

# Frauenherzen auf dem Prüfstand

**Ein geistig und körperlich stabiles Herz bestimmt im Wesentlichen die Lebensqualität. Prävention ist das eine, um gesund zu bleiben. Doch oft geraten verschiedene Faktoren zusammen, sodass ein Herz plötzlich aufhört zu schlagen. Was jedem Herzen guttut, um gesund zu bleiben oder zu werden, erfuhren die 135 Teilnehmerinnen anlässlich der diesjährigen KMU-Frauentagung unter dem Titel «Mit Herz & Humor».**

ml. Die Spannweite des diesjährigen Programms reichte von besinnlich bis äusserst humorvoll. Den Anfang machte die junge Nachwuchs-Pianistin Lisha Kim aus Zizers, die gleich zum Auftakt mit ihrer klassischen Musik von Schumann, Chopin, Mozart und Beethoven für Entspannung und innere Ruhe sorgte. Die 21-jährige Musikstudentin eroberte im fortissimo Tempo die Herzen der Teilnehmerinnen und dies nicht nur durch ihr Pianospiele, sondern ebenso durch ihre fröhliche und unbeschwertere Art.

## Lebensstil ernst nehmen

Den Spiegel vorgehalten bekamen die Frauen im Anschluss von Jan Vontobel, dem Chefarzt der Kardiologie der Hochgebirgsklinik Davos. Doch entgegen der Erwartung zahlreicher Damen, einen gesetzteren älteren Mediziner auf der Bühne anzutreffen, waren sie über die Jugendlichkeit, den Charme und den Humor des Herzinsuffizienzspezialisten erstaunt. «Wisst ihr, wie oft das Herz in einem durchschnittlichen Frauenleben schlägt? 3,3 Milliarden Mal!» Das sind rund 600 Millionen Mal mehr als bei einem durchschnittlichen Leben eines Mannes. Und es sei ein Fakt, dass auch in der Schweiz die Herz- und Kreislauferkrankungen die häufigste Todesursache darstelle. Dass dies viel mit dem heutigen Lebensstil zu tun hat, davon ist Jan Vontobel überzeugt. Die Essgewohnheiten hätten sich durch den häufigen Zeitmangel und die überall und jederzeit erhältliche Fast-Food-Ernährung verschlechtert.



Herzerwärmende Klänge: Lisha Kim sorgte für Besinnung.



Ein humorvoller und selbstironischer Chefarzt: Jan Vontobel, der Spezialist für das gesunde Herz.

«Kommt zum Übergewicht und der mangelnden Bewegung noch übermässiger Nikotin- und Alkoholkonsum dazu, dann sind die massgeblichen Risikofaktoren gegeben», so Vontobel. Er stellte aber auch unmissverständlich die Moral von Politik und Industrie an den Pranger. Es seien beispielsweise bezahlte Studien in Auftrag gegeben worden, welche die E-Zigarette als weniger schädlich aufzeigten als normale Zigaretten, doch dies entspreche absolut nicht der Wahrheit.

Nach einer akuten Herzerkrankung müssen die Patienten ihren Lebensstil radikal umstellen, wenn sie restlos gesund werden wollen, stellt Vontobel klar. Eine stationäre Behandlung biete für die Rehabilitation die besten Chancen. In Davos arbeite beispielsweise ein ganzes Team von Spezialisten mit dem Patienten zusammen. Neben den therapeutischen Behandlungen werde auch auf das psychische Gleichgewicht

hingewirkt. Schwierig werde es allerdings bei Patienten, die sich nicht an die Vorgaben hielten. «Wer sich weiterhin keine Ruhe gönnt, die Medikamente nicht regelmässig einnimmt, weiterraucht und sich weiterhin keinen Deut um eine gesunde Ernährung kümmert, bei dem ist ein Rückfall schon vorprogrammiert.»

## Symbol der Liebe

Neben der medizinischen Sicht stand auch die Symbolik des Herzens im Zentrum der Tagung. «Unser Herz singt, lacht, es klagt und es bricht. Wir verschenken es und lassen es erobern. Manchmal hält es uns gefangen – doch immer haben wir es auf dem rechten Fleck», so die Tagungsorganisatorin Monika Losa. Alle sehnen sich nach innerer Ruhe und Harmonie. Doch je nach Lebenssituation fehle es oft an der bejahenden Lebenseinstellung. Eine tägliche Portion Humor kann viel bewirken.

## Kollektives Duzis mit Viktor

Doch selbst der Komiker und Satiremacher Viktor Giacobbo hat nicht immer Lust, lustig zu sein. Vor dem Publikum in Chur erteilte er sich als eher faul. Er wisse beispielsweise selber nicht so genau, worauf er sich vor so vielen Frauen einlasse. Dass sich diese auf Antrieb zu einem globalen Duzis überreden liessen, überraschte den Komiker: «Ich war noch nie mit so vielen Frauen so schnell per Du wie mit euch Bündnerinnen», scherzte Viktor, «das muss ich zu Hause gleich allen erzählen.» Er erzählte einiges über sich und sein Unternehmen, das Casinotheater Winterthur. Dabei zeigte er sich in einem anderen, ernsteren Licht, aber trotzdem stets pointiert: «Wir sind wohl das einzige KMU, an deren Spitze ein Komiker steht ... und auch wenn wir keine Frau im Verwaltungsrat haben, so liegt die operative Führung zu grössten Teilen in Frauenhand.» Seine Inspirationen holt sich der Satiremacher übrigens aus Alltagssituationen und aus dem überdosierten Verzehr von News auf allen möglichen Portalen. Gegen Ende seines Auftritts wagte sich der Satiremacher doch noch hinein ins weibliche Publikum und beantwortete freigiebig die Fragen der Teilnehmerinnen. Nach der Tagung ist vor der Tagung und so pumpen die Frauenherzen bis zum nächsten Oktober erneut rund 40 Millionen Mal. Und auch wenn das feine Mittagessen im Restaurant Va Bene nicht genau auf die Ernährungstipps des Arztes abgestimmt war, bleiben die herzliche Stimmung unter den Frauen und die Prise Humor in Erinnerung. Das Motto von Jan Vontobel wird bestimmt beherzigt: «Leben Sie das Dolce Vita, machen Sie Siesta und lachen Sie viel ...»



Wohlfühlambiente für die Frauen: Im «Va Bene» gab es viel zu diskutieren.



Herzlichkeit in Vollendung.



Ein Komiker zum Anfassen: Viktor Giacobbo liess sich von vielen Frauen den Puls fühlen.

