

HERZ POST

FÜR HERZPATIENTEN
& IHRE FAMILIEN



Bewegung

Ein aktives Leben für
Herz und Psyche.

Psychokardiologe

Herz und Seele sind
miteinander verbunden.

Der Kreislauf

Ein ausgeklügeltes
Leitungssystem.



INHALT

UNSER KÖRPER _____	3 - 4	PORTRÄT _____	11
TITELTHEMA: SPORT MIT HERZ _____	5 - 6	REPORTAGE _____	12 - 13
(HERZ-)GESUNDE REZEPTE _____	7	HERZFAKTEN _____	14
NACHGEFRAGT _____	8 - 9	NEWS & RÄTSEL _____	15
EXPERTE _____	10	IMPRESSUM _____	15

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

schön, dass Sie die HERZPOST erneut lesen oder zum ersten Mal ins Magazin schauen! Toll, dass Sie sich mit Themen rund ums Herz auseinandersetzen. Sie sind interessiert an Tipps für ein „Leben mit Herz“, gestalten Ihr Leben aktiv und lassen sich von der Krankheit nicht vollständig einschränken. Diese positive Lebenseinstellung zieht sich durch diese Ausgabe: Sie beschäftigt sich mit der Lust, trotz Herzerkrankung das Leben zu genießen. Dazu passt das diesjährige Motto des Weltherztages: „Power Your Life“. Heißt: „Setze deine Kräfte fürs Leben frei“. Der Weltherztag findet jedes Jahr am 29. September statt. Das Ziel: Die Menschen für ein herzgesundes Leben zu sensibilisieren.

Neu in der HERZPOST: die Rubrik „EXPERTE“. An dieser Stelle lassen wir Experten zu Wort kommen, deren Berufsalltag sich um das Herz dreht. Den Auftakt macht Privatdozent Dr. med. Markus Johannes Barten. Er ist Chirurgischer Leiter der Herzinsuffizienz- und Transplantationsambulanz am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und beschäftigt sich mit der Psychokardiologie, den Wechselwirkungen zwischen Herz und Psyche.

Auch neu ist das „PORTRÄT“: Hier stellen wir eine sogenannte Herzschwester vor. Sie hält nach einem Klinikaufenthalt Kontakt zu Herzschwäche-Patienten und behält deren Krankheit im Blick.

Den Schwerpunkt bildet das Thema „Bewegung und Herzkrankheit“. Wir erklären, wieso das richtige Maß an Belastung dem kranken Herz nützt und warum Bewegung sich positiv auf Krankheitsverlauf und Stimmung auswirkt.

Im Interview sprechen wir mit einem jungen Patienten, der trotz Herzschwäche ein glückliches Leben führt. Er sagt: „Ich setze mir kleine Ziele!“ Auf den Seiten 12 und 13 lesen Sie die Geschichte eines jungen Patienten, der mit Kunstherz lebt. Sein größter Wunsch ging nach der Implantation in Erfüllung: Er wurde Vater! Eine Geschichte über Lebensmut und Zuversicht.

**Wir wünschen Ihnen
beim Lesen viel Vergnügen!**

Ihre Redaktion

DER BLUT-

ZWEI KREISLÄUFE,
EIN SYSTEM

KREISLAUF

100.000 Kilometer lang wäre die Strecke, würde man sämtliche Blutgefäße eines Erwachsenen aneinanderreihen. Ein ausgeklügeltes Leitungssystem, das unseren Körper mit lebensnotwendigem Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Unser Blutkreislauf umfasst zwei Kreisläufe: den kleinen Lungenkreislauf und den großen Körperkreislauf. Im Lungenkreislauf wird unser Blut mit Sauerstoff beladen – deswegen atmen wir. Im Körperkreislauf wird das Blut den Sauerstoff wieder los – Muskeln, Organe und Zellen benötigen ihn, um zu funktionieren. Beide Kreisläufe verlaufen dauerhaft parallel und sind im Herz miteinander verbunden. Durch die Gefäße eines 70 Kilogramm schweren Erwachsenen strömen etwas fünf bis sechs Liter Blut. Rund 1.400 Mal am Tag zirkuliert dieses Blut durch unseren Organismus.

Sauerstoffreiches Blut wird von der linken Herzkammer durch Arterien in den Körper gepumpt. Auf ihrem Weg durch den Körper verzweigen sich die Arterien, werden zu schmaleren Arteriolen und schließlich zu Kapillaren, die sich wie ein Netz durch unseren Körper ziehen. Wo Sauerstoff benötigt wird, geben die Kapillaren diesen aus dem Blut ab und nehmen Kohlendioxid auf.

