

HERZ POST

FÜR HERZPATIENTEN
& IHRE FAMILIEN

Ausgabe 01/2019



Angehörige

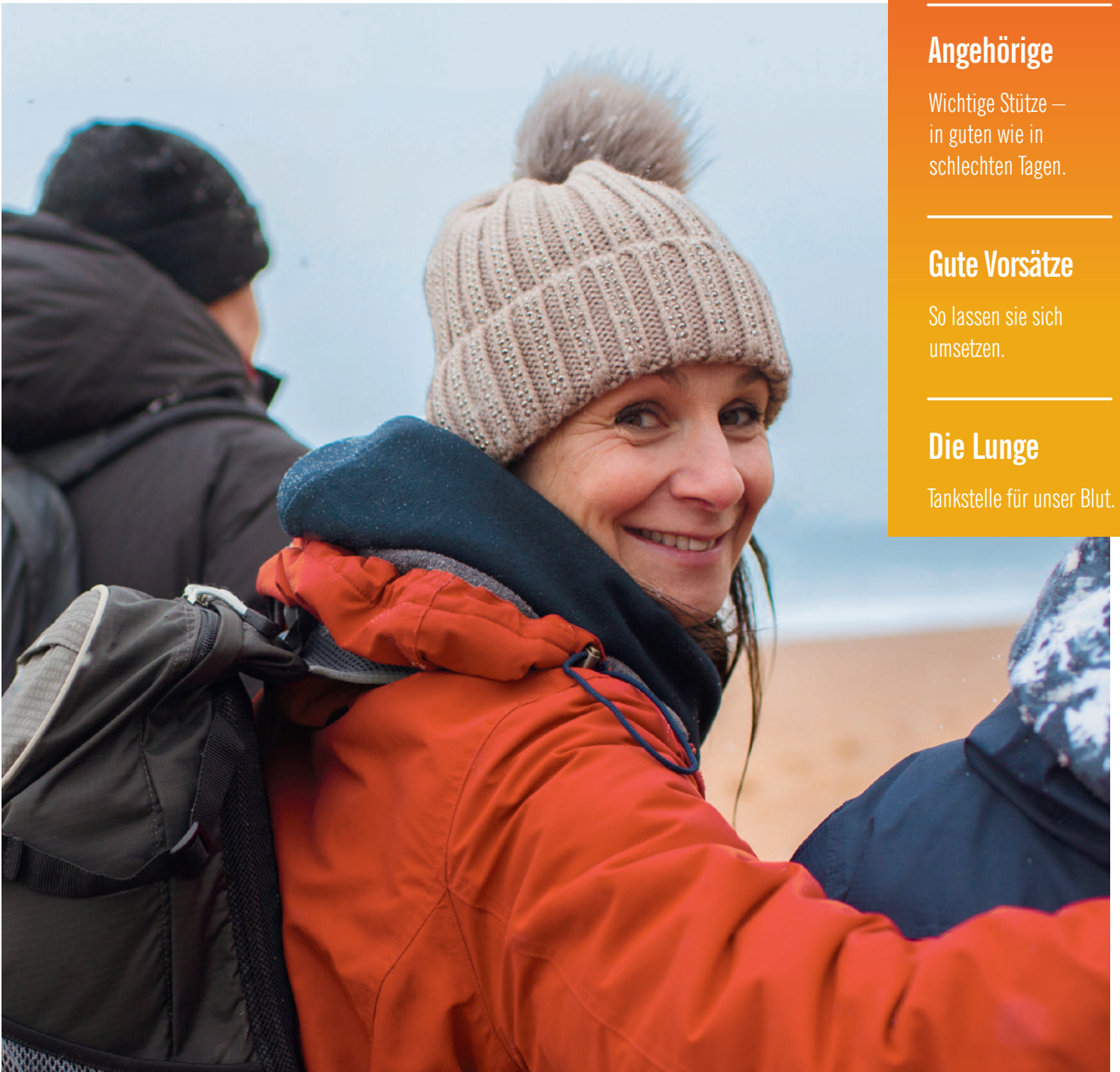
Wichtige Stütze —
in guten wie in
schlechten Tagen.

Gute Vorsätze

So lassen sie sich
umsetzen.

Die Lunge

Tankstelle für unser Blut.



INHALT

UNSER KÖRPER	3-4	EXPERTE	10-11
(HERZ-)GESUNDE REZEPTE	5	REPORTAGE	12-13
SCHWERPUNKT: WINTER	6-7	HERZFAKTEN	14
PORTRÄT	8-9	NEWS, RÄTSEL & IMPRESSUM	15

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

sicher gibt es jemanden, der Ihnen hilft. Der Sie in Ihrem Alltag unterstützt. Der da ist, wenn Sie nicht mehr weiterwissen. Ist es Ihr Mann? Ihre Frau? Eine gute Freundin? Ein alter Bekannter? Wer auch immer Ihnen zur Seite steht – er ist Gold wert. Diese Ausgabe handelt von Ihren Helfern. Sie beschäftigt sich damit, wieso deren Unterstützung so immens wichtig ist.

Im Interview kommt Prof. Dr. med. Bernd Kühlmuß (55) zu Wort. Der Internist und Kardiologe berichtet aus seinem ärztlichen Alltag. Er erklärt, wieso Ärzte die Hilfe Angehöriger schätzen. Sie denken mit. Sie haben eine wertvolle Außensicht auf den Patienten. Sie beeinflussen vielleicht sogar die Therapie des Patienten positiv.

