

HERZ POST

FÜR HERZPATIENTEN
& IHRE FAMILIEN



Experte

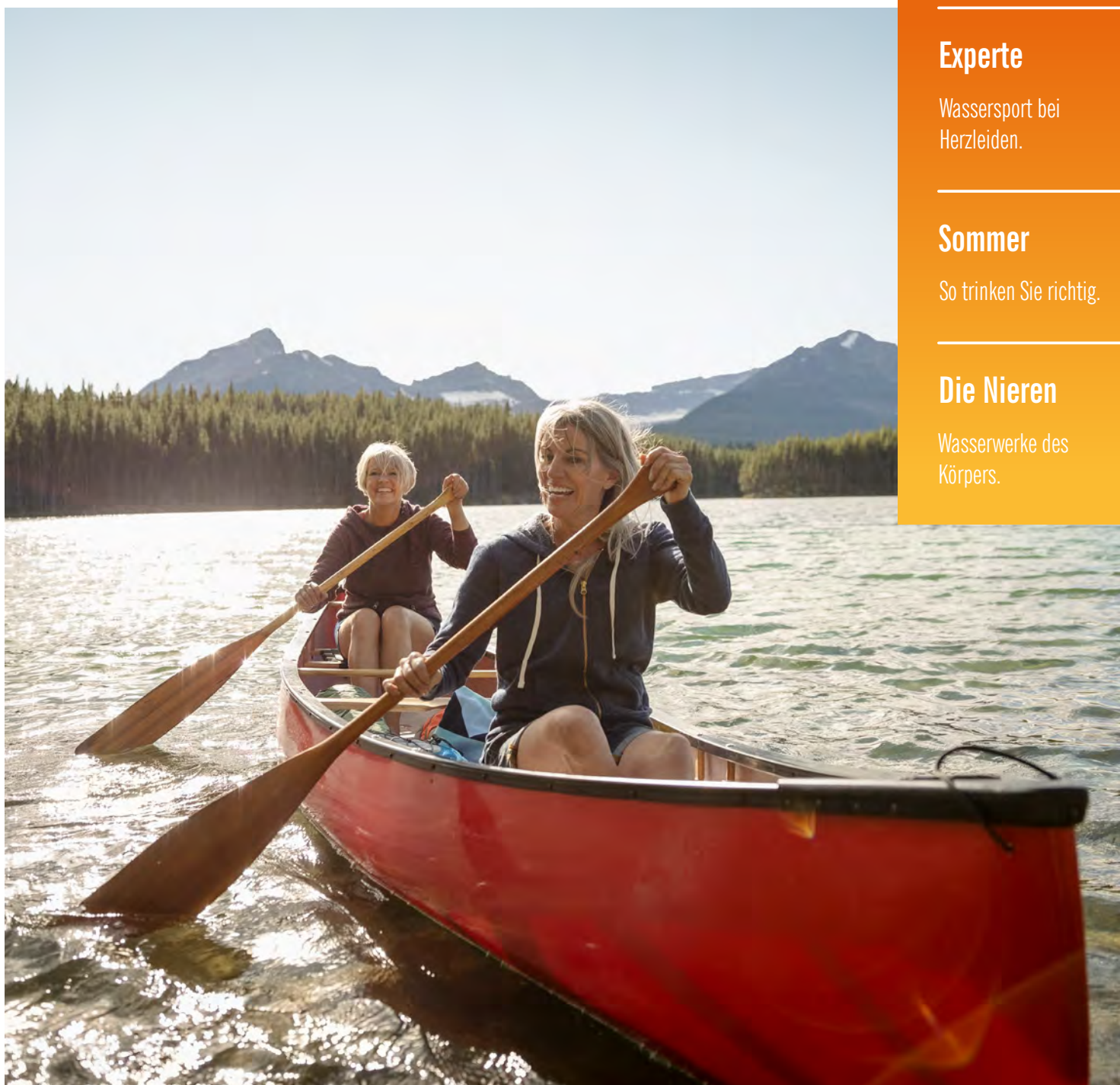
Wassersport bei
Herzleiden.

Sommer

So trinken Sie richtig.

Die Nieren

Wasserwerke des
Körpers.



INHALT

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wissen Sie, wie viel Sie heute getrunken haben? Die meisten Menschen kommen bei dieser Frage ins Grübeln. Ein Glas Wasser? Oder zwei? Zählt der Kaffee heute Morgen auch dazu? Ist die Milch im Müsli ein Getränk? Es lohnt sich, die tägliche Trinkmenge im Blick zu haben – gerade für Menschen mit einer Herzerkrankung. Warum? Das erklären wir in unserem SCHWERPUNKT.

Es ist Sommer, wir schwitzen und verlieren so mehr Flüssigkeit. Das sollten Herzpatienten in einem Trinkprotokoll berücksichtigen. Damit Sie den Überblick nicht verlieren, zeigen wir Ihnen auf Seite 9 einen Trinkkalender. Er stellt eine einfache Hilfestellung dar, um die Trinkmenge genau zu dokumentieren. In unserem PORTRÄT kommt die Kardiologin und Bewegungsexpertin Dr. Melanie Hümmelgen vom RehaCentrum Hamburg am UKE zu Wort und gibt wertvolle Tipps zum Thema „Wassereinlagerungen in den Beinen.“

Eine wichtige Rolle bei der Wasserregulation des Körpers spielt die Niere. Wie sie funktioniert

und warum sie mit dem Herz zusammenhängt, erklären wir auf den Seiten 3 und 4 in der Rubrik UNSER KÖRPER. Mit Wasser beschäftigen wir uns auch in unserem INTERVIEW mit Prof. Bernhard Schwaab, Chefarzt der Curschmann Klinik in Timmendorfer Strand. Er weiß, für welche Patienten sich Wassersport eignet und wer auf Aquafitness und Schwimmen eher verzichten sollte. In der REPORTAGE erzählen wir von einer jungen Mutter, die einen Herzinfarkt erlitt – den ihr Hausarzt aber zunächst nicht in Betracht zog. Das zeigt: Herzerkrankungen beschränken sich nicht auf ältere Menschen. Auch junge Menschen erleiden einen Herzinfarkt, können an einer Herzmuskelentzündung erkranken und eine Herzinsuffizienz entwickeln.

