

**Kontakt:**

Pressesprecher Kliniken Ostalb  
Ralf Mergenthaler  
Tel.: 07361 55 3008  
Email: ralf.mergenthaler@kliniken-ostalb.de

Aalen, 14.11.2025

**Medizin am Donnerstag: Bei den Kliniken Ostalb ging es „rund ums Herz“**

Das Thema „Herzinfarkt“ stand bei der Reihe „Medizin am Donnerstag“ in Ellwangen im Fokus. Der Saal der Gesundheitsakademie Ostalb war bis auf den letzten Platz besetzt. Prof. Dr. Peter Seizer, Chefarzt der Kardiologie im Ostalb-Klinikum Aalen, führte die Gäste in das Thema ein und erklärte, dass Ablagerungen meist schon in jungen Jahren entstehen. Je älter man wird, desto öfter treten Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko. „Selbst Ötzi hatte schon Ablagerungen“, weiß der Chefarzt.

Ein Herzinfarkt entsteht, wenn eine Arterie, die den Herzmuskel mit Blut versorgt, durch das Aufreißen einer Plaque und der Bildung eines Blutgerinnsels verschlossen wird. Dadurch wird der betroffene Abschnitt des Herzmuskels mangelhaft mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Ein weiteres lebensgefährliches Akutereignis ist das Kammerflimmern: Die Herzkammern schlagen unregelmäßig und extrem schnell, sodass der Blutkreislauf stark gestört wird. Ohne sofortige Behandlung und der Wiederherstellung des Blutflusses kann dies zum plötzlichen Herztod führen.

„Männer sind häufiger betroffen“, so Seizer. „Oft weisen diese andere Symptome auf, als Frauen.“ Während Männer eher die typischen Anzeichen wie Druck im Brustkorb, Engegefühl oder Ausstrahlung in den Arm spüren, berichten Frauen häufiger von unspezifischen Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen oder Rückenschmerzen.

Der Weg zur Diagnose bringt Gewissheit. Mit einem Ultraschall des Herzens, einem EKG in Ruhe und unter Belastung, lassen sich wichtige Hinweise zur Diagnose gewinnen. „Die Sicherheit gibt jedoch der Herzkatheter“, erklärt der Chefarzt. Unter lokaler Betäubung wird durch einen kleinen Draht die Engstelle untersucht; oft wird anschließend ein Stent eingesetzt, damit das Gefäß offenbleibt.

Was können wir selbst tun: Auch hier geht Seizer genauer darauf ein. „Der Lebensstil spielt eine entscheidende Rolle.“ Zu wenig Bewegung, Rauchen, Stress, cholesterinreiche Ernährung, Übergewicht und hoher Blutdruck erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Blutdruck ist einer der größten Risikofaktoren“, betont der Chefarzt. Mit einer ausgewogenen Ernährung, regelmäßiger Bewegung und einer salzarmen Kost, kann Einfluss darauf genommen werden. „Nie nachwürzen“, rät Seizer. „Natrium vermeiden, Kalium zu sich nehmen.“

Und zur Frage, ob wirklich die allseits gehörten 10.000 Schritte pro Tag notwendig sind: Prof. Dr. Seizer erläutert, dass schon Werte zwischen 2.000 und 7.000 Schritten positive Auswirkungen haben können. Wichtig ist, regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren.

---

Kliniken Ostalb  
Marketing / Unternehmenskommunikation

Ralf Mergenthaler  
Tel: 03761 55-3008  
Fax: 07361 55-3003  
ralf.mergenthaler@kliniken-ostalb.de

Andreas Franzmann  
Tel: 07171 701-1008  
Fax: 07171 701-1009  
andreas.franzmann@kliniken-ostalb.de

Katharina Vaas  
Tel: 03761 55-3002  
Fax: 07361 55-3003  
katharina.vaas@kliniken-ostalb.de

Am Ende appelliert der Chefarzt, immer wieder den Ersten Hilfe-Kurs aufzufrischen. „Denn das Entscheidende liegt bei uns selbst.“ Eine sofortige Herz-Druck-Massa ist enorm wichtig, damit das Gehirn weiter mit Sauerstoff versorgt wird. Was einmal verloren geht, lässt sich medizinisch nicht wiederherstellen.“ Deshalb gilt: Nicht abwarten, sofort helfen – im Ernstfall zählt jede Sekunde.



Foto:Katharina Vaas

Am Ende konnte man noch Fragen an Chefarzt Prof. Dr. Peter Seizer stellen. (rechts im Bild)



Foto Katharina

Vaas

Rund um das Thema Herz: Voll besetzter Saal in der Gesundheitsakademie Ostalb