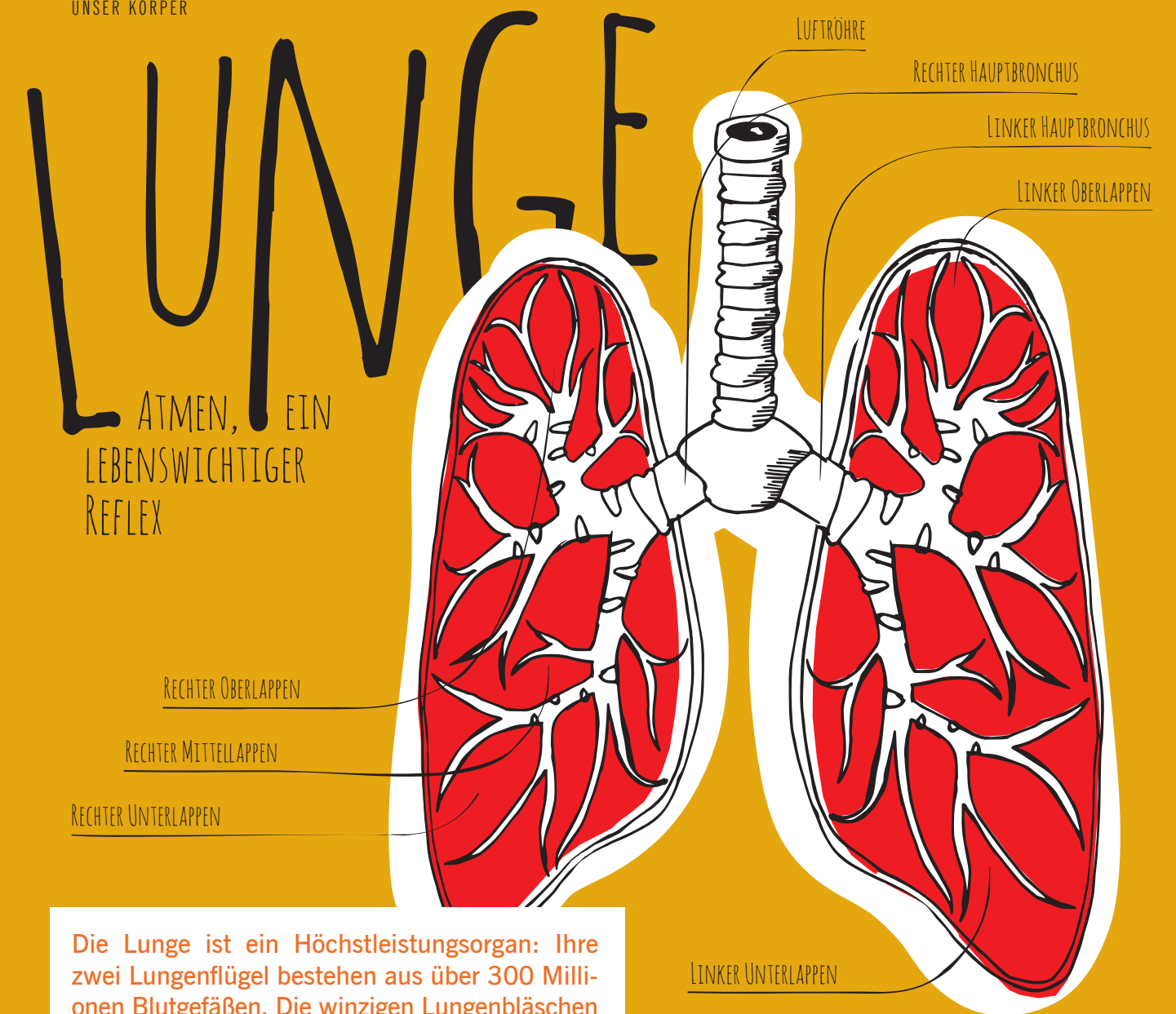
Auch die Herzschwester Gabriele Meyer schätzt die Unterstützung Angehöriger. In ihrem Beruf erfährt sie täglich, wie wertvoll die geleistete Hilfe ist. Sie reicht vom Zubereiten gesunder Mahlzeiten bis zu gemeinsamen Arztbesuchen und Bewegungsprogrammen. Die Herzschwester gibt Schulungen für Erkrankte und hält es für sehr wichtig, dass auch die Angehörigen daran teilnehmen.

In unserer Reportage berichtet Nico J. von der herausfordernden Beziehung zu seiner Freundin Cindy Schiefelbein. Cindy leidet seit Jahren an chronischer Herzinsuffizienz. Aufgrund des raschen Fortschreitens der Erkrankung war eine Herztransplantation unausweichlich. Vor wenigen Wochen hatte Cindy das große Glück, ein neues Herz zu bekommen. Es geht ihr jeden Tag etwas besser, und Nico ist stets an ihrer Seite.

Es ist Winter. Kalt ist es draußen. Windig, ekelig und vielleicht verschneit. In den Winterwochen verbringen wir mehr Zeit zu Hause, weil es draußen zu ungemütlich ist. Erst recht, wenn wir uns nicht gut fühlen und jeder Gang ohnehin anstrengend ist. Zum Glück halten Sie heute die neue HERZPOST in den Händen. Wir sagen Ihnen, wie Sie über die dunklen Wochen kommen, wie Sie in Bewegung bleiben und wie Sie die guten Vorsätze fürs nächste Jahr einhalten können – in unserem Schwerpunkt auf den Seiten 6 und 7.