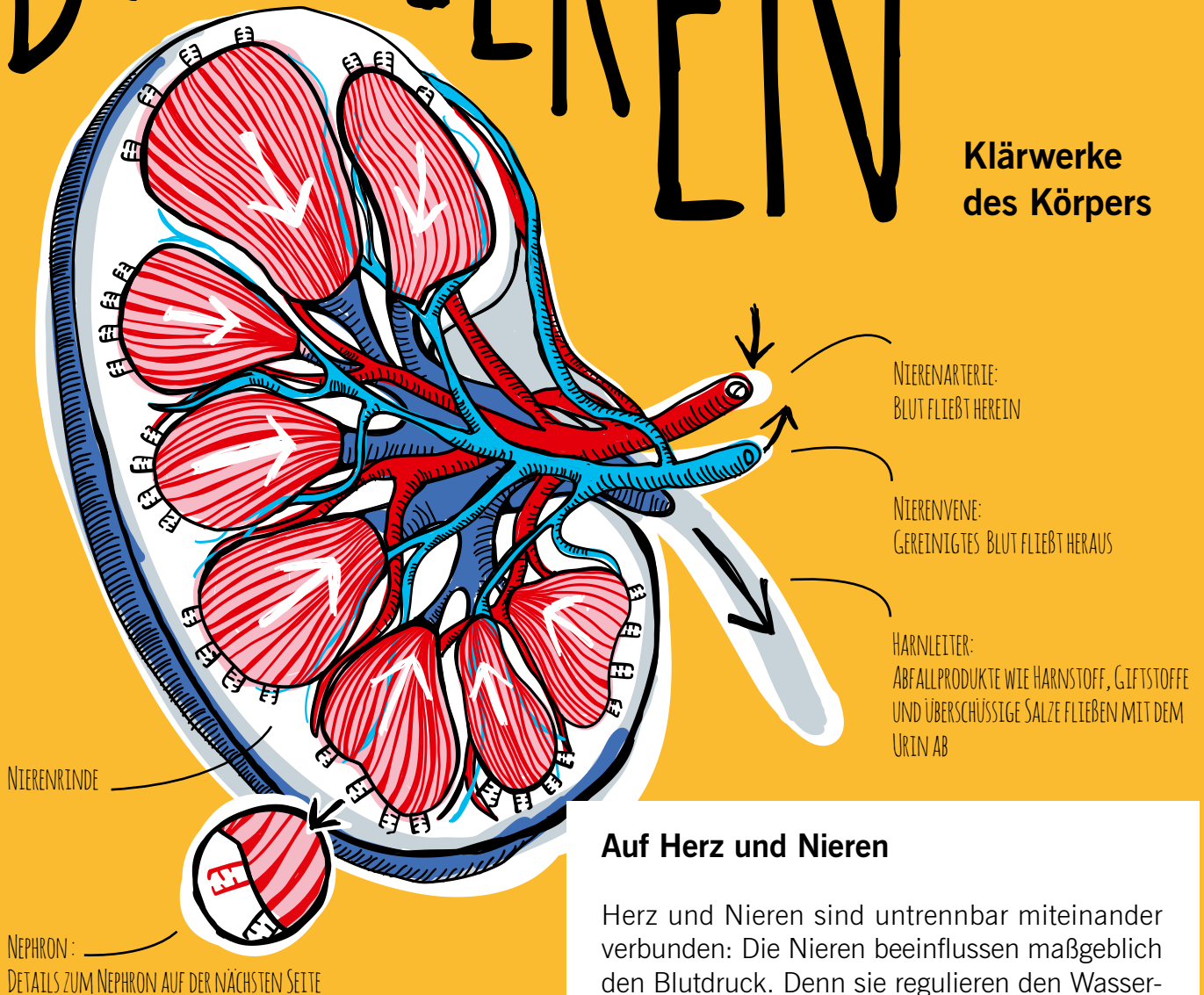
In diesem Sinne: Genießen Sie den Sommer und passen Sie gut auf sich auf!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Herzlichst, Ihre Herzpost-Redaktion ♡

DIE NIEREN

**Klärwerke
des Körpers**



Auf Herz und Nieren

Herz und Nieren sind untrennbar miteinander verbunden: Die Nieren beeinflussen maßgeblich den Blutdruck. Denn sie regulieren den Wasserhaushalt des Körpers und bestimmen so, welche Blutmenge im Kreislauf vorhanden ist. Auch das Enzym Renin, das in der Niere gebildet wird, wirkt auf den Blutdruck ein. Die Farbe des Urins kann auch einen Hinweis auf den Blutdruck geben: Intensives Gelb kann auf einen hohen, nahezu farbloser Urin auf niedrigen Blutdruck hinweisen. Zudem erhöht eine chronische Nierenerkrankung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. →

