

Schlag auf Schlag: eine Herzensangelegenheit

Mitarbeiter und Arbeitgeber sollten auf die Herzgesundheit im Betrieb achten

Von Michael Drees



Viel Bewegung, mediterrane Kost, öfter einmal einen Gang herunterschalten – so weit, so herzgesund? Jein. Um das Herz gesundzuhalten, sollte mehr berücksichtigt werden, gerade in Betrieben.

Herzgesundheit geht jeden an. Wir alle wünschen uns, dass unser Herz kräftig für uns schlägt und uns damit leistungsfähig macht für die Anforderungen aus Berufs- und Privatleben – und das bis ins hohe Alter. Nicht gerade wenig, was wir da von unserem wichtigsten Muskel erwarten, der dafür sorgt, dass sich sämtliche Nährstoffe, Hormone sowie Wasser und Sauerstoff über den Blutkreislauf in unserem Körper bewegen. Unser Herz bildet das wichtigste Organ im Blutkreislauf und vollbringt rund um die Uhr Höchstleistungen. Innerhalb einer Minute pumpt es unser Blut einmal durch den gesamten Körper und bewegt somit etwa 7.000 Liter pro Tag.

Die Pumpe des menschlichen Körpers

Im Ruhezustand sowie im Schlaf werden Pumpleistung und Herzfrequenz herabgesetzt. Bei sportlicher Betätigung steigert unser Herz seine Leistung, um Organe und Muskeln schneller mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Ähnlich verhält es sich, wenn wir unter Anspan-

nung stehen. Haben wir Stress oder empfinden wir Angst oder Wut, dann schütten unsere Nebennieren die Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus und regen damit eine erhebliche Leistungssteigerung unseres Herzens an. Der Unterschied: Während Bewegung gut für unser Herz ist, kann sich Langzeitstress wie Gift auswirken. Auch wenn unser Herz ein ausgesprochen robuster Muskel ist, so kann er doch durchaus Schaden nehmen. Dauerhafter psychischer Stress zum Beispiel macht unser Herz krank.

Stress sorgt dafür, dass der Herzmuskel die Blutversorgung steigert und uns damit flucht- bzw. kampfbereit macht. Das ist eine ganz natürliche Reaktion unseres Organismus und nicht per se krankmachend. Ernst wird es, wenn jemand ständig unter negativem Strom steht. Mittel- und langfristig bringen die verschiedenen Prozesse und Hormone den Stoffwechsel durcheinander. Ist es erst einmal so weit gekommen, resultieren hieraus häufig Herzrhythmusstörungen. Das Herz kommt bei pausenloser Hetze und Anspannung einfach nicht mehr hinterher.

Was braucht das Herz in der Arbeitswelt?

Die Anforderungen an die psychische Belastbarkeit und geistige Leistungsfähigkeit in der Arbeitswelt sind in ▶

den vergangenen Jahrzehnten stark gestiegen. Wurde Arbeit früher hauptsächlich unter körperlichem Einsatz verrichtet, steht in unserer heutigen Arbeitswelt der psychomentele Faktor im Vordergrund. Die psychomentalen Stressfaktoren, die sich heute negativ auf die Gesundheit unseres Herzens auswirken können, sind vielfältig (siehe Infokasten unten). Auch moderne Medien spielen eine Rolle, denn ein unselektierter Umgang mit E-Mail, Smartphone und Co. erhöht den persönlichen Stresslevel deutlich.

Betriebsärzte stehen den Mitarbeitern in den betreuten Unternehmen zu individuellen Beratungen und zum Check von Risikofaktoren, zur Blutdruckmessung und Pulsmessung zur Verfügung. Wir als Ärzte erleben dabei häufig Phänomene beginnender Herz-Rhythmus-Störungen bei den Beschäftigten (siehe Infokasten rechts). Diese Warnsignale sollten sehr ernst genommen werden, und das nicht nur von den betroffenen Mitarbeitern, sondern auch von den Unternehmen, die gefordert sind, präventive Programme zur Herzgesundheit anzubieten. Das Herz