**Herzlichst,
Ihre Herzpost-Redaktion**

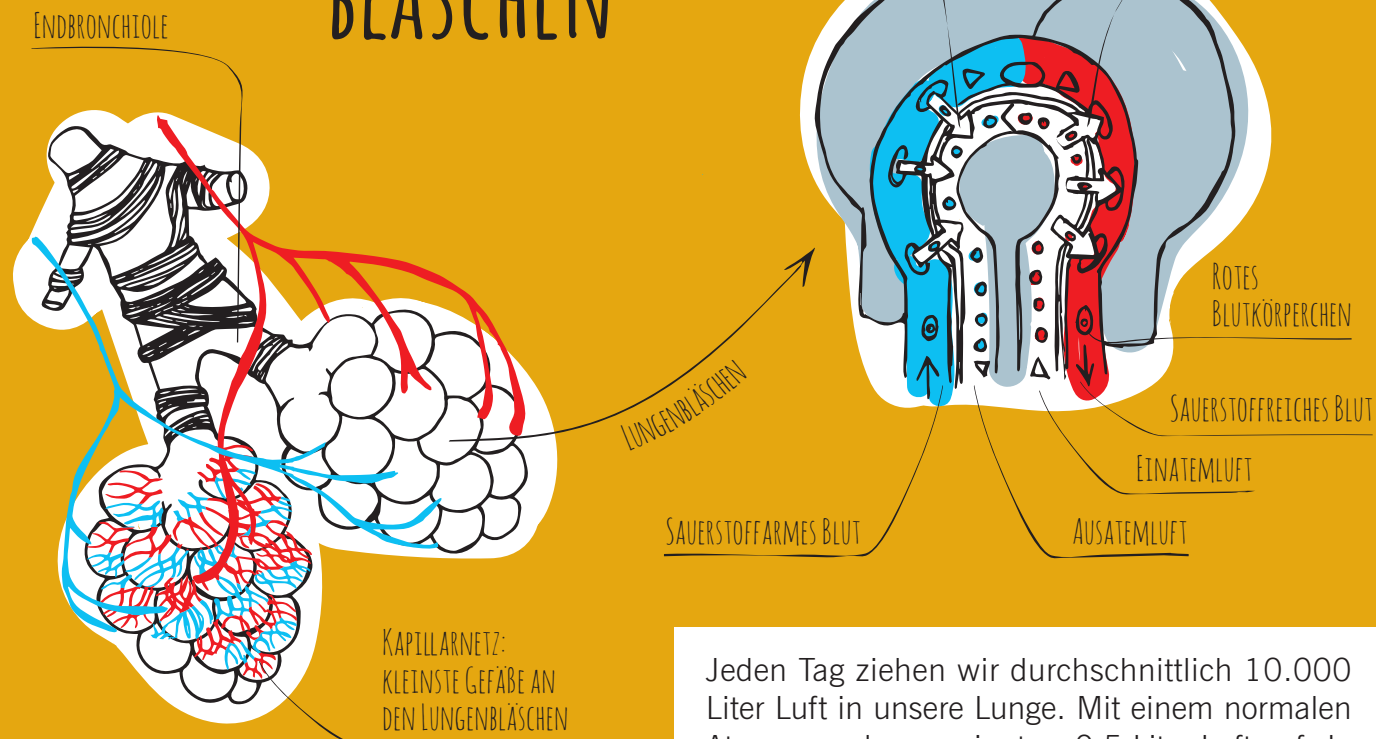
UNSER KÖRPER



Die Lunge ist ein Höchstleistungsorgan: Ihre zwei Lungenflügel bestehen aus über 300 Millionen Blutgefäßen. Die winzigen Lungenbläschen darin haben insgesamt eine Oberfläche von 70 Quadratmetern. Unglaublich, so groß wie eine Dreizimmerwohnung!

Die Lunge ist die Tankstelle für unser Blut und arbeitet daher eng mit dem Herzen zusammen. Etwa 20.000-mal am Tag atmen wir ein und wieder aus. Bei jedem Atemzug füllen sich die Lungen mit frischer Luft. Dieser Vorgang versorgt unseren Organismus mit lebensnotwendigem Sauerstoff. Er ist der Treibstoff für unsere Zellen, die sonst nicht arbeiten könnten. Beim Ausatmen stoßen wir die verbrauchte Luft wieder aus. So entledigt sich unser Körper überflüssigen Kohlendioxids.

Die beiden Lungenflügel nehmen den größten Teil unseres Brustkorbs ein. Die Lungenflügel funktionieren wie ein Blasebalg, ihr elastisches Gewebe macht es möglich. Eine entscheidende Rolle bei der Atmung spielen die Brustmuskulatur und das Zwerchfell. Das Zwerchfell, ein zwischen Brusthöhle und den tiefer liegenden Organen gelegener kuppelförmiger Muskel, ist der physikalische Impulsgeber, nachdem der Befehl vom Gehirn gekommen ist. Zieht sich das Zwerchfell zusammen und drückt nach unten wie der Kolben eines Motors, löst das die Atmung aus: Luft strömt ein. Entspannt sich das Zwerchfell, wird die Luft wieder herausgepresst.

LUNGEN-
BLÄSCHEN

Was passiert genau in der Lunge, nachdem wir eingeatmet haben? Die eingeatmete Luft strömt durch die Luftröhre und anschließend in deren Verzweigungen, den linken und den rechten Hauptbronchus. Von dort aus verteilt sie sich in immer enger werdende Atemwege, Bronchiolen genannt. Bis zum Wiederausatmen verzweigt sich die Atemluft 23-mal.

Die rechte Herzkammer pumpt kohlendioxidreiches, sauerstoffarmes Blut Richtung Lunge, wo sich die Blutgefäße immer feiner verästeln. Bei den Lungenbläschen angekommen, findet der Gasaustausch statt: Das Kohlendioxid strömt in die Lungenbläschen, im Gegenzug nimmt das Blut frisch eingeatmeten Sauerstoff auf. Das angereicherte Blut wird zurück zum Herzen gepumpt und von der linken Herzkammer im restlichen Körper verteilt.