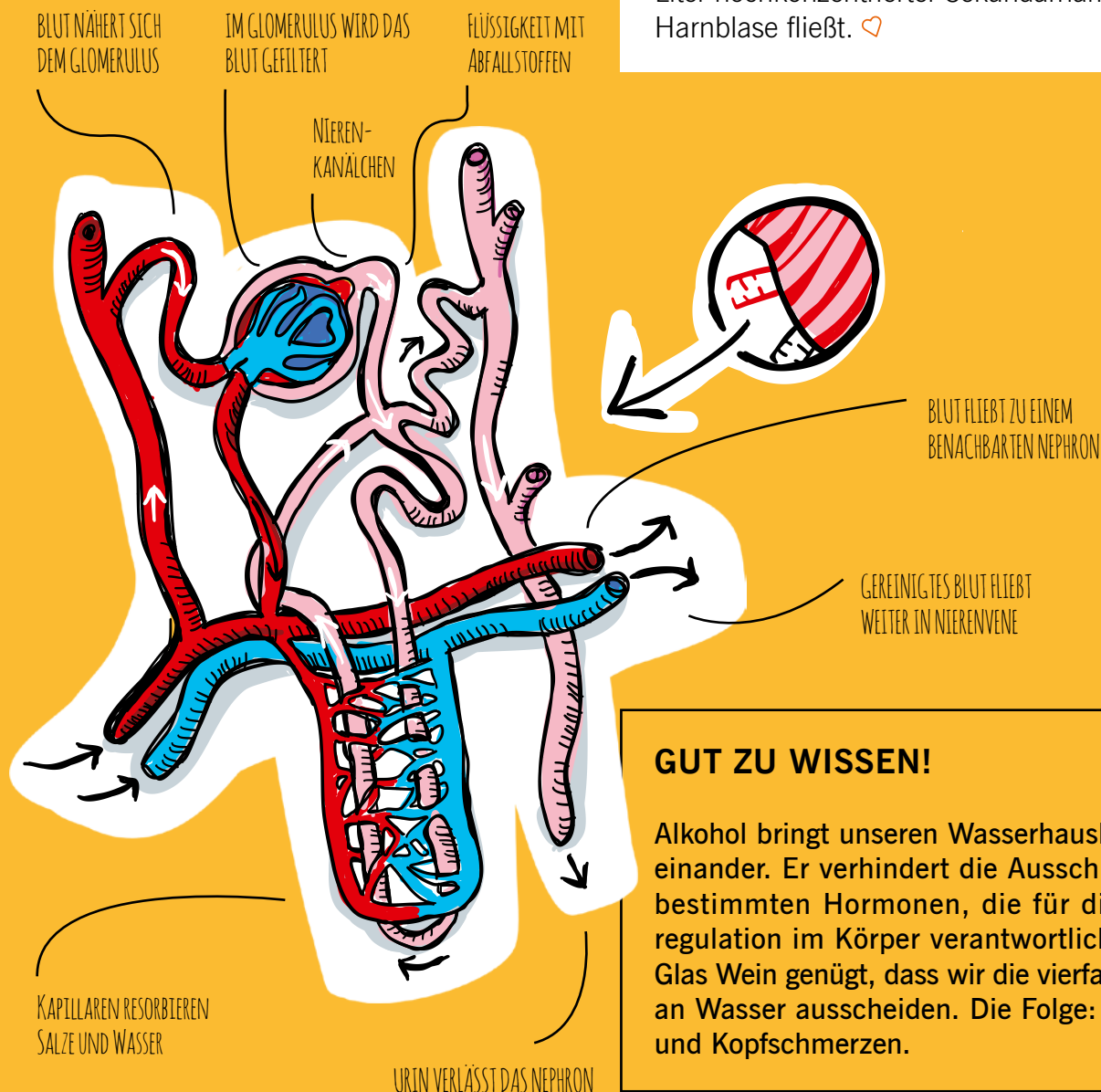
Die Nieren sind die Klärwerke des Körpers. Sie filtern die Abfallprodukte des Stoffwechsels und überschüssige Nährstoffe aus dem Blut. Auf diese Weise sorgen die beiden etwa zehn bis zwölf Zentimeter hohen und fünf bis sechs Zentimeter breiten bohnenförmigen Organe dafür, dass der Körper sich nicht vergiftet. Ausgeschieden werden die herausgefilterten Stoffe schließlich mithilfe einer Flüssigkeit, die während der Filterung in den Nieren entsteht: dem Harn oder Urin.

Die Nephrone

Millionenfache Mikrofilter der Niere

Anatomisch besteht eine Niere aus drei Bereichen: Nierenbecken, Nierenrinde und Nierenmark. In der Nierenrinde am äußeren Rand der Niere befinden sich die sogenannten Nephrone mit den eigentlichen Blutfiltern. Die Nephrone sind die Mikrofilter der Niere. Jede der beiden Nieren eines Menschen enthält mehr als eine Million davon. Die Nephrone bestehen aus den Nierenkörperchen und den Nierenkanälchen (Tubuli). In den Nierenkörperchen liegen

die winzigen Blutgefäße dicht an dicht (Glomerulus) neben den Kanälchen für den Harn. Bis auf die größten Moleküle und Blutzellen werden alle kleineren Bestandteile aus dem Blut herausgepresst. Schätzungsweise 20 bis 25 mal pro Tag wird die gesamte Blutmenge des Körpers auf diese Weise gefiltert. Dabei entstehen bei einem Erwachsenen etwa 170 Liter sogenannter Primärharn. In den Nierenkanälchen werden fast 99 Prozent des darin enthaltenen Wassers und viele der noch verwertbaren Inhaltsstoffe für den Körper zurückgewonnen. Übrig bleiben etwa 1,7 Liter hochkonzentrierter Sekundärharn, der in die Harnblase fließt. ♡



GUT ZU WISSEN!



Alkohol bringt unseren Wasserhaushalt durcheinander. Er verhindert die Ausschüttung von bestimmten Hormonen, die für die Wasserregulation im Körper verantwortlich sind. Ein Glas Wein genügt, dass wir die vierfache Menge an Wasser ausscheiden. Die Folge: Nachdurst und Kopfschmerzen.

