

**Kontakt**

Sabine Görgen  
Holzbacher Straße 1  
55469 Simmern  
Tel. 06761 81-1201  
Fax 06761 81-1210  
sabine.goergen@kreuznacherdiakonie.de

## Pressemitteilung

---

6. Dezember 2016

### Erfolgreiche Vortragsveranstaltung der Hunsrück Klinik Simmern **Interessiertes Publikum während der Herzwochen 2016**

SIMMERN. Auch 2016 rief die Deutsche Herzstiftung wieder Ärztinnen und Ärzte in ganz Deutschland dazu auf, über eines der wichtigsten Organe zu informieren. „Herz unter Stress“ lautete das diesjährige Thema, an dem sich auch die Abteilung für Innere Medizin der Hunsrück Klinik Simmern mit einem Vortragsabend in der Hunsrückhalle beteiligte.

Die Fach- und Assistenzärzt/-innen um Dr. Andreas Efferenn, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin an der Simmerner Klinik, berichteten über die schädlichen Auswirkungen von scheinbar harmlosen Begleiterkrankungen und Umweltfaktoren auf das Herz. Den Anfang machte Assistenzärztin Dr. Sina Nieraad. Ihr Thema war der Bluthochdruck, eine häufig unterschätzten Volkskrankheit. Denn auch, wenn Menschen mit erhöhtem Blutdruck zunächst keine Beeinträchtigungen verspüren, so wirkt sich dieser dennoch auf den Körper und insbesondere das Herz aus, das stetig den hohen Drücken in den Blutgefäßen entgegen arbeiten muss. Kein Wunder also, dass eine solche Dauerbelastung das Herz unter Stress setzt. Auch einfache Tipps für eine Blutdrucksenkung wurden den Gästen mit auf den Weg gegeben. So kann ein gesünderer Lebensstil mit Bewegung, salzarter Kost und einer Normalisierung des Gewichtes oft schon zur Besserung führen, ohne dauerhaft zu Tabletten greifen zu müssen.

#### **Diabetes und psychosoziale Belastungen**

Ähnlich verhält es sich bei der ebenfalls thematisierten Risikoerkrankung – dem Diabetes mellitus. Auch hier handelt es sich um eine Krankheit, deren Auftreten in der Bevölkerung zunimmt. Assistenzärztin Jana Funk erklärte die Entstehung der unterschiedlichen Diabetesarten sowie deren Auswirkungen auf das Herz. Ebenso beleuchtete sie die Gefahren, die von erhöhten Blutfetten ausgehen. Beiden gemein ist eine Begünstigung von Gefäßverkalkungen, die ihrerseits zu Gefäßverengungen und somit so Herzinfarkten oder

Schlaganfällen führen können. Auch hier kann eine Anpassung des Lebensstils bereits viel bewirken und die gefährlichen Folgeschäden zu vermeiden helfen. Beim Diabetes kann mit einer entsprechenden Ernährungsumstellung in Kombination mit Tabletten teilweise sogar die Notwendigkeit Insulin zu spritzen hinausgezögert werden.

Sabine Schmitt, Fachärztin für Innere Medizin, erklärte den Zusammenhang von Herzerkrankungen und psychosozialer Belastung. Ähnlich wie bei den Erkrankungen Bluthochdruck und Diabetes ist in der heutigen schnelllebigen Zeit eine Zunahme psychosozialer Belastungen bei vielen Menschen zu beobachten. Auch dies stellt ein nicht zu unterschätzendes Risiko für das Herz dar. Die gerne als „Ist wohl etwas Psychisches“ abgetanen Symptome wie Erschöpfung, Schlafstörungen oder andere Zeichen einer Überlastung sollten ernst genommen werden, bevor auch sie zu Herzinfarkten oder Schlaganfällen führen. Neben entsprechenden Warnsignalen, die nicht nur Betroffene selbst sondern auch Angehörige hellhörig werden lassen sollten, gab die Referentin Tipps zur einfachen Stressreduktion - wie etwa zeitweise das Handy auszuschalten.

### **Gestresstes Herz schützen**

Abschließend gab der Oberarzt und Facharzt für Innere Medizin und Hämato-Onkologie Bernhard Heubach einen Überblick über mögliche Strategien das gestresste Herz allumfassend zu schützen. Bezugnehmend auf die zum Teil „hausgemachten“ Risikofaktoren wie Übergewicht, falsche Ernährung und Bewegungsmangel hielt er die Zuhörer dazu an, diese aktiv zu beeinflussen. Er wies jedoch auch darauf hin, dass es Risikofaktoren gebe, an denen wir selbst nichts ändern können, wie etwa das Alter.

Das Ärztinnen und Ärzte nicht nur in der Wissenschaft und Medizin ihr Können unter Beweis stellen, sondern ihre ganz „unmedizinischen“ Methoden haben, den Stress fürs eigene Herz zu reduzieren, zeigte Assistenzärztin Dr. Stephanie Zang. Sie begeisterte die Zuhörer mit mehreren Gesangseinlagen, begleitet von Dr. Sina Nieraad am Klavier. Nach diesem musikalischen Ausklang verabschiedete Chefarzt Dr. Efferenn die Gäste und entließ sie in die vorweihnachtliche Adventszeit.

In der Veranstaltungspause konnten sich die Gäste im Foyer der Hunsrückhalle bei regionalen Ausstellern aus verschiedenen Gesundheitsbereichen informieren und hierbei gleich die ersten Kontakte für geplante Lebensstiländerungen und gute Neujahrsvorsätze knüpfen.

*Die Hunsrück Klinik gehört zum Geschäftsfeld Krankenhäuser und Hospize der Stiftung kreuznacher diakonie. Die Stiftung kreuznacher diakonie ist Träger von Krankenhäusern, Hospizen, Senioren-, Wohnungslosen-, Kinder-, Jugend- und Familienhilfen, Sozialstationen sowie Wohnungen und Werkstätten für Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen und psychischen Erkrankungen. Die Stiftung unterhält Bildungsstätten für Berufe im Sozial- und Gesundheitswesen. Die Stiftung kreuznacher diakonie beschäftigt rund 6.700 Mitarbeitende.*