

SCHON GELESEN

Dr. med. Marianne Koch

Das Herz-Buch

Ein Déjà vu?

Mir liegt gerade „Der Spiegel“ Nr. 11 vom 12.03.2012 vor mit dem Titelbild – Hilfe für das Herz/Neue Therapien gegen den Infarkt. Ärzte gehen neue Wege in der Herz-Therapie. Sie setzen auf körpereigene Bypässe und die Mithilfe der Patienten.

Die Segnungen der modernen Kardiologie sind eine Erfolgsgeschichte. So ist die Zahl der Infarktötten in Deutschland seit 1980 fast um die Hälfte gesunken. Dennoch, die koronare Herzkrankheit wird durch Herzkatheter, Ballon, Stent und Bypass-Operation zwar repariert, von einer Heilung ist man aber weit entfernt! Man setzt nunmehr auf die selbstheilenden Kräfte unter Mithilfe der Patienten. Nein, kein Déjà vu: Alle diese aktuellen Erkenntnisse habe ich schon im Herz-Buch von Frau Dr. Marianne Koch gelesen!

Das Buch hat die Ärztin Dr. Marianne Koch 2011 geschrieben. Es ist aktuell, bestens recherchiert und gibt einen detaillierten Überblick über alle relevanten Herzerkrankungen, über das klinische Erscheinungsbild, die Diagnostik und die Therapie. Sie orientiert sich an den Aussagen der aktuellen internationalen Fachliteratur. Es ist ihr großer Verdienst, die zum Teil komplizierten medizinischen Zusammenhänge in einer literarisch und didaktisch beeindruckenden Weise verständlich zu machen.

Ein hoch informatives Buch für alle, die sich im Detail über den aktuellen Stand der Kardiologie informieren wollen: interessierte Patienten, aber auch Studenten und Ärzte, die sich in leicht zugänglicher Form über die Aktualität des kardiologischen Fachgebietes belesen wollen.

„Mehr Selbstheilungskräfte durch Bewegung und Sport“

Bei der chronischen Herzschwäche und vor allem bei der koronaren Herzerkrankung verbessert körperliche Aktivität der Patienten deren Prognose oft entscheidend. Der Grund dafür scheint der direkte

Einfluss von regelmäßigem Training auf die Blutgefäße, vor allem auf deren empfindliche Innenhaut zu sein. Diese produziert unter körperlicher Belastung bestimmte Botenstoffe, die nötig sind, um die Elastizität der Adern zu erhalten. Zusätzlich soll Ausdauertraining sogar die Bildung von neuen Blutgefäßen (Kollateralen bzw. körpereigene Bypässe) begünstigen.

Das körperliche Training hat darüber hinaus eine Reihe zusätzlicher Effekte: Gewichtsnormalisierung, Reduktion des Cholesterinspiegels, Senkung des Blutdrucks, Reduktion der Herzfrequenz und damit Abnahme des Sauerstoffbedarfs des Herzens.

Die Autorin führt weiter aus: „Um eine optimale Wirkung zu erzielen, empfehlen die Experten vier- bis fünfmal pro Woche ca. 45 Minuten zu trainieren, aber auch kürzere Trainingsintervalle oder solche in Intervallen von 3 x 15 Minuten gelten als effektiv“. Es ist für Dr. Marianne Koch, die betont, dass sie eine Schulmedizinerin ist, ein Bedürfnis, alle alternativen therapeutischen Verfahren abzulehnen, die einer wissenschaftlichen Überprüfung nicht standhalten.

Einen besonderen Schwerpunkt legt die Ärztin auf die Zusammenhänge von Herz und Seele. So beschreibt sie, wie man durchaus an einem „gebrochenen Herzen“ sterben kann, dem sog. „Broken-heart-Syndrom“ bzw. der Tako-Tsubo-Kardiomyopathie: Ein hochakutes Krankheitsbild, das mit einer Art „Schockstarre des Herzens“ einhergeht und das Bild eines akuten Herzinfarktes vortäuscht.

Es gibt aber auch Erkenntnisse, dass Seele und Geist bei Heilungsprozessen eine wichtige Rolle spielen. Eine positive Haltung zum eigenen Körper und zu den Therapiemaßnahmen, sowie Hoffnung und Zuversicht können den Erfolg der Behandlung positiv beeinflussen. **Heilung ist demnach eine Aufgabe des ganzen Menschen, seines Körpers, seines Geistes und seiner Seele.**

Die Ärzte, aber auch unsere Patienten, müssen lernen, die Kräfte der Seele und des Geistes zu mobilisieren und für die

Gesundheit einzusetzen. Die Einrichtung des Faches „Psycho-Kardiologie“ ist für die Autorin eine logische Konsequenz und eine Notwendigkeit.

„Gesundheit geht durch den Magen“

Selbstheilungskräfte entstehen nicht nur durch körperliche und geistige Aktivität, sondern auch durch eine gesunde Ernährung mit wenig tierischen Fetten und Produkten unter Bevorzugung der „Mittelmeerkost“. Auch muss der Patient und wir alle lernen, uns zu entspannen, Aggressionen abzubauen, eine „Entschleunigung“ des Lebens herbeizuführen und zu einer inneren Heiterkeit und Gelassenheit zu finden. In diesem Zusammenhang verweist Frau Dr. Koch auch auf die therapeutischen Verfahren der Meditation, einer kognitiven Verhaltenstherapie, des autogenen Trainings und der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson.

Wer dieses großartige Herz-Buch gelesen hat, versteht nicht nur die Kardiologie in Diagnostik und Therapie, sondern er gewinnt auch für sich selbst Einblicke in den Umgang mit dem eigenen Leben und seinen Problemen. Es gibt darüber hinaus und ganz besonders für die Helfenden die richtige Einstellung und auch das richtige Wort im Umgang mit den Kranken.

Ein Plädoyer für die „sprechende Medizin“!

Dr. Eberhard Bub, Kardiologe, Holzminden.

Originalausgabe
dtv premium
240 Seiten
EURO 14,90

ISBN 978-3-423-24870-9
Auch als eBook erhältlich