Kalte Gurken- suppe

Leichter Genuss im Sommer

Erfrischend und voller Vitamine ist diese Suppe ideal für heiße Tage. Die kalte Gurkensuppe ist schnell zubereitet – und gesund und lecker.

ZUBEREITUNG

Die Salatgurken waschen und in Stücke schneiden. Anschließend den griechischen Joghurt und die übrigen Zutaten hinzugeben und alles pürieren. Jetzt noch für mindestens zehn Minuten kaltstellen.

Dazu passt Vollkorn- oder Fladenbrot. ♥

GESUND ESSEN



Gurken bestehen zu etwa 97 Prozent aus Wasser. Die wichtigen Nährstoffe wie Vitamin C und Folsäure sitzen in der Schale. Unser Tipp: gut waschen, und die Schale am Gemüse belassen.

ZUTATEN

(für 4 Personen)



2 Salatgurken



800 g griechischer Joghurt



Olivenöl



1 Prise Salz

1 Prise weißer Pfeffer

½ TL Zucker

½ EL Zitronensaft

1 Bund Dill

NICHT ZU VIEL, NICHT ZU WENIG

Flüssigkeitsaufnahme bei Herzinsuffizienz

Für Menschen mit einer Herzinsuffizienz ist es äußerst wichtig, jeden Tag die richtige Menge Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Der oft gehörte ärztliche Rat, reichlich nicht alkoholische Getränke zu trinken, gilt für Herzinsuffizienz-Patienten nur bedingt. Sie sollten immer mit ihrem Arzt abstimmen, wie viel Flüssigkeit pro Tag für Sie ratsam ist.

Der Körper von Herzinsuffizienz-Patienten kämpft täglich mit den Folgen der fehlenden und langsam abnehmenden Leistungsfähigkeit des Herzens. Eine der sichtbaren Folgen dieser fehlenden Leistung sind Flüssigkeitseinlagerungen im Gewebe. Daher ist die Kontrolle des Flüssigkeitshaushalts ein wichtiger Teil der Therapie.

Kann man zu viel trinken?

Wasser ist für den Menschen lebenswichtig. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. sollte ein Erwachsener über den Tag rund 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Vielfach wird das auch als Mindestmenge verstanden. Die Wahrnehmung ist weit verbreitet, dass man aus gesundheitlichen Gründen gar nicht zu viel Wasser trinken könne, gerade an heißen Tagen.

Das ist nicht richtig. Durchaus ist es möglich, den Körper mit Wasser zu „vergiften“. Allerdings gilt diese Warnung für gesunde Menschen erst ab Trinkmengen von etwa sechs oder sieben



Zu wenig zu trinken ist ebenfalls problematisch

Wenn ein Mensch dagegen zu wenig trinkt, droht er zu dehydrieren. Der Körper scheidet mehr Flüssigkeit aus, als er aufnimmt. Die Folge sind Störungen des Salzhaushalts. Es kann zu Kreislaufproblemen und Blutdruckabfällen kommen, die bei Herzschwäche besonders problematisch sind.

Die richtige tägliche Flüssigkeitsmenge

Litern. Herzinsuffizienz-Patienten indes müssen besonders darauf achten, weder zu wenig noch zu viel zu trinken. Das liegt daran, dass sich aufgrund der schlechten Pumpfunktion des kranken Herzens das Blut in den Gefäßen staut und aus den kleinsten Gefäßendungen, den sogenannten Kapillaren, Flüssigkeit in das Gewebe übertritt. Zudem nimmt die Durchblutung der Niere ab. Das führt wiederum zu einer geringeren Flüssigkeitsausscheidung, die in einer Überwässerung des Körpers münden kann. Es kommt zu Wassereinlagerungen (Ödeme) in Gliedmaßen und Organen. Häufig betroffene Körperbereiche sind Bauchraum, Beine und Füße. Im schlimmsten Fall kann sich ein lebensbedrohliches Lungenödem entwickeln.

Wie erfahren Herzinsuffizienz-Patienten, welches die richtige Flüssigkeitsmenge für sie ist? Das ist von Patient zu Patient unterschiedlich und hängt vom Stadium der Erkrankung und den Symptomen ab. Auch die Nierenfunktion ist ein wichtiger Aspekt. Deshalb ist unabdinglich, diesen Punkt mit dem behandelnden Arzt zu besprechen. Er wird Sie dazu genau beraten. Nicht nur, was die Menge anbetrifft, sondern auch, welche Getränke besonders empfehlenswert sind. Zu vermeiden sind in der Regel Trinkmengen von mehr als drei Litern täglich. In den meisten Fällen wird die Empfehlung auf etwa einen Liter täglich hinauslaufen, bei ausgeprägter Erkrankung kann es sogar noch weniger sein. →

Wichtig: Nicht nur Getränke zählen zur Flüssigkeitsmenge. Auch Nahrungsmittel mit hohem Flüssigkeitsgehalt wie Suppen, wasserreiches Obst (Weintrauben, Melonen) und Gemüse (Tomaten, Gurken, Kopfsalat) sowie Wassereis zählen dazu. Der Wassergehalt beträgt bei vielen dieser Lebensmittel um die 90 Prozent. Beim Auspressen einer Saftorange erhält man zum Beispiel rund 150 Milliliter Flüssigkeit.

Kaffee, schwarze Tees, Fruchtsäfte, Gemüsesäfte sowie kalorienhaltige Getränke und Alkohol sollen nur in Maßen konsumiert werden. Am besten ist Wasser geeignet, es lässt sich beispielsweise mit Limetten, Ingwer oder Gurkenscheiben verfeinern. Saftschorlen sind grundsätzlich besser als unverdünnte Fruchtsäfte.