Jeden Tag ziehen wir durchschnittlich 10.000 Liter Luft in unsere Lunge. Mit einem normalen Atemzug nehmen wir etwa 0,5 Liter Luft auf. Je nach Tätigkeit verbrauchen wir mehr oder weniger Sauerstoff: Im Schlaf benötigen wir nur circa 4,7 Liter Luft pro Minute, bei einem Sprint dagegen rund 60 Liter. Verändert sich der Sauerstoff-, Kohlendioxid- oder Säuregehalt im Blut, schlagen chemische Rezeptoren Alarm und melden es dem Gehirn. Dieses korrigiert notfalls die Zwerchfellbewegungen und damit die Atemfrequenz, damit die Werte konstant bleiben. Wenn bei Belastung oder sogar in Ruhe starke Kurzatmigkeit auftritt, sollten Betroffene einen Arzt aufsuchen. Ein Lungenfacharzt (Pneumologe) kann mit einem Lungenfunktionstest feststellen, ob die Lunge erkrankt ist. Ebenso sind diese Symptome auch charakteristisch für eine Herzschwäche. Das Herz pumpt nicht ausreichend Blut in den Körper. In der Folge staut es sich in die Lunge zurück, ein sogenanntes Lungenödem kann entstehen. Dabei füllen sich die Lungenbläschen mit Flüssigkeit und der Gasaustausch wird behindert, Atemnot entsteht.

GESUND
DURCH DIE KALTEN
WOCHEN

In der kalten Jahreszeit essen wir deftiger und schwerer. Umso wichtiger ist es, immer wieder gesunde Fischgerichte im Speiseplan unterzubringen.

LACHSFORELLE MIT KARTOFFELRÖSTI UND BROKKOLI

Pfefferkörner und Meersalz im Mörser zerdrücken. Mit Rapsöl, Zitronensaft, Rohrzucker und gehacktem Dill vermengen. Für 20 bis 25 Minuten auf die kurz abgespülten und abgetupften Forellenfilets geben. Danach auf der Hautseite in wenig Rapsöl anbraten, wenden und die krosse Haut mit dem Pfannenwender abheben. Nach 2 bis 3 Minuten wieder wenden und weitere 2 Minuten braten. Warm stellen.

Kartoffeln schälen und reiben. Flüssigkeit ausdrücken und abgießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und kleine Rösti in Rapsöl ausbacken. Kurz auf Küchenpapier legen. Brokkoli waschen, in Röschen zerteilt 8 bis 10 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Noch mit leichtem Biss kurz mit Wasser abschrecken. Etwas geriebenen Muskat darübergeben und genießen.

Fisch gelingt auch mit wenig Salz



ZUTATEN

(für 4 Portionen)

- 600 bis 800 g Lachsforellenfilet mit Haut
- 800 g Kartoffeln
- 600 g Brokkoli
- 6 schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Meersalz
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Rapsöl
- 2 TL Rohrzucker
- 1 Bund gehackter Dill, weißer Pfeffer, Muskat

GESUND ESSEN

Insbesondere Kaltwasserfische wie Makrele und Hering liefern uns Omega-3-Fettsäuren. Die gesunden Fette haben einen Schutzeffekt auf Herz und Kreislauf, wirken sich günstig auf die Blutfettwerte, die Fließeigenschaften des Blutes und den Blutdruck aus.

WINTER-



**So kommen Sie
stark durch das neue Jahr!**

Übernehmen Sie auch in der kalten Jahreszeit die Verantwortung für Ihre Gesundheit! Der Jahreswechsel dient zur Bestandsaufnahme.

Auch wenn es draußen kalt, dunkel und stürmisch ist – Bewegung bleibt wichtiger Bestandteil Ihrer Therapie. Empfehlenswert ist, mindestens dreimal in der Woche je 20 bis 30 Minuten aktiv zu sein, am besten sogar täglich. Ideal sind ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft. Denken Sie aber daran, Ihrem Herz Zeit zu lassen, sich an den Temperaturwechsel von der Wärme zur Kälte zu gewöhnen. Steigern Sie die körperliche Belastung nur allmählich.

Bei extremer Kälte ab minus 5 Grad hilft es, einen Schal über Mund und Nase zu ziehen. So gelangt die Luft bereits vorgewärmt in die Atemwege. Allerdings: Bei Minusgraden sollten Sie zu starke Belastung meiden. Schneeschippen etwa ist für Herzschwächepatienten tabu! Durch die Kälte verengen sich die Blutgefäße, der Blutdruck steigt und das Herz muss stärker pumpen, um das Blut durch den Körper zu transportieren. Eine Überbelastung erhöht Ihr Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Steigen Sie bei starker Kälte auf das Fahrradergometer zu Hause um. Diese Geräte haben für Herzpatienten den Vorteil, dass sich die

vom Arzt vorgegebene Leistung (Watt) genau einhalten lässt. So minimieren Sie das Risiko für Überlastungen. Auch Aqua-Gymnastik im beheizten Schwimmbad eignet sich für sanftes Herz-Training. Wie wäre es, sich gleich im neuen Jahr in einem Fitnessstudio anzumelden? Oder Sie suchen sich eine Herzsportgruppe. Hier sind die Belastungen speziell für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen geeignet. Gemeinsam sporteln steigert die Motivation dranzubleiben!

Gute Vorsätze: So schaffen Sie es!

Nehmen Sie sich doch vor, häufiger mit dem Rad zur Arbeit oder zum Einkaufen zu fahren, Treppen zu Fuß statt mit dem Aufzug zu nehmen. Wer entspannt ist, belastet das Herz weniger: Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga und autogenes Training schützen vor Stress und beugen Depressionen vor. Nutzen Sie den Jahresanfang auch als Chance, Ihre Ernährung zu überprüfen: Für Herzpatienten ist die Mittelmeerkost am besten geeignet, also überwiegend Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkornprodukte sowie Oliven- oder Rapsöl. Wenig Fleisch, eher Fisch. Statt Salz lieber Gewürze und Kräuter. Und wie sieht es mit dem Alkohol aus? Hier sollte generell die Regel lauten: nur selten und in geringem Maße genießen.

Nun denken Sie vielleicht: „Hört sich alles so einfach an, ist aber schwer umzusetzen und vor allem: durchzuhalten!“ Bleiben Sie deshalb in Ihren Erwartungen realistisch, formulieren Sie Ihr Ziel möglichst konkret und positiv. Fertigen Sie einen Wochenplan an, indem Sie Ihr Vorhaben, etwa eine halbe Stunde Bewegung, fest einplanen. Bitten Sie auch Ihren Arzt oder eine Herzschwester um speziell an Herzinsuffizienz angelegte Übungen. Erzählen Sie Familie und Freunden von Ihren Vorsätzen. Das bietet zusätzlichen Rückhalt, spornt an – und Sie können nicht so leicht schummeln!

