

SO SIND WIR  STEIRER

Fast jeder zweite Steirer stirbt laut Statistik an einer Herz-Kreislaufkrankung. Daran ist auch unsere Lebensweise schuld. FOLGE 3

Ein Hund als Therapeut

Emmerich Schmidlechner über die Zeit nach seinem Herzinfarkt.

KATHARINA PILLMAYR

Am 12. August vergangenen Jahres war für Emmerich Schmidlechner noch alles in Ordnung. Am Abend gab er mit seiner Band „Emmerich & Friends“ ein Konzert. Am nächsten Morgen bemerkte er, dass etwas nicht stimmte. „Es kratzte in meiner Brust und ich fühlte ein Druckgefühl.“ Der Notarzt verabreichte dem damals 49-jährigen übergewichtigen Lehrlingsbetreuer der Landesberufsschule Mureck Nitrospray und Nitrokapseln, um die Durchblutung des Herzens zu verbessern. Im Spital wurde dann festgestellt, dass seine Gefäße verengt sind. Die Diagnose: Herzinfarkt. Daraufhin wurde ihm ein Stent, ein Implantat zur Gefäßerweiterung,

eingesetzt und er verbrachte vier Wochen auf Reha. Bis heute nimmt er täglich zehn Tabletten.

„Es war ein massiver Einschnitt. Man ist nicht mehr so leistungsfähig und braucht längere Erholungsphasen“, sagt er. Durch seine Arbeit und seine Musik, die er seit 35 Jahren macht, hatte er weder einen geregelten Tagesablauf noch geregelte Mahlzeiten. Zudem habe er gerne mehr als ein Glaserl Wein getrunken und wenig Sport betrieben. „Außerdem haben viele Verwandten väterlicherseits Herz-Kreislaufkrankungen gehabt und sind früh gestorben. Der Rest ist Schicksal.“

In dieser Zeit beigestanden ist ihm vor allem seine Partnerin: „Ohne sie hätte ich es nicht ge-



schafft.“ Und er nahm den Berner Sennen-Welpen Jackson bei sich auf. Die beiden sind mittlerweile ein eingespieltes Team, mit ihm geht der Halberner täglich eine Stunde spazieren oder walken. „Ein Hund ist besser als mancher Therapeut, denn er spürt, wenn es mir nicht gut geht.“

Er bewegt sich nicht nur mehr, sondern trinkt kaum noch, ist dabei abzunehmen und versucht, sieben Stunden täglich zu schlafen. Auch beruflich will er kürzertreten. „Die Gefahr, dass man in alte Gewohnheiten abrutscht, ist aber groß“, sagt Schmidlechner. „Das Einzige, mit dem ich sicher weitermache, ist die Musik.“

EXPERTENMEINUNG

Falsches Essen, wenig Bewegung



Hermann Toplak, MedUni Graz

Die Menschen essen zu fett und zu süß. Sie machen zu wenig Bewegung. Zu diesem Schluss kommt Hermann Toplak, Internist an der Meduni Graz. Bei stark Übergewichtigen ist mit 30 bis 40 Prozent

das Risiko einer Herz-Kreislaufkrankung doppelt so hoch wie bei Normalgewichtigen. Erhöhte Blutfettwerte fördern die Bildung von Thrombosen. „Ich bin Anhänger der Slow-Food-Kultur, dem bewussten Genießen von Mahlzeiten“, so der Internist. Auch Rauchen ist ein Risikofaktor.

Zu den Herz-Kreislaufkrankungen zählen Verkalkungen der Herzkranzgefäße, des Gehirns oder auch der Beine sowie Herzinsuffizienz, also eine unzureichende Funktion des Herzens. Herzinfarkt oder Schlaganfall sind dann die möglichen Folgen.

25 Prozent der Todesfälle in der Steiermark gehen auf Krebserkrankungen zurück: zweithäufigste Todesursache.

5 Prozent der Todesfälle sind auf Krankheiten der Atemorgane zurückzuführen.

4 Prozent der Todesfälle ergeben sich aus Krankheiten der Verdauungsorgane. Sie sind in der Steiermark die vierthäufigste Todesursache.

21 Prozent der Todesfälle verteilen sich auf Verletzungen und Vergiftungen sowie auf sonstige Krankheiten.

45 Prozent der Steirer sterben an einer Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems. Damit sind sie Todesursache Nummer eins.



Emmerich Schmidlechner und sein Berner Sennen-Welpen fahren gerne mit dem Cabrio aus

KANIZAJ (2), LACH