Tipp: Ein Trinkkalender (siehe Kasten) kann helfen, stets das Richtige in ausreichender Menge zu trinken.

Darüber hinaus sollten Herzinsuffizienz-Patienten regelmäßig ihr Gewicht kontrollieren, am besten täglich. Schlagartige Gewichtszunahme kann ein Anzeichen dafür sein, dass sich ein Ödem gebildet hat. Dann ist umgehend Rücksprache mit dem Arzt zu halten, um die Wirksamkeit der aktuellen Therapie zu kontrollieren und eventuell die tägliche Flüssigkeitsmenge neu festzulegen.

Besonderheit: Wassertabletten

Ein weiterer wichtiger Aspekt sind wassersenkende Medikamente (Diuretika), umgangssprachlich oft als Wassertabletten bezeichnet. Der Arzt verschreibt sie mitunter als Therapie bei Herzerkrankungen, um Ödemen vorzubeugen. Die Tabletten sorgen dafür, dass der Körper die überschüssige Flüssigkeit durch eine erhöhte Harnausscheidung reduziert. Patienten, die Diuretika nehmen, müssen ihre tägliche Flüssigkeitsmenge besonders genau kontrollieren. Unter Umständen hat ihnen der Arzt eine relativ geringe tägliche Menge empfohlen. ❤

Trinkkalender Was haben Sie getrunken?

Kreuzen Sie täglich an, wie viel Sie getrunken haben. Der Trinkkalender hilft Ihnen dabei.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mineralwasser					
Kalorienarme Getränke					
Kaffee/Schwarztee					
Fruchtsäfte/Gemüsesäfte					
Kalorienhaltige Getränke					
Alkohol					

Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg

GUT ZU WISSEN!



Bei der Einnahme von Wassertabletten kann es zu vermehrtem Durst kommen.

Tipp: die Flüssigkeitszufuhr auf kleine Mengen über den Tag verteilen und den Mundraum durch das Lutschen von zuckerfreien Bonbons befeuchten. Die Pflege eines Trinkkalenders hilft, den Überblick über die Trinkmenge zu behalten. Download: www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/mediathek

„Was kann man gegen Wasser in den Beinen tun?“

Dr. Melanie Hümmelgen rät ihren Patienten zu Muskeltraining



Die erfahrene Ärztin gibt einen wertvollen Tipp zur Ergänzung der medikamentösen Therapie.

Sie weiß aus eigener Erfahrung, mit welchen Problemen Herzpatienten zu kämpfen haben.

Schließlich kommen die täglich in die Hamburger Praxis, in der Dr. Melanie Hümmelgen als Kardiologin tätig ist. Vor allem Wasseransammlungen in den Beinen machen vielen Betroffenen schwer zu schaffen. „Diese Ödeme gehören zu den häufigsten Begleiterscheinungen“, sagt Dr. Hümmelgen. „Sie treten in der Regel beidseitig auf und sollten schnellstmöglich ärztlich abgeklärt werden.“ Dass es zu den Ödemen kommt, liegt an der mangelnden Pumpfunktion des Herzens. „Das zum Herzen zurückfließende Blut staut sich, was zu einem Druckanstieg in den Blutgefäßen führt“, erklärt die Kardiologin. „Dadurch wird mehr Flüssigkeit aus den Gefäßen in das Gewebe gedrückt. Und weil diese Flüssigkeit, der Schwerkraft folgend, nach unten sackt, staut sie sich meist an den Füßen und Unterschenkeln.“

GUT ZU WISSEN!



Bewegungsgübungen speziell bei Herzinsuffizienz finden Sie unter www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/bewegungsbroschüre

Ihr Tipp, nicht nur für Patienten, die persönlich zu ihr ins RehaCentrum Hamburg kommen, sondern für alle Menschen, die unter chronischer Herzinsuffizienz leiden: ein gezieltes Muskeltraining unter professioneller Aufsicht. Am besten in einer der Herzsportgruppen, die es überall im Bundesgebiet gibt. „Die Belastung muss ausreichend intensiv, sollte aber auch wohldosiert sein“, so Dr. Hümmelgen. „Denn gerade Herzpatienten dürfen sich nicht überfordern.“

Warum Muskeltraining so wichtig ist, lässt sich einfach erklären: Die Muskeln umgeben die Gefäße. Jedes Mal, wenn sie kontrahieren, sich also zusammenziehen, kann das Blut auch gegen die Schwerkraft nach oben gepumpt werden. „Diese Muskelpumpe hilft, die Beine zu entstauen, und verbessert so das Wohlbefinden“, erläutert Dr. Hümmelgen. ❤

Aquafitness trotz Herzleiden

Worauf Sie beim Schwimmbadbesuch achten sollten



Professor Bernhard Schwaab, Chefarzt der Curschmann Klinik in Timmendorfer Strand, über die Vorteile und Risiken von Wassergymnastik bei Herzleiden.

Was versteht man unter Aquafitness?

Gymnastik oder auch Bewegung im Wasser. Grundsätzlich eignen sich dafür fast alle Übungen, die man auch an Land macht. Man kann zusätzliche Hilfsmittel wie Nudeln, Ringe und Bälle verwenden.

den. Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Mit einem Aqua-Bike ist sogar Radfahren im Wasser möglich.

Warum ist Aquafitness gut bei Herzinsuffizienz?