Wie sich gute Vorsätze umsetzen lassen: mit Nachsicht

Doch vor allem: Legen Sie die Latte nur so hoch, wie Sie auch springen können. Heißt: Nehmen Sie sich nur vor, was Sie auch schaffen können. Das erspart Ihnen Enttäuschungen. Und verzeihen Sie sich Ausrutscher. Was hier hilft, sind Ausnahmen. Das erleichtert das Durchhalten.

HERZSPORTGRUPPE IN IHRER NÄHE



Gemeinsam mit anderen macht Bewegung mehr Spaß. Mehr Informationen über Herzsportgruppen und wo Sie diese finden gibt's zum Beispiel auf www.DGPR.de/herzgruppen

Gabriele Meyer (58) ist Herzschwester am Klinikum Süd in Nürnberg. Haben ihre Patienten Sorgen, ist sie zur Stelle. Denn oft leidet auch die Psyche, wenn das Herz krank ist.

„ANGEHÖRIGE SPIELEN EINE WICHTIGE ROLLE.“

„Herzschwester“
Gabriele Meyer
ist mit ganzem Herzen
im Einsatz



Seit mehr als 40 Jahren arbeitet Gabriele Meyer in Nürnberg am Klinikum Süd als Krankenschwester, seit 21 Jahren ist sie in der Kardiologie tätig. Hier kümmert sie sich um Patienten mit Herzerkrankungen. Seit einer Zusatzausbildung vor sieben Jahren ist sie zudem Pflegeexpertin für Menschen mit Herzinsuffizienz. „Viele Patienten sind unsicher und wissen nicht, wie sie mit ihrer Herzschwäche umgehen sollen und worauf sie achten müssen, vor allem, wenn sie aus der Klinik entlassen und wieder im Alltag sind“, so Gabriele Meyer. Sie veranstaltet deshalb noch in der Klinik Schulungen

für Betroffene. In dieser halben Stunde geht es um typische Themen, die bei Herzschwäche immer wieder auftauchen. So informiert die Herzschwester über die Einnahme und Wirkung der Herzmedikamente, aber auch darüber, was bei plötzlicher Gewichtszunahme zu tun ist und wie viel die Patienten trinken dürfen. Sie beantwortet Fragen zur Ernährung und zum Umgang mit Sexualität und gibt Tipps, wie Betroffene bestmöglich mit einem Herzleiden im Beruf klarkommen. Gabriele Meyer: „Mein Ziel ist, dass Betroffene ihre Erkrankung selbst managen und im Ernstfall richtig reagieren können.“

Schulungen – auch für Angehörige sinnvoll

Auch die Angehörigen spielen für Herzpatienten eine wichtige Rolle, vor allem zu Hause nach dem Krankenhausaufenthalt. Sie können Betroffene an die Medikamenteneinnahme, die tägliche Trinkmenge und Gewichtskontrolle erinnern. Angehörige sollten, so die Herzschwester, bei den Schulungen dabei sein. So werden sie richtig informiert und haben dasselbe Wissen wie die Erkrankten. Gabriele Meyer: „Oft wissen die Betroffenen beispielsweise, dass sie auf eine bestimmte Flüssigkeitsmenge achten müssen, aber nicht die Angehörigen. Diese drängen dann den Herzkranken, viel zu trinken, weil sie das in irgendeiner Zeitschrift gelesen haben und glauben, es sei richtig. Das stimmt aber gerade nicht.“

Begleitung im Alltag

Patienten und ihre Angehörigen wenden sich auch nach der Entlassung weiter an Gabriele Meyer: „Viele Fragen tauchen erst später auf. Ich biete deshalb jeden Tag eine Stunde lang eine Telefon-Hotline an. Außerdem findet einmal im Monat hier in der Klinik eine Gruppenschulung statt. Dann üben wir auch medizinische Notmaßnahmen, etwa die Reanimierung bei Herzstillstand.“

Die Herzschwester ist immer mit ganzem Herzen im Einsatz – und oftmals auch Seelsorgerin: „Ich habe immer ein offenes Ohr für die Sorgen der Patienten. Oft leidet auch die Psyche, wenn das Herz krank ist.“ Stimmungsschwankungen sind nicht ungewöhnlich, vor allem zu Hause im Alltag. Auch hier können Angehörige helfen, indem sie den Patienten aufmuntern und motivieren, wieder am Leben teilzunehmen und soziale Kontakte zu knüpfen – etwa in einer Selbsthilfegruppe, die in der Freizeit etwas gemeinsam unternimmt. Auch Bewegung in der Gruppe wirkt positiv auf die Psyche. Gabriele Meyer: „Man trainiert so nicht nur sein Herz, sondern ist zusammen aktiv.“



„OFT LEIDET AUCH DIE PSYCHE, WENN DAS HERZ KRANK IST.“

„Ich habe die Familie immer gern dabei.“

Herz-Experte
Prof. Dr. med. Bernd Kühlmuß
im Interview

Ärzte schätzen die Hilfe von Angehörigen und Begleitern von Herzschwäche-Patienten. So auch Prof. Dr. med. Bernd Kühlmuß (55), Internist und Kardiologe in der Gemeinschaftspraxis „Internisten mit Herz“ in Biberach an der Riß.

WELCHE ROLLE SPIELEN ANGEHÖRIGE UND BEGLEITER FÜR PATIENTEN MIT HERZSCHWÄCHE?