Typische psychomentele Stressoren in der modernen Arbeitswelt

- ständige Erreichbarkeit, auch nach Feierabend oder im Urlaub
- Termindruck
- Leistungsdruck
- Erwartungen des Vorgesetzten
- Erwartungen der Kollegen/des Teams
- geringe eigene Handlungs-/Entscheidungsspielräume
- globales Handeln in unterschiedlichen Zeitzonen und Kulturkreisen
- öffentliche Meinung, Presse
- soziales Prestige
- auch private Stressoren durch Partner, Familie, Freunde, Hobby, Finanzen oder Süchte

wartet nicht, bis der Betroffene Zeit hat, sich bei einem vollen Terminkalender seiner Herzgesundheit zu widmen. Vielmehr sendet es deutliche Signale. Werden diese überhört, kann es zu schwerwiegenden Herzkrankheiten kommen. Die größten Risikofaktoren von Herzerkrankungen sind mangelnde körperliche Bewegung, Übergewicht, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Zigarettenkonsum und Langzeitstress.

Unternehmen sind hier besonders gefragt. Ihnen bieten sich verschiedene Ansatzpunkte, um ihre Belegschaft zu sensibilisieren und langfristig herzgesund und leistungsfähig zu halten, auch bis ins Alter. Das wird unter demographischen Gesichtspunkten und angesichts häufig fehlender Nachwuchskräfte in den Betrieben immer wichtiger. Die ias-Gruppe hat vor diesem Hintergrund präventive Vortrags- und Workshopprogramme sowie Herzgesundheitstage entwickelt.

Dem Herzen zuliebe das Leben umkrepeln

Wer ohnehin schon bewusst auf sich und sein Herz achtet, braucht vielleicht nur hier und da etwas nachzubessern. Bei vielen Beschäftigten geht es aber um nicht weniger als die Änderung ihres bisherigen Lebensstils. Präventionsprogramme beleuchten die vier Schwerpunktbereiche Arbeits- und Zeitgestaltung, Selbstfürsorge, Stressmanagementtechniken und Konfliktbearbeitungsstrategien. Diese liefern mögliche Veränderungsfaktoren für Berufs- und Privatleben. Eine getrennte Betrachtung von Arbeit und Freizeit bringt wenig, denn der Mensch wird von beiden stark beeinflusst. Zudem ist er bestrebt, beides für

Herzrhythmusstörungen

- „Herzstolpern“ durch Extraschläge = Extrasystolen. Harmlos.
- „Herzrasen“ = krankhaft beschleunigter Herzrhythmus durch Störungen auf Vorhofebene oder Kammerebene. Kann lebensbedrohlich sein.
- Vorhofflimmern = unkoordinierte Kontraktionen der Vorhöfe mit dem Risiko, dass sich ein Blutgerinnsel bildet und von den Vorhöfen in die Gehirngefäße geschwemmt wird und dort einen Schlaganfall („cerebraler Insult“) auslöst.
- Kammerflimmern = unkoordinierte Kontraktion der Herzkammern, so dass keinerlei Blut mehr in den Körperkreislauf ausgeworfen wird. Dies führt zum Blutstillstand im Gehirn. Nach 10 Sekunden Bewusstlosigkeit. Nach 3 Minuten erste irreversible Gehirnschäden.

sich in Einklang zu bringen, während die Grenzen beider Bereiche immer mehr verschwimmen.

Durch eine Lebensstiloptimierung hat es jeder selbst in der Hand, sein persönliches Risikoprofil über Ernährungs-, Bewegungsoptimierungen, den gesunden Umgang mit Stress und andere Maßnahmen zu verbessern. Doch oft bleibt die Frage, wie man dies vernünftig angeht. Welche Maßnahmen passen individuell? Wie lassen sie sich in das eigene Leben integrieren? Berufs- und Privatleben verschwimmen: Auch im rein unternehmerischen Interesse sollte jede Organisation die Herzgesundheit ihrer Mitarbeiter zur Herzessache machen. ◀



© Fernando Baptista Photographie

Dr. med. Michael Drees,
Arzt für Arbeitsmedizin
ias Aktiengesellschaft,
michael.drees@ias-gruppe.de
www.ias-gruppe.de