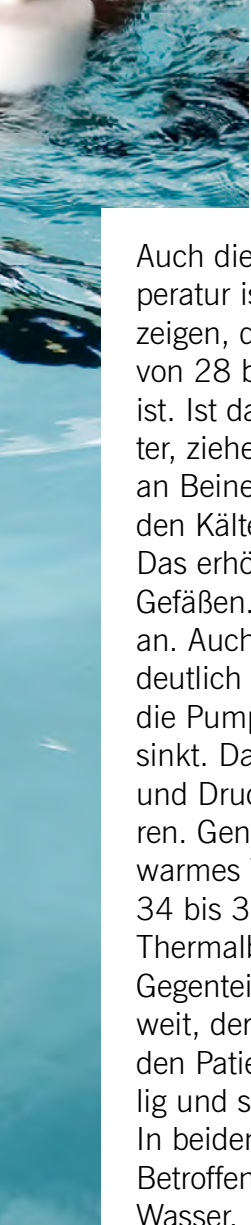
Es fördert nicht nur die Beweglichkeit und die Koordination, sondern trainiert auch schonend Gelenke, Sehnen und Bänder. Und das, ohne das Herz zu überlasten, wenn das Training richtig dosiert wird. Die Übungen sollte man aber möglichst regelmäßig

jeden zweiten Tag absolvieren, weil sonst der Effekt verloren geht. Optimal ist, wenn man Aquafitness in ein Übungsprogramm einbaut, abwechselnd mit anderen Arten von Bewegung wie Nordic Walking oder Fahrradfahren. Nicht zuletzt macht Aquafitness den Patienten jede Menge Spaß.

Was muss ich bei der Wahl des Schwimmbeckens beachten?

Damit Sie sich sicher fühlen, sollten Sie nicht tiefer als bis zum Bauch im Wasser stehen.





Auch die richtige Wassertemperatur ist wichtig: Studien zeigen, dass warmes Wasser von 28 bis 29 Grad optimal ist. Ist das Wasser viel kälter, ziehen sich die Arterien an Beinen und Armen durch den Kältereﬂex zusammen. Das erhöht den Druck in den Gefäßen. Der Blutdruck steigt an. Auch der Pulsschlag geht deutlich nach oben, wodurch die Pumpkraft des Herzens sinkt. Das kann zu Luftnot und Druck im Brustkorb führen. Genauso ungünstig ist zu warmes Wasser von mehr als 34 bis 36 Grad wie etwa im Thermalbad. Hier passiert das Gegenteil: Die Gefäße werden weit, der Blutdruck sackt ab, den Patienten wird schwindelig und sie fühlen sich unwohl. In beiden Fällen sollten die Betroffenen sofort aus dem Wasser.

Wie kann ich Puls und Blutdruck im Blick haben, wenn ich mich im Wasser befinde?

Der Blutdruck lässt sich im Wasser nur sehr schwer messen. Das ist jedoch auch in aller Regel nicht erforderlich. Sie können aber den Puls kontrollieren, indem Sie die Schläge an Handgelenk- oder Halsschlagader am Anfang und Ende der Übungsstunde jeweils 15 Sekunden lang zählen. Als „Stoppuhr“ schauen Sie auf den Sekundenzeiger der Schwimmbaduhr. Der Puls sollte eine für jeden Patienten



vor dem Training individuell festgelegte Trainingsherzfrequenz nicht dauerhaft überschreiten.

Wie übe ich richtig?

Wenn Sie im Rhythmus der Bewegungen ein- und ausatmen, dabei am besten immer den Mund geöffnet halten. Meiden Sie dagegen alle Übungen, bei denen Sie tauchen sollen oder die Lippen aufeinanderpressen müssen. Das würde den Blutdruck erhöhen.

Wann darf ich mit Herzinsuffizienz kein Aquafitness machen?

Wenn zusätzlich zur Herzinsuffizienz gefährliche Herzrhythmusstörungen bestehen, wenn Sie bei Herzinsuffizienz Luftnot auch schon in Ruhe haben oder noch Wasser im Bereich der Knöchel und Unterschenkel oder der Lunge eingelagert ist. Nach Herzinfarkt mit weiterbestehender Brustenge ist Aquafitness ebenfalls nicht erlaubt.

GUT ZU WISSEN!



Das Messen der Herzfrequenz bzw. des Pulses kann jeder einfach selbst durchführen: Mit zwei Fingern an der unteren Seite des Handgelenks (auf der Seite des Daumens) den Pulsschlag erfühlen. Die Schläge 15 Sekunden lang mitzählen und dann mit vier multiplizieren.

Ein Kardiologe sollte deshalb unbedingt vorher feststellen, ob bei Ihnen etwas gegen eine Teilnahme an Aquafitness spricht.

Wo werden Aquafitness-Kurse angeboten?

In Rehakliniken, aber auch in Fitnessstudios, im Rahmen einer Physiotherapie oder von den Volkshochschulen. Oft haben die Krankenkassen Listen von lokalen Anbietern. Einige Krankenkassen übernehmen zudem die Kosten, auch schon als Präventionsmaßnahme. Fragen Sie doch einmal bei Ihrer Kasse nach, ob es auch für Sie Angebote gibt. ❤

Herzinfarkt mit 31!

Weiblich, jung, dennoch infarktgefährdet

Monique Jürgens (31) aus Twistringen hat zehn Wochen nach der Geburt ihrer Tochter starke Rückenschmerzen, Beklemmungsgefühle und Atemnot. Die Ärzte nehmen ihre Beschwerden aber nicht ernst – ein Fehler, der sie das Leben hätte kosten können.