Dr. med. Bernd Kühlmuß:

Eine sehr große. Herzinsuffizienz ist eine chronische Erkrankung, die mit einer hohen Krankheitslast verbunden ist. Viele Menschen, die unter Herzschwäche leiden, haben auch andere Erkrankungen. Dadurch ist die psychische Belastung groß, denn die Seele leidet mit dem Körper. Das bemerken natürlich auch das Umfeld, die

Familie und die Arbeitskollegen. Spätestens, wenn die Erkrankung chronisch wird und einen ungünstigeren Verlauf nimmt, sollte ein Patient die Familie mit einbeziehen. Das Gespräch mit Angehörigen führe ich aber nur, wenn der Patient es möchte. Ich rate jedoch dazu, denn die Bezugspersonen können sehr gut unterstützen. Schließlich teilen sie den Alltag mit dem Patienten. Sie können ihn von Risikofaktoren fernhalten und zu positiven Dingen ermuntern oder Ängste nehmen.

WAS KÖNNEN ANGEHÖRIGE TUN, UM DEN PATIENTEN NACH DEM ARZTGESPRÄCH ZU UNTERSTÜTZEN?

Je mehr der Patient und sein Umfeld über die Erkrankung wissen, desto besser. Ich habe die Familie gern dabei, denn es hilft mir, meinen Patienten gut einzuschätzen. In einem Gespräch geht viel verloren. Wenn aber zwei oder drei Leute zuhören, bleibt mehr von diesem Wissen in der Gruppe erhalten.

WIE KÖNNEN ANGEHÖRIGE VON PATIENTEN IM ALLTAG HELFEN?

Es ist für die meisten Menschen schwierig, auf einmal die Rolle des Kranken zu haben. Da müssen sich viele erst hineinfinden. Da helfen Unterstützung und Rückhalt von der Familie. Vertrauenspersonen sollten in die Therapie mit einbezogen werden und Bescheid wissen. Wenn es beispielsweise darum geht, regelmäßig Medikamente zu nehmen oder bestimmte Dinge zu meiden. Die Therapie ist bei chronischen Erkrankungen extrem wichtig. Ist der Patient jedoch deprimiert, kann das dazu führen, dass er die Empfehlung des Arztes nicht befolgt. Dann sind Angehörige gefragt. Sie können den Patienten besser auffangen als der Arzt.

WAS WÜNSCHEN SIE SICH VON ANGEHÖRIGEN?

Sie sollten dem Patienten nahe sein und sich nach seinen Wünschen richten. Angehörige haben oft große Angst, der Zustand des Kranken könnte sich plötzlich dramatisch verschlechtern, und stehen hilflos daneben. Für solche Situationen können sie sich wappnen. Wissen hilft gegen die Angst. Hat man ein Notfallprogramm, ist man nicht so überfordert, wenn der Ernstfall eintritt. Informationen gibt es im Gespräch mit dem Arzt sowie auch in schriftlicher Form. Für Patienten mit Herzschwäche ist das ein ganzes Paket mit Medikamentenbox, Notfallpass, Tagebuch mit Gewichts- und Blutdrucktabellen sowie einem Selbsteinschätzungs-Kalender. Das gebe ich oft mit.

GIBT ES AUCH ETWAS, DAS ANGEHÖRIGE FALSCH MACHEN KÖNNEN?

Die Krankheit zu bagatellisieren, nach dem Motto: „Du nimmst jetzt deine Pillen, und dann wird's schon wieder.“ Ebenso falsch ist es, zu dramatisieren. Menschen reagieren auf Erkrankungen und Einschränkungen sehr unterschiedlich. Der Patient sollte einer Krankheit genau den Platz geben, der ihr gebührt. Sie darf aber nicht lebensbestimmend werden. Es wäre furchtbar, wenn er sein Leben allein danach ausrichtet.



Prof. Dr. med. Bernd Kühlmuß



„Ich habe Cindy zuliebe gern auf Vieles verzichtet“

Nico (29) lebt mit der schwer herzkranken Cindy (29) zusammen – und lässt sie nie allein. Seit wenigen Wochen hat seine Freundin ein neues Herz. Eine Geschichte von Liebe und Zuversicht.



Zwei Liebende, eine schwere Krankheit – und ein neues Herz

Als Nico aus Zossen seine Sandkastenfreundin Cindy Schiefelbein vor vier Jahren zufällig wiedertraf, war sie noch kerngesund. Die beiden verliebten sich Hals über Kopf, erwarteten schon bald ein Baby. Doch Cindy Schiefelbein hatte eine Fehlgeburt, wurde danach schwer herzkrank und litt über zwei Jahre an chronischer Herzschwäche. Ihr Herz pumpte nur noch mit etwa 25 Prozent seiner Leistung. „Ohne Nico hätte ich diese Zeit nicht durchgestanden“, sagt

Cindy Schiefelbein heute. Nico fügt hinzu: „Ich habe Cindy zuliebe gern auf Vieles verzichtet.“ Der Karosseriebauer ging beispielsweise nicht mehr wie früher in Clubs und Discos zum Tanzen oder mit Kumpels ins Fußballstadion, sondern blieb stattdessen bei seiner kranken Freundin. Gerne hätte er mit ihr Urlaub gemacht, etwa in Barcelona, wo sie immer schon hinwollte. Doch für ihr Herz wäre ein Flug zu gefährlich gewesen.

Stunden seiner Freizeit opferte er auch dafür, seine Lebensgefährtin zum Arzt zu fahren, weil sie das mit ihrem schwachen Herz nicht allein bewältigen konnte. Ebenso übernahm er große Teile des Haushalts und den Einkauf. Für Herzpatienten wie Cindy Schiefelbein ist es wichtig, unter Menschen zu kommen. Nico nahm sie deshalb oft im Auto mit zum Einkaufen oder brachte sie zu ihrer Familie, damit sie Gesellschaft hatte.

