



Angeborene Herzfehler: Prävention noch viel stärker in die Therapie einbeziehen

„herzblatt“, die Zeitschrift der Deutschen Herzstiftung für ein Leben mit angeborenem Herzfehler, widmet sich in der aktuellen Ausgabe dem Schwerpunktthema Prävention und Ernährung

(Frankfurt a. M., November 2016) Weltweit gibt es heute mehr Menschen mit Über- als mit Untergewicht. Das haben Londoner Forscher herausgefunden, als sie den BMI (Body-Mass-Index) von fast 20 Millionen Erwachsenen im Zeitraum von 1975 bis 2014 verglichen. Das Resultat der im Frühjahr in der renommierten Medizinzeitschrift „The Lancet“ veröffentlichten Studie liegt im Trend unserer Zeit – und gilt nicht allein für Erwachsene.

Seit Jahren nimmt in Deutschland die Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen zu. Wie das Robert Koch-Institut ermittelt hat, sind bereits im Kindergartenalter neun Prozent der Jungen und Mädchen übergewichtig, ein Drittel davon ist sogar fettleibig. Die Gründe dafür sind zumeist eine ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung. Manche Jugendliche, warnt das Berliner Institut, leiden mittlerweile unter Erkrankungen, die früher erst bei Erwachsenen auftraten. Dazu zählen die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus Typ 2 und Bluthochdruck – beide tragen zu frühzeitigen Gefäßverkalkungen bei, die ihrerseits schwere gesundheitliche Folgen haben können: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die durch Arterienverkalkung, Fehlernährung und Bewegungsmangel entstehen, sind derzeit die häufigste Todesursache in Europa.

Der aktuelle Lebens- und Ernährungsstil: ein Risiko für Menschen mit angeborenem Herzfehler?

Inwieweit der aktuelle Lebensstil auch ein Risiko für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler darstellt, erörtert die „herzblatt“-Redaktion im Interview mit der Kinderkardiologin Renate Oberhoffer vom Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie der Technischen Universität München. Die Professorin macht deutlich, dass heranwachsende Herzkinder wie alle anderen Kinder auch den Einflüssen des Zeitgeistes und des modernen Lebensstils unterliegen. Ein Hauptanliegen müsse es deshalb sein, die Betroffenen mit präventiven Maßnahmen möglichst ohne weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis ins hohe Erwachsenenalter zu bringen. „Für mich gehört die Frage nach der Ernährung und Lebensweise in jede Vorstellung in einer kinder-kardiologischen Ambulanz“, betont die Wissenschaftlerin und Ärztin im Beitrag in „herzblatt“.

Die Anzahl der Erwachsenen mit angeborenem Herzfehler und deren Überlebensalter nimmt seit Jahren konstant zu. Aufgrund dessen werden die Patienten und ihre Ärzte zunehmend mit weiteren gesundheitlichen Problemen konfrontiert, beispielsweise mit Arteriosklerose (Arterienverkalkung), die zu koronarer Herzkrankheit und Schlaganfällen beiträgt – herbeigeführt durch Risikofaktoren wie Übergewicht, Adipositas (Fettleibigkeit) und Bewegungsmangel. Auch hier müsse „der Gedanke der Prävention noch sehr viel stärker in das therapeutische Gesamtpaket einbezogen werden“. Alle Patienten sollten von einer angemessenen Lebensstilberatung profitieren, fordert Oberhoffer. Die tägliche Erfahrung zeige, dass der Bedarf von Betroffenen und Angehörigen groß ist, das Thema aber oft aufgrund des Herzfehlers an sich vernachlässigt werde – auch von den betreuenden Ärzten.

Sich gesund ernähren – und dennoch Spaß am Essen haben

Die weiteren Beiträge in „herzblatt“ zeigen, wie eine gesunde Ernährung im Sinne einer gelungenen Prävention gelingen kann, ohne dass der Spaß am Essen dabei auf der Strecke bleibt. Der Artikel „Lecker, locker, gut fürs Herz!“ stellt ein Forschungsprojekt vor, das die Frage beantwortet, wie Kinder und Jugendliche Gemüse schmecken und eine gesunde Ernährung lernen können. Für den Beitrag „Fünf Freunde und die Philosophie des Kochens“ haben wir fünf junge Kochfreunde begleitet, die unter ernährungswissenschaftlicher Anleitung jede Menge Spaß am Herd haben. Das „herzblatt-Lieblingsrezept“ gibt die Anleitung für einen Klassiker: Spaghetti mit Tomatensoße. Abgerundet wird der Schwerpunkt „Prävention: Ernährung“ von einer Reportage über einen Theaterworkshop, den die Elterninitiative Herzkranke Kinder Südbaden „Herzklopfen“ im Schwarzwald veranstaltete – und nicht zuletzt stellt die „herzblatt“-Redaktion unter dem Titel „Herzgeschichten: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“ die eindrucksvollen Zeichnungen vor, die ihr junge Herzkinder haben zukommen lassen.

Hinweis für Redaktionen: Ein Rezensionsexemplar der aktuellen Ausgabe 4.2016 von „herzblatt“ erhalten Sie per E-Mail unter wichert@herzstiftung.de. Ergänzend zum Schwerpunktheft „Prävention II: Ernährung“ können Sie die Ausgabe 1.2016 von „herzblatt“ zum Thema „Prävention I: Sport und Bewegung“ anfordern.

Das **Magazin „herzblatt“** erscheint viermal jährlich. Es wendet sich an Eltern, deren Kind mit einem Herzfehler zur Welt kam, an die heranwachsenden Kinder und an junge Erwachsene mit angeborenen Herzfehlern (EMAH). Mitglieder erhalten das Magazin der Kinderherzstiftung kostenfrei. Interessierte Nichtmitglieder können die aktuelle Ausgabe 4.2016 als **Probeheft** kostenfrei anfordern bei:

Deutsche Herzstiftung e. V.
Bockenheimer Landstr. 94–96
60323 Frankfurt am Main
Telefon 069 955128-0
E-Mail: info@kinderherzstiftung.de

2016

Informationen:
Deutsche Herzstiftung e. V.
Pressestelle:
Michael Wichert / Pierre König
Telefon 069 955128-114 / -140
Fax 069 955128-345
wichert@herzstiftung.de
koenig@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