Mit Leonie (11) macht sie Hausaufgaben, Maya (4) liest sie Märchen vor, dazwischen füttert und wickelt sie die acht Monate alte Nele. Und hält den Haushalt in Schuss, kauft ein, kocht, wäscht, putzt. Monique Jürgens aus Twistringen ist Vollzeitmutter – und damit im Dauerstress. Ihr Mann ist Dachdecker und kann sie nur sonntags entlasten. Kurz nach Neles Geburt im August vergangenen Jahres bekommt Monique Jürgens starke Rückenschmerzen mit Engegefühl im Brustraum. Die Beschwerden verschwinden, kommen nach kurzer Zeit aber wieder. „Eines Tages konnte ich nur noch auf allen Vieren krabbeln und mich ins Bett legen“, erzählt Monique Jürgens. Sie versucht, sich selbst zu helfen,

und nimmt Ibuprofen gegen die Schmerzen. Sie glaubt, dass ihr Körper aufgrund der Anstrengung durch die Geburt erschöpft ist. Im Urlaub Anfang Oktober versucht sie, sich zu erholen. Umsonst. Wieder zu Hause, geht sie schließlich zum Hausarzt, der ihr nur ein muskellösendes Medikament verschreibt. Dass seine Patientin einen Herzinfarkt haben könnte, zieht der Mediziner nicht in Betracht. „Er meinte, ich sei zu jung für so was“, erinnert sich Monique Jürgens. Zwei Tage später hat sie erneut ein starkes Engegefühl im Brustraum, bekommt kaum Luft, ist zudem kaltschweißig: „Da bekam ich Panik und wusste, dass etwas nicht stimmt.“ In der Notaufnahme des Klinikums Links der Weser in Bremen erhält

sie Gewissheit: Herzinfarkt! Die Kardiologen setzen der Patientin zwei Stents ein und beheben so die Gefäßverengungen. Nach dem Eingriff geht es Monique Jürgens besser. Zum Glück stellen die Ärzte keine Herzinsuffizienz – häufig die Folge eines Herzinfarkts – fest, verordnen aber lebenslang blutverdünnende Medikamente. Vier Tage später kann Monique Jürgens nach Hause.

Die 31-Jährige ist kein typischer Fall, ein Herzinfarkt kommt häufiger bei älteren Patienten vor. Aber: Jeden kann es treffen – auch junge Frauen. Ein ungesunder Lebensstil steigert das Risiko für einen Herzinfarkt. Monique Jürgens rauchte jahrelang bis zu 15 Zigaretten am Tag, trieb keinen Sport und wog zu viel. Und sie ist familiär vorbelastet, was das Risiko für einen Infarkt ebenfalls erhöht: Ihr Vater hatte einen angeborenen Herzfehler. Gleich nach dem Eingriff hat Monique Jürgens ihren Lebensstil geändert: Sie raucht nicht mehr, trainiert dreimal in der Woche im Fitnessstudio und geht in die Sauna. Und sie hat sich für die Teilnahme an einer Präventionsstudie des Bremer Instituts für Herz- und Kreislauforschung (BIHKF) gemeldet. Diese untersucht, inwiefern telemedizinische Unterstützung bei der Vorbeugung von Herzerkrankungen helfen kann (medizinische Leistungen werden aus der Entfernung erbracht). Monique Jürgens misst täglich Blutdruck und Herzfrequenz, notiert die Medikamenteneinnahme, ihr Gewicht und die tägliche

Bewegung mithilfe eines elektronischen Schrittzählers. Diese Daten verschickt sie einmal pro Woche an das Institut, damit der behandelnde Arzt die Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhte Cholesterinwerte und Bewegungsmangel im Blick hat. Je besser die Werte, desto besser die Prognose, dass sich kardiale Ereignisse wie ein Herzinfarkt nicht wiederholen. Monique Jürgens weiß, dass sie großes Glück hatte. Was bleibt, ist die Angst vor einem erneuten Infarkt – und dass dann Hilfe zu spät kommen könnte. „Das darf nicht passieren“, sagt sie.

„Meine Kinder sollen nicht ohne ihre Mutter aufwachsen.“♡

GUT ZU WISSEN!



Typische Symptome bei einem Herzinfarkt:

- Starke Schmerzen – überwiegend im Brustkorb, aber auch ausstrahlend in die Arme, den Oberbauch, den Rücken, den Hals und den Kiefer
- Massives Engegefühl im Brustraum
- Heftiges Brennen im Brustkorb
- Angstschweiß mit kalter Haut

Unspezifische Zeichen (häufiger bei Frauen):

- Übelkeit und Erbrechen
- Atemnot
- Schmerzen im Oberbauch



SICHER AN DEN URLAUBSORT UND ZURÜCK

Der Urlaub steht bevor, gleich startet der Flieger – da pocht bei vielen vor Aufregung das Herz. Menschen mit Herzinsuffizienz müssen vor dem Reisen besondere Vorkehrungen treffen. Wer sich fit genug fühlt, kann in der Regel ohne Einschränkungen verreisen. Lange Flugreisen können allerdings mit Komplikationen verbunden sein, wie etwa einem erhöhten Risiko für Beinvenenthrombosen oder Ödeme. Das Tragen von Kompressionsstrümpfen kann zur Vorbeugung helfen. Um Venenthrombosen vorzubeugen, sollten Sie sich während des Flugs regelmäßig bewegen, lockere Kleidung tragen und ausreichend trinken. Tipp zur Thromboseprävention: Fußspitzen und Fersen abwechselnd anheben bzw. durchdrücken. Risikopatienten mit fortgeschrittener Herzinsuffizienz sollten Flugreisen nur in Rücksprache mit dem Arzt unternehmen. Auch Zielgebiete in großer Höhenlage oder mit hoher

Luftfeuchte sind mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko verbunden. Regionen mit extremen Klima, beispielsweise die Tropen, die Wüste oder die Antarktis, sind für das Reisen mit Herzinsuffizienz nicht gut geeignet. Auch Aufenthalte in den Bergen ab etwa 2.000 Metern Höhe könnten Menschen mit Herzinsuffizienz wegen des geringeren Sauerstoffgehalts der Luft Probleme bereiten.

Selbst wenn im Flugzeug in luftiger Höhe keine Symptome auftreten, kann es später am Urlaubsort zu Beschwerden kommen. Unbedingt vorab die dortige ärztliche Versorgung abklären und medizinische Unterlagen mitnehmen. Denken Sie auch daran, Ihre Medikamente stets im Handgepäck zu verstauen. Wichtig: Immer Medikamente für zwei bis drei Tage mehr einpacken, falls Unvorhergesehenes dazwischenkommt, und nach Rücksprache mit dem Arzt die Dosierung an das Klima im Reiseland anpassen.

Extra-Tipp: Auf www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/mediathek finden Sie die „Checkliste Reisen“ zum Herunterladen und Ausdrucken. ❤

SPRECHSTUNDE – WAS PATIENTEN WISSEN WOLLEN

Ich habe besonders bei warmen Temperaturen häufig geschwollene Beine und Füße. Wie kann ich schnell Abhilfe schaffen?

Grundsätzlich ist es wichtig, diese Wassereinlagerungen, medizinisch Ödeme, von einem Arzt abklären zu lassen. Neben unbedenklichen Auslösern können Ödeme ursächlich auch auf schwerwiegende Erkrankungen wie Herz- oder Nierenschwäche hindeuten. Um die Schwell-

lungen kurzfristig zu lindern, hilft es, die Beine hoch zu lagern und langes Stehen und Sitzen zu vermeiden. Ein regelmäßiger Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe beugt Ödemen vor. Auch Kneipp-Anwendungen oder Kompressionsstrümpfe können die Schwellungen lindern. Unser Tipp für eine wohltuende Erfrischung zwischendurch: Lotion mit kühlenden Inhaltsstoffen, z. B. mit Menthol oder Rosskastanie, auftragen. ❤

HERZINSUFFIZIENZ IM RADIO

Am 29. September ist Weltherztag. Passend dazu dreht sich an diesem Tag in der „Gesunden Stunde“ auf Klassik Radio von 16 bis 17 Uhr alles um das Thema Herzinsuffizienz. (Frequenzen:

www.klassikradio.de/frequenzsuche) Das Motto des Weltherztages: „My Heart, Your Heart“. Es weist darauf hin, sich um das eigene Herz zu kümmern, aber auch die Herzgesundheit seiner Mitmenschen im Blick zu haben. ♥

mexikanische Halbinsel	↘	Anlage zur Salzgewinnung	Fluss zum Dollart	Seeräuber	↘	↘	Kosenamen für die Großmutter	↘	hoher kath. Würdenträger	ein Fleischgericht	↘	Vorname des ital. Sängers Torricelli	Sommergetreide	↘	dt. Komponist † 1847	dt. Weinanbaugebiet	Träger der Erb-anlage
Ostseeinsel	→	↘	↘	↘	↘	↘	Aufbau	→	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Filmapparat	→	↘	↘	↘	↘	↘	öffentl. Diskussionsrunde	→	Schmuckstein	→	↘	↘	↘	↘	↘	sibirisch-mongol. Grenzgebirge	↘
↘	↘	↘	↘	Ratgeber	↘	↘	Heilschlamm	→	↘	↘	↘	Cowboyfilm	↘	Vorfahr	↘	↘	↘
Körperteil	↘	↘	deutscher Adelstitel	↘	↘	↘	↘	↘	Osteuropäerin	↘	Woge	↘	↘	↘	↘	↘	auf diese Weise
schwerer Schiffsdoppelhaken	↘	↘	↘	↘	↘	↘	griechischer Buchstabe	↘	Milchorgan beim Rind	↘	↘	↘	↘	↘	↘	Ausstrahlung; Duft, Fluidum	Konto-seite (Soll)
↘	↘	↘	griech. Göttin der Jugend	↘	Trinkbedürfnis	↘	↘	↘	↘	italienischer Weinort	↘	↘	↘	↘	↘	langweilig	↘
englisch: eins	↘	öffentl. Verkehrsmittel	orient. Frauengemach	↘	↘	↘	↘	↘	Fluss durch Aberdeen	↘	Künstlerwerkstatt	↘	↘	↘	↘	↘	↘
bepflanzte Gartenfläche	↘	↘	↘	↘	↘	↘	Ausruf der Überraschung	↘	hinweisendes Fürwort	↘	↘	↘	↘	↘	↘	Abk.: ad acta	chem. Zeichen: Barium
Symboltier im Frühling	↘	↘	d. Lungen d. äußere Hilfe belüften	↘	↘	↘	↘	↘	↘	Sportübungsleiter	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	Moscheeturm	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Auflösung auf der letzten Seite

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: 0911-273 12 160

E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

Internet: www.infoservice-novartis.de

*Mo.–Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr

Redaktion: Content Fleet GmbH, Hamburg

Layout: PEIX Healthcare Communication GmbH, Berlin

Bildnachweise: S. 1: Getty Images-Hero Images

S. 5: Getty Images-LiliGraphie

S. 6–7: Getty Images-Photodjo

S. 8: Getty Images-CarmenMurillo

S. 9: Getty Images-m-imagephotography

S. 10–11: Getty Images-Peter Samuels/Eugenio Marongiu

S. 14: Getty Images: Lanski

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 DSGVO. 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 DSGVO 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 folgenden Kontaktdaten: Novartis Business Services GmbH, Data Privacy, Industriestr. 25, 83607 Holzkirchen, datenschutz@novartis.com.

HERZPOST

einfach kostenfrei 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 kostenfrei 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

Mehr über das Herz und Herzinsuffizienz
erfahren Sie unter

**WWW.RATGEBER-
HERZINSUFFIZIENZ.DE**

Praxis-/Apothekenstempel: