



Viktor Jacobbo mit Monika Losa.

Bilder Susi Schildknecht

ANGELEGENHEIT DES HERZENS

Die KMU-Frauentagung in Chur

Von Susi Schildknecht

«Wir verschenken es, oder lassen es erobern, es rutscht uns manchmal in die Hose, und doch sitzt es meist auf dem rechten Fleck. Das Herz taktet unser Leben, und es ist das universelle Symbol für Liebe und Güte.» Mit diesen Einführungsworten zur Jahrestagung unter dem Motto «Mit Herz & Humor» hatte Monika Losa, beim Bündner Gewerbeverband die Verantwortliche für die KMU-Frauentagung, die Aufmerksamkeit der 135 anwesenden Frauen und ganz weniger Herren auf sicher. Der Zustand des Herzens beeinflusst

auch das Gemüt, und deshalb gehörte die Bühne im GKB-Auditorium zum Auftakt der Musik. Die 21-jährige Lisha Kim aus Zizers spielte auf dem Flügel drei romantische Stücke von Robert Schumann, Frédéric Chopin und Maurice Ravel und berührte damit die Herzen der Zuhörerinnen. Für einen temporeichen Überblick über Herzkrankheiten, Prävention und Eigenverantwortung sorgte Jan Vontobel, Chefarzt Kardiologie der Herz-Reha der Hochgebirgsklinik Davos. Der Spezialist betonte gleich zu Beginn die Wichtigkeit des richti-

gen Umgangs mit Herzkrankheiten. So sei etwa die Meinung überholt, dass Herzranke die Höhe meiden sollten. Wichtig sei jedoch, die verschriebenen Medikamente zuverlässig einzunehmen, dann spreche nichts gegen einen Aufenthalt bis rund 2500 Meter Höhe, wo man zusätzlich von mehr Sonne und weniger Hitze profitieren könne.

Was global gilt, ist auch in der Schweiz eine Tatsache: Herz- und Kreislaufkrankheiten sind die häufigste Todesursache, wobei der Lebensstil zunehmend ausschlaggebend ist. Damit hatte Jan Vontobel bereits Fahrt aufgenommen und kam auf die Bedeutung der Langzeitprävention zu sprechen. Unglaublich, wie viele Patienten nach einem ersten Herzinfarkt den Warnschuss nicht beherzigen. Zwei Jahre nach einem Herzinfarkt rauchten 48,6 Prozent immer noch, zwei Drittel hätten Bewegung nicht fix in ihren Alltag eingebaut, 37,6 Prozent hätten (immer noch) Übergewicht, 43,7 Prozent ihren Blutdruck und 80,5 Prozent ihre Cholesterinwerte nicht richtig eingestellt. Da wundert es nicht, dass sich bei 20 Prozent der Patienten im ersten Jahr danach ein zweites Ereignis einstelle. Und noch eins obendrauf: Für Weiterräucher sei eine Herz-Reha nur halb so erfolgreich. Vontobel betonte die Wichtigkeit, den Lebensstil radikal umzustellen und

das lebenslänglich. Dies gelingt nachweislich besser, wenn sich Herzpatienten für eine stationäre Reha entscheiden. Nicht zuletzt deshalb, weil so der soziale Stress länger fernbleibt.

In Davos setzt sich ein interdisziplinäres Team dafür ein, dass die Umstellung des Lebensstils gelingt. Zuerst geht es darum, das Bewusstsein und Verständnis für die Belange des Herzens zu fördern und damit die Risikofaktoren zu reduzieren. Bei den Medikamenten müsse mit viel Nachdruck auf die regelmässige Einnahme hingewirkt werden, mindestens 40 Prozent der verschriebenen Mittel würden nicht eingenommen. Hohen Stellenwert hat die Ernährungsberatung: Die Reha empfiehlt die mediterrane Diät, setzt aber beim vielzitierten täglichen Glas Rotwein ein grosses Fragezeichen. Wichtig ist ein geregelter Tag-/Nacht-Rhythmus, denn zu wenig schlafen und nachts essen macht auf Dauer krank.

Grosse Sorgfalt verdient das psychische Gleichgewicht, denn eine Herzkrankheit oder Herzoperation ist nicht so schnell verarbeitet und die Zukunft kann Sorgen bereiten. Psycho-Kardiologen helfen den Patienten, wieder Sicherheit zu gewinnen und Selbstvertrauen aufzubauen. Dazu gehört die Steigerung der Fitness mit einem personalisierten Training unter ärztlicher Aufsicht. Bewegung gelte es im Alltag aber unbedingt beizubehalten, wie auch die übrigen Massnahmen zu Gunsten des Herzens.

Nein, liebe Monika Losa, nicht Zürich, sondern Winterthur ist das Epizentrum von Viktor Giacobbos Komikerleben. Der beliebte und erfolgreiche Satiriker schaffte in Minutenschnelle ein kollektives «Duzis» mit den Frauen und lud zum interaktiven Referat ein. «Ich gebe zu, ich bin zu faul, ein ganzes Referat vorzubereiten.» Und gleich noch eine Giacobbo'sche Ehrlichkeit: «Die Einladung nach Chur habe ich wegen des vielen Geldes angenommen.» Niemand, also auch kein Sponsor oder Auftraggeber, habe Anrecht auf Satire-Verschönerung.

Und schon war man mittendrin, das Wesen von Komik und Satire zu ergründen. Was ihn denn zum Lachen bringe, wollte eine ZuhörerIn wissen. «Alltagskomik ist etwas vom Lustigsten», antwortete Viktor Giacobbo, «und Humor, der sich etwa im Freundeskreis entwickelt.» Viel Inspiration hole sich der bekennende News-Junkie aus der Lektüre von Büchern über Zeitungen bis Online-Medien. Überall gäbe es Potenzial für Ideen, auch im Zufall. Dass er sich so lange im Humor-Geschäft halten könne, verdanke er nicht zuletzt seinem Umgang mit Nachwuchs-Künstlern. Doch auch als Routinier müsse er jede Pointe feinschleifen, dies schaffe Freiraum für ein gewisses Mass an Improvisation.



Jan Vontobel, Chefarzt der Kardiologie der Hochgebirgsklinik in Davos.

Anzeige

 **Rhätische Bahn**

Herbstaktion «Silberdistel»



29. Oktober bis 9. Dezember 2018:
Tageskarte für Graubünden ab CHF 35.00
www.rhb.ch/silberdistel