Stütze an Tagen ohne Hoffnung

Obwohl Cindy Schiefelbein ein optimistischer Mensch ist, hatte sie, wie viele Herzpatienten, Tage, an denen die Stimmung im Keller war. Dann war ihr Freund besonders wichtig. Er wusste, sie mit kleinen Tricks aufzumuntern. Legte ihr etwa ein Herz aus halbierten Cocktailtomaten auf einen Teller oder überraschte sie mit ihrer Lieblings-Schokoladenmousse – dann musste Cindy Schiefelbein einfach wieder lächeln. Und wenn ihre Beine und Füße abends ganz schwer waren und schmerzten, bekam sie von ihrem Lebensgefährten eine Massage. Doch sein Verwöhnprogramm hatte Grenzen: „Ich habe schon darauf geachtet, dass sie sich gesund ernährt und auf ihr Gewicht aufpasst.“ Auch für Bewegung sorgte Nico, ging täglich mit seiner Freundin und dem gemeinsamen Hund Pepples spazieren.



Neues Herz, mehr Liebe, große Pläne

Mit Nicos Unterstützung kämpfte Cindy Schiefelbein Tag für Tag um ihre Gesundheit: Sie gab das Rauchen auf, kontrollierte täglich Blutdruck, Puls und Gewicht, machte Diät und Herzsport. Dennoch war klar: Sie benötigte ein neues Herz! Aber die Chancen waren minimal: Seit Dezember 2017 stand sie zwar auf der Transplantationsliste des Deutschen Herzzentrums Berlin (DHZB), jedoch nicht auf der Dringlichkeitsliste von Eurotransplant, der europäischen Zuteilungsstelle für Spenderorgane. Weil es ihr zu gut ging! „Das war schon eine große Belastung, auch für Nico“, erinnert sich Cindy Schiefelbein.

Doch dann, am 25. Juli 2018 um 22.04 Uhr, klingelte ihr Handy. Nico: „Die Klinik hatte ein Spenderherz für sie. Ich fuhr sie sofort hin.“ Noch in derselben Nacht bekam Cindy Schiefelbein im Deutschen Herzzentrum Berlin ein neues Herz transplantiert. Wieder stand ihr Leben in diesen Stunden auf der Kippe. Doch der Körper nahm das neue Organ gut an. Inzwischen ist Cindy Schiefelbein nach einer Reha wieder zu Hause. Sie muss lebenslang Medikamente, sog. Immunsuppressiva, nehmen, um eine Abstoßungsreaktion des Herzens zu vermeiden, und führt ein „Herz-Tagebuch“, in das sie täglich Puls, Blutdruck, Körpertemperatur und Gewicht einträgt. Mithilfe ihres Freundes achtet sie auf besondere Hygiene, um Infektionen zu vermeiden, vor allem im Haushalt. Nico: „Es gibt mir viel Kraft zu sehen, dass Cindy alles tut, um gesund zu werden. Wir haben nun die Chance auf einen Neustart und wünschen uns so bald wie möglich ein Baby.“

Sauerstoffsättigung – Was ist das eigentlich?

Die Sauerstoffsättigung lässt sich mittels eines sogenannten Pulsoxymeters messen. Das ist ein Clip, der an Fingerkuppe oder Ohr läppchen geklemmt wird – immer dann, wenn die Atmung besonders überwacht werden muss, zum Beispiel während einer Operation oder bei einer schweren Lungenerkrankung, bei der der Gasaustausch in der Lunge beeinträchtigt ist. Auch bei einer Herzschwäche kann die Sauerstoffsättigung verringert sein. Dabei staut sich Blut vor der rechten oder linken Herzhälfte, weil das Herz zu schwach ist, um es weiterzupumpen. Die Folge ist eine gefährliche Sauerstoffunterversorgung: Es wird entweder weniger Blut in der Lunge mit Sauerstoff beladen oder zu wenig sauerstoffreiches Blut in den Körper gepumpt.

Erstaunliche Fakten rund ums Herz

Bereits zu Beginn der vierten Schwangerschaftswoche beginnt das Herz eines Embryos zu schlagen.

Die Lunge besteht aus zwei Lungenflügeln. Der linke teilt sich in zwei Lungenlappen, der rechte in drei. Der Grund: Links benötigt das Herz Platz.



Situs inversus nennen es Mediziner, wenn die Organe im Körper spiegelverkehrt liegen. Auch das Herz befindet sich dann im Oberkörper rechts.

Gripeschutzimpfung bei Herzschwäche

Patienten, die an einer Herzschwäche leiden, sollten sich von ihrem Arzt zur Gripeschutzimpfung beraten lassen. Das empfiehlt die Deutsche

Herzstiftung. Denn die Folgen einer Grippe könnten Herz-Kreislauf-Erkrankungen verschlimmern.

Windstille	↓	↓	Urzeit-elefant	volkstümliches Lustspiel	↓	Wassersportler	↓	lediglich	assyrische Hauptstadt	↓	griechische Unheilsgöttin	↓	in einigen Fällen	geistreiches Wort	↓	Schmiermittel
Wurfschlinge	→		6			ohne Umweg, direkt	→				8					
→				Hals über Kopf	→	Flugsandhügel	→				Haar über dem Auge	→	dt. Kabarettist (Hans-Werner)	→	3	
Kose-name für Mutter			Frucht-äther	→	1				Arznei-röhren	→	poliert, glänzend	→				eine Apfelsorte
→	7					veraltet: Tante	→	Vorderseite einer Münze	→	4			Staat in Westafrika			alken-artiger Seevogel
wissenschaftliche Arbeit			Einheit der elektrischen Kapazität	→		Felgling (ugs.)	→	5			dt. Regisseur (Helmuth) † 2015	→	Ostgermane	→		
dünne Schicht, die etwas überzieht	↓	Hochland am Toten Meer	→	äußere Gestalt	→				Weltfußballbund (Abk.)	→	frühere Goldmünze	→				
→						englisch: Ei	→	alt-römische Rache-göttin	→		2		männlicher Artikel	→	Abk.: id est (latein.)	
während			weiblicher franz. Artikel	→	Metall-schutz	→				Abk.: im Hause	→	Luft-trübung	→			
→								schnell unterwegs sein	→						Initialen der Turner	
wurmstichig	→					Einheiten-messer	→							größeres Binnen-ge-wässer	→	
1	2	3	4	5	6	7	8	9								

Auflösung auf der letzten Seite

IMPRESSUM

Herausgeber: Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25, 90429 Nürnberg
redaktion.herzpost@novartis.com
Verantwortlich: Mark Grossien, Leiter Kommunikation
Novartis Deutschland

Novartis-Infoservice: Haben Sie medizinische Fragen zu Ihrer Erkrankung oder Novartis-Produkten?

Dann kontaktieren Sie das medizinisch-wissenschaftliche Team des Novartis-Infoservices.
Telefon: 0911–27312100*
Fax: 0911–27312160
E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com
Internet: www.infoservice-novartis.de
*Mo. – Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr

Redaktion:
TESTROOM GmbH, Hamburg

Layout:

PEIX Healthcare Communication GmbH, Berlin

Bildnachweise:

- S. 1: Getty Images-Hoxton/Sam Edwards
- S. 5: Getty Images-rez-art
- S. 6/7 (oben): Getty Images-Hoxton/Sam Edwards
- S. 7 (unten): Getty Images-alvarez
- S. 10/11: Getty Images-bernardbodo
- S. 14: Getty Images-stocktributor

Für den Schutz meiner personenbezogenen Daten ist die Novartis Pharma GmbH, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg verantwortlich. Wegen meines Interesses an einer Information über das Thema Herzschwäche handelt es sich bei den von mir zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten um sensible Gesundheitsdaten gemäß Art. 9 DS-GVO. Die Novartis Pharma GmbH wird meine personenbezogenen Daten nur für Zwecke der Abwicklung des Versandes und der Qualitätssicherung des Patientenmagazins zum Thema „Herzschwäche“ verarbeiten. Hierfür können meine angegebenen personenbezogenen Daten zum Zwecke des Versands an Post- und Kurierdienste weitergegeben werden. Eine sonstige Weitergabe an Dritte findet nicht statt.

Rechtsgrundlage hierfür ist gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. a DS-GVO die von Ihnen unterzeichnete Einwilligungserklärung.

Ich kann meine freiwillig abgegebene Einwilligungserklärung jederzeit widerrufen. Meine personenbezogenen Daten werden dann unverzüglich gelöscht, sie bleiben für die Dauer der erteilten Einwilligungserklärung gespeichert.

Zusätzlich zu meinem Widerrufsrecht steht mir ein Recht auf Auskunft über die bei der Novartis Pharma GmbH verarbeiteten personenbezogenen Daten, ein Recht auf Berichtigung oder Löschung, ein Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, ein Widerspruchsrecht sowie das Recht auf Zurverfügungstellung meiner personenbezogenen Daten in einem übertragungsfähigen Format zu. Ferner kann ich mich jederzeit bei einer datenschutzrechtlichen Aufsichtsbehörde beschweren.

Der Widerruf meiner Einwilligungserklärung kann jederzeit durch formloses Schreiben an Novartis Pharma GmbH, Cardio-Metabolic, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg oder per E-Mail an redaktion.herzpost@novartis.com mit Wirkung für die Zukunft erfolgen.

Den Datenschutzbeauftragten der Novartis Pharma GmbH erreichen Sie unter folgende Kontaktdaten: Novartis Business Services GmbH, Data Privacy, Industriestr. 25, 83607 Holzkirchen, datenschutz@novartis.com.

Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg



HERZPOST

einfach kostenlos abonnieren

Lieber HERZPOST-Leser,

Ihnen hat die Ausgabe der HERZPOST gefallen und Sie möchten die zukünftigen Ausgaben des Magazins nicht verpassen?

Dann füllen Sie einfach diese Einwilligungserklärung aus und wir schicken Ihnen die HERZPOST einmal im Quartal kostenlos zu.

Die Einwilligungserklärung schicken Sie bitte an:
Novartis Pharma GmbH, Cardio-Metabolic
Roonstraße 25
90429 Nürnberg

Alternativ können Sie die Erklärung auch an 0911–27312160 faxen oder per E-Mail an redaktion.herzpost@novartis.com senden.

Einwilligungserklärung

„HERZPOST“ – das Patientenmagazin der Novartis Pharma GmbH rund um das Thema „Herz“ informiert mich unter anderem über das Krankheitsbild „Herzinsuffizienz“ und gibt mir Ratschläge zum Umgang mit dieser Erkrankung.

Ich, _____ (Vor- und Zuname), möchte dieses kostenlose Patientenmagazin zum Thema „Herz“ der Novartis Pharma GmbH abonnieren.

☐ Bitte senden Sie mir dieses an die folgende Anschrift:

Straße

oder

PLZ, Ort

☐ Bitte senden Sie mir dieses per E-Mail an: _____
(Bitte Zutreffendes ankreuzen und ausfüllen.)

Mit meiner Unterschrift willige ich deshalb freiwillig ein, dass die Novartis Pharma GmbH, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg, meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zum Zwecke des regelmäßigen Versandes des Patientenmagazins „HERZPOST“ verwenden darf.

Unterschrift

Lösungswort des Rätsels von S. 15: SILVESTER



**RATGEBER FÜR ANGEHÖRIGE & VERTRAUTE
VON HERZ-PATIENTEN**

Unser Magazin für jeden, der einen Herzschwäche-Patienten unterstützt, finden Sie jetzt neu in unserem kostenlosen Herzschwäche Infopaket. Interesse? Dann bestellen Sie das kostenfreie Infopaket unter www.herzschwäche.de/infopaket oder rufen Sie uns an unter 0800–3982840 (gebührenfrei).

WWW.RATGEBER- HERZINSUFFIZIENZ.DE

Praxis-/Apothekenstempel:

Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg

 **NOVARTIS**