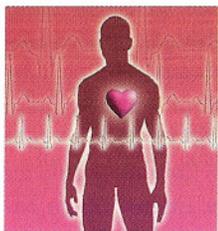


# „Fürs Herz radle ich nach



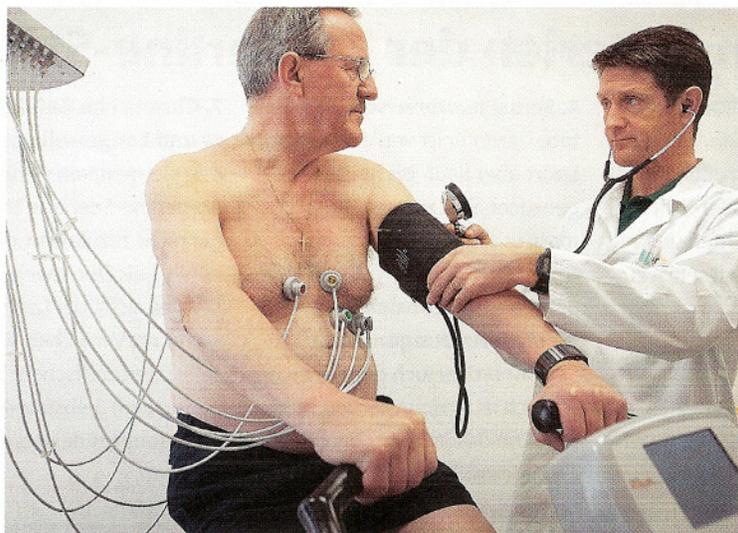
**Herz-Kreislauf-Krankheiten sind die Todesursache Nummer 1. Wie Sie Anzeichen erkennen und diesen vorbeugen können, erfahren Sie am ersten Publikums-Kongress «Herz/Kreislauf» im SPZ Nottwil.**

Von Annegret Czernotta

**B**eat Knechtle ist extrem. Extrem sportlich. Wenn Freizeitfahrer mit stolz geschwellter Brust von Velotouren entlang der Zürcher Limmat berichten, fängt für den Hausarzt aus St. Gallen der Fahrspass erst an. In 69 Stunden und 29 Minuten schwimmt er zunächst 19 km, fährt dann 900 Kilometer mit dem Velo und läuft abschliessend noch 211 Kilometer! So geschehen vor gut zwei Jahren in Monterrey, Mexiko. Dr. Knechtle erzielte damals die Weltbestzeit in der fünffachen Ironman-Distanz (je fünfmal 3,8 km schwimmen, 180 km Rad fahren, 42,2 km laufen).

Auch in diesem Jahr geht es wieder an einen Wettkampf. Denn Beat Knechtle ist Ausdauerathlet – und gleichzeitig Mediziner. Im Alltag ist das für ihn kein Widerspruch. Problemlos verbindet er seine beiden Leidenschaften miteinander.

«Seit meiner Kindheit brauche ich viel Bewegung», sagt er, «meine Eltern hatten dafür kein Verständnis.» Sie wollten keinen sportlichen Bub, sondern einen, der etwas Anständiges lernt. Heute forscht PD Dr. Beat Knechtle am Institut für Hausarztmedizin und Versorgungsforschung der Universität Zürich und arbeitet am Gesundheitszentrum in St. Gallen. Seinen



**BELASTUNGSTEST** auf dem Ergometer, einem Velo, das die körperliche Leistung misst. Dr. Beat Knechtle (r.) kontrolliert alle zwei Minuten den Blutdruck von Karl Pfister. So ist er immer im Bilde, ob es dem Herzinfarkt-Patienten gut geht.

Fotos: Daniel Ammann

hausärztlichen Dienst teilt er so ein, dass er täglich für drei Stunden trainieren kann. Die Arbeit als Hausarzt reizt ihn, weil er dabei mit Krankheiten aller Art konfrontiert wird. «Das Spektrum reicht von Knieproblemen bis hin zu Erkältungskrankheiten», sagt er.

**Besonders interessieren ihn** jedoch Herzprobleme. Karl Pfister aus Zuben TG profitiert davon. Der 72-Jährige erlitt am 7. Februar einen Herzinfarkt. Nur fünf Wochen später steht er putzmunter mit

seiner Trainingstasche in der hausärztlichen Praxis. Geplant ist eine Abklärung auf dem Ergometer. Das ist eine Art Fahrrad, mit dem die körperliche Leistung gemessen wird. Sie gibt Aufschluss über seine Herzleistung nach dem Herzinfarkt.

Das Ergebnis liegt weit über dem Durchschnitt – trotz Infarkt. «Jede Woche gehe ich wandern. Bewegung ist Teil meines Lebens», erklärt Karl Pfister den Grund für das gute Ergebnis. Deshalb überstand er auch den Herzinfarkt so gut, obwohl es ihn sehr beschäftigt hat, dass er

# Nottwil,

trotz seiner Fitness und einer gesunden Ernährung einen erlitt. Bei Beat Knechtle fühlt sich Karl Pfister gut aufgehoben. «Er versteht, warum mir die Bewegung trotz Herzinfarkt wichtig ist. Und unterstützt mich darin, weiterzumachen», sagt er.

**Das Schicksal von Karl Pfister** bestätigt einen Trend, der sich seit wenigen Jahren abzeichnet: Die Zahl der Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Krankheiten sinkt – aufgrund verbesserter Behandlungs- und Diagnosemöglichkeiten, aber auch wegen veränderter Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten.

Trotzdem bleiben Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Todesursache Nummer 1. Jährlich erleiden rund 30'000 Schweizer einen Herzinfarkt und 12'500 Menschen einen Hirnschlag aufgrund verengter Gefässe. Und nur 400 von 8000 Menschen überleben einen Herzstillstand. Eine von der Schweizer Herzstiftung im Jahre 2006 in Auftrag gegebene Umfrage zeigt ausserdem, dass im Bereich Hirn- und Herz-Notfall erhebliche Wissenslücken bestehen. Nur 38 Prozent der gut 500 Befragten kannten die Anzeichen eines Hirnschlags. Lediglich 58 Prozent konnten die Notrufnummer 144 spontan nennen. >



## BEWEGUNGSMENSCH

Dr. Beat Knechtle trainiert neben seiner Arztstätigkeit mindestens drei Stunden täglich.



Karl Pfister hatte Glück: «Ich ging mit meinen Herzschmerzen in die Arztpraxis von Dr. Knechtle und wurde sofort ins Spital überwiesen», erinnert er sich. Drei Gefässstützen, sogenannte Stents, wurden in seine Herzkranzgefässe eingelegt. Alle drei Monate hat er nun einen Termin beim Hausarzt.

Dr. Beat Villiger, CEO am Schweizerischen Paraplegiker-Zentrum (SPZ) Nottwil und langjähriger Olympia-Arzt, würde sich mehr solcher Patienten wünschen. «Fast jeder zweite Tod durch Herzinfarkt und Hirnschlag liesse sich durch Bewegung, richtige Ernährung und Rauchabstrenzung vermeiden», sagt er. Den Alltag bewegter und gesünder zu gestalten, ist auch ein Ziel des gemeinsamen Publikumskongresses «Herz/Kreislauf» von Gesundheit Sprechstunde und dem SPZ, der erstmals im April stattfinden wird.

**Karl Pfister und Beat Knechtle** haben die Bewegungsgrundsätze schon lange verinnerlicht. Karl Pfister wird weiterhin mindestens einmal pro Woche wandern gehen. Dr. Knechtle fährt mit dem Velo an den Kongress nach Nottwil. Dort wird er über das Thema: «Lustvoll bewegen, effizient trainieren und Fett abbauen» sprechen. Wir sind gespannt, wie viele Bewegungsmuffel sich vom Vortrag überzeugen lassen und ihn auf dem Heimweg begleiten. Natürlich mit dem Velo. ●

## Bleiben Sie über Nacht in Nottwil!

Im Übernachtungsangebot am 18./19. April im GZI Seminar- und Kongresshotel Nottwil inbegriffen sind:

- < Der kostenlose Besuch der Vorträge, Beratungen und Demonstrationen
- < Eine Übernachtung mit reichhaltigem Frühstücksbuffet

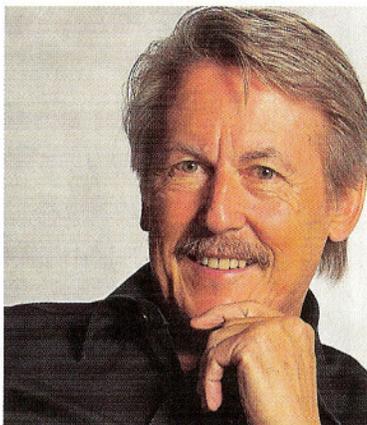
### Kosten:

Einzelzimmer: Fr. 110.–/Nacht  
Doppelzimmer: Fr. 160.–/Nacht

### Reservation und Auskunft unter:

Tel. 041 939 60 00  
E-Mail: [hotellerie@kongresshotel-gzi.ch](mailto:hotellerie@kongresshotel-gzi.ch)  
[www.kongresshotel-gzi.ch](http://www.kongresshotel-gzi.ch)

# „Kommen Sie nach Nottwil“



Dr. Beat Villiger, CEO am Schweizerischen Paraplegiker-Zentrum Nottwil, lädt erstmals zum öffentlichen Kongress «Herz/Kreislauf» ein.

### Braucht es einen Herzkongress?

**Dr. Beat Villiger:** Ja, das Thema ist weiterhin topaktuell. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind der Killer Nummer 1. Das ist eine riesige Herausforderung für unsere Gesellschaft. Fast jeden zweiten Tod durch Herzinfarkt und Hirnschlag könnten wir vermeiden, wenn die Menschen sich mehr bewegen, richtig ernähren und nicht rauchen würden.

### Muss es denn immer gleich Sport sein?

Nein, nicht jeder muss joggen oder ein Ausnahmesportler sein. Tägliche Bewegung reicht aus. Deshalb an der vorletzten Bushaltestelle aussteigen und den Rest laufen. Und die Treppe statt den Lift nehmen. Die Atlantastudie zeigte bereits 1996 sehr eindrücklich, dass wenig Bewegung Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt. Und nicht nur das: Bewegung verbessert auch die Stimmungslage und das Immunsystem. Körperliche Aktivität ist also der wichtigste Faktor im Kampf gegen Herzinfarkt oder Bluthochdruck und tut der Seele gut!

### Warum findet der Kongress in Nottwil statt, einem Zentrum für Paraplegiker?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind für Querschnittgelähmte ein sehr grosses Problem! Aufgrund des verminderten Energieverbrauchs durch weniger Muskelmasse kommt es zu Diabetes. Zusammen mit Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht entwickeln sich Gefässschäden, und die Verletzung des vegetativen Nervensystems führt zu extrem hohen und tiefen Blutdruckwerten, was auf die Dauer die Gefässe ebenfalls schädigt und zu Herzinfarkt und Hirnschlag führen kann. Deshalb ist in Nottwil das Swiss Prevention Center entstanden. Wir ermitteln die individuellen Probleme und stellen ein Behandlungsprogramm zusammen. Seit zwei Jahren steht dieser Check auch externen Personen zur Verfügung.

### Wer sollte den Kongress besuchen?

Jung und alt! Herzprobleme gehen jeden an. Das Herz ist und bleibt faszinierend. Ausserdem ergeben sich ständig neue wissenschaftliche Erkenntnisse, von denen einige am Kongress zu hören sind.

– ihrem Herz zuliebe!,,

## Das Programm 2009

### Samstag, 18. 4. Prävention und Risikofaktoren

- 09.00–09.20 Uhr Begrüssung der Besucher durch Dr. Beat Villiger, CEO SPZ Nottwil, und Dr. Markus Meier, medizinischer Leiter Gesundheit Sprechstunde
- 09.30–10.00 Uhr PD Dr. Rubino Mordasini, Generalsekretär der Schweizerischen Herzstiftung:  
**Faszination Herz – die Zeit ist reif für Prävention!**
- 10.15–10.45 Uhr PD Dr. Hans Rickli, Chefarzt Kardiologie Kantonsspital St. Gallen:  
**Bluthochdruck, der leise Killer!**
- 11.00–11.30 Uhr Barbara Müller-Kütt, Hypnose-Therapeutin, Sursee:  
**Hypnose-Therapie gegen Bluthochdruck (mit Live-Demonstration)**
- 11.45–12.15 Uhr Prof. Ulrich P. Saxer, Zahnarzt, Prophylaxe-Zentrum Zürich PZZ:  
**Was hat Parodontitis mit Herzinfarkt zu tun?**
- 13.45–14.15 Uhr Dr. Artur Bernardo, Chefarzt Kardiologie, Klinik Gais:  
**Cholesterin – der vernachlässigte Risikofaktor?**
- 14.30–15.00 Uhr PD Dr. Beat Knechtle, Institut für Hausarztmedizin, Universität Zürich:  
**Lustvoll bewegen, effizient trainieren und Fett abbauen**
- 15.15–15.45 Uhr Dr. Elke Ullmer, Lungenspezialistin, Pneumologie und Interdisziplinäres Zentrum für Schlafmedizin, Kantonsspital St. Gallen:  
**Wie Atemaussetzer in der Nacht das Herz-Kreislauf-System beeinträchtigen**
- 16.00–16.30 Uhr Dr. Hans-Peter Sailer, Psychiater, Realhealth Center Nottwil:  
**Risikofaktor Stress – was tun dagegen?**
- 16.45–17.15 Uhr Dr. Lutz Frank, Anästhesist und Schmerzspezialist, Schmerzzentrum Zofingen AG:  
**Neurostimulation bei Angina pectoris – was geht, wenn nichts mehr geht?**
- 17.15–17.45 Uhr Dr. Jürg Barandun, Lungenspezialist, Klinik Hirslanden Zürich:  
**Warum sich ein Rauchstopp jederzeit lohnt!**

### Sonntag, 19. 4. Krankheiten, Notfälle, Therapien

- 09.00–09.20 Uhr Begrüssung der Besucher durch Dr. Beat Villiger, CEO SPZ Nottwil, und Dr. Markus Meier, medizinischer Leiter Gesundheit Sprechstunde
- 09.30–10.00 Uhr Dr. Lukas Villiger, Diabetes-Spezialist, Dättwil AG:  
**Diabetes – Krebs der Gefässe?**
- 10.15–10.45 Uhr Prof. Paul Erne, Chefarzt Kardiologie, Kantonsspital Luzern:  
**Herzinfarkt – Symptome und erste Hilfe**
- 11.00–11.30 Uhr Prof. Ulrich Keller, Stoffwechsel-Spezialist, Präsident der Eidgenössischen Ernährungskommission, Basel:  
**Essen wir zu viel Salz?**
- 11.45–12.15 Uhr Dr. Urs Jeker, Kardiologe, Kantonsspital Luzern:  
**Prävention nach Herzinfarkt – was tun?**
- 13.45–14.15 Uhr Dr. Andreas Schmid, Leitender Arzt Klinik Schützen Rheinfelden:  
**Wie schädlich ist Stress fürs Herz? Tipps gegen Burnout**
- 14.30–15.00 Uhr PD Dr. Christoph Scharf, Rhythmologe, Klinik im Park, Zürich:  
**Neue, schonende Methode gegen Vorhofflimmern**
- 15.15–15.45 Uhr Dr. Roland Ballier, Präsident Swiss Society for Anti-Aging Medicine and Prevention, Berlingen:  
**Schokolade statt Aspirin? Wie Mikronährstoffe und Omega-3-Fettsäuren das Herzinfarkt-Risiko beeinflussen**
- 16.00–16.30 Uhr Prof. Thierry Carrel, Universitätsklinik für Herz- und Gefässchirurgie, Inselspital Bern:  
**Herzbypass- und Klappenoperationen**
- 16.45–17.15 Uhr Dr. Beat Villiger, Sport- und Reha-Arzt, CEO SPZ Nottwil:  
**Sport ist Mord... aber warum leben sportlich aktive Menschen 10 Jahre länger?**



Aktualisiertes Programm auf:  
[www.gesundheit-sprechstunde.ch/herzkongress](http://www.gesundheit-sprechstunde.ch/herzkongress)

## Lassen Sie sich gratis auf Herz und Nieren testen

Lassen Sie den Gesundheitszustand Ihrer Nieren gratis testen. Er ist ein Gradmesser für das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gesundheit Sprechstunde und das Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil laden Sie am 18./19. April 2009 zum öffentlichen Publikumskongress mit dem Thema «Herz/Kreislauf» ein. Dort haben Sie die Möglichkeit, gratis einen Nierentest zu machen. Der einfache Test besteht aus einer Urinabgabe. Die Schweizer Herzstiftung wird am Kongress Blutdruckmessungen

durchführen. Experten werden in Zusammenarbeit mit Gesundheit Sprechstunde die Daten analysieren und auswerten. Kongressbesucher melden sich in Nottwil am Infostand von Gesundheit Sprechstunde.

**Weitere Informationen zum Test und zum Kongress finden Sie auf [www.gesundheit-sprechstunde.ch/herzkongress](http://www.gesundheit-sprechstunde.ch/herzkongress) oder in unserem nächsten Magazin vom 17. April 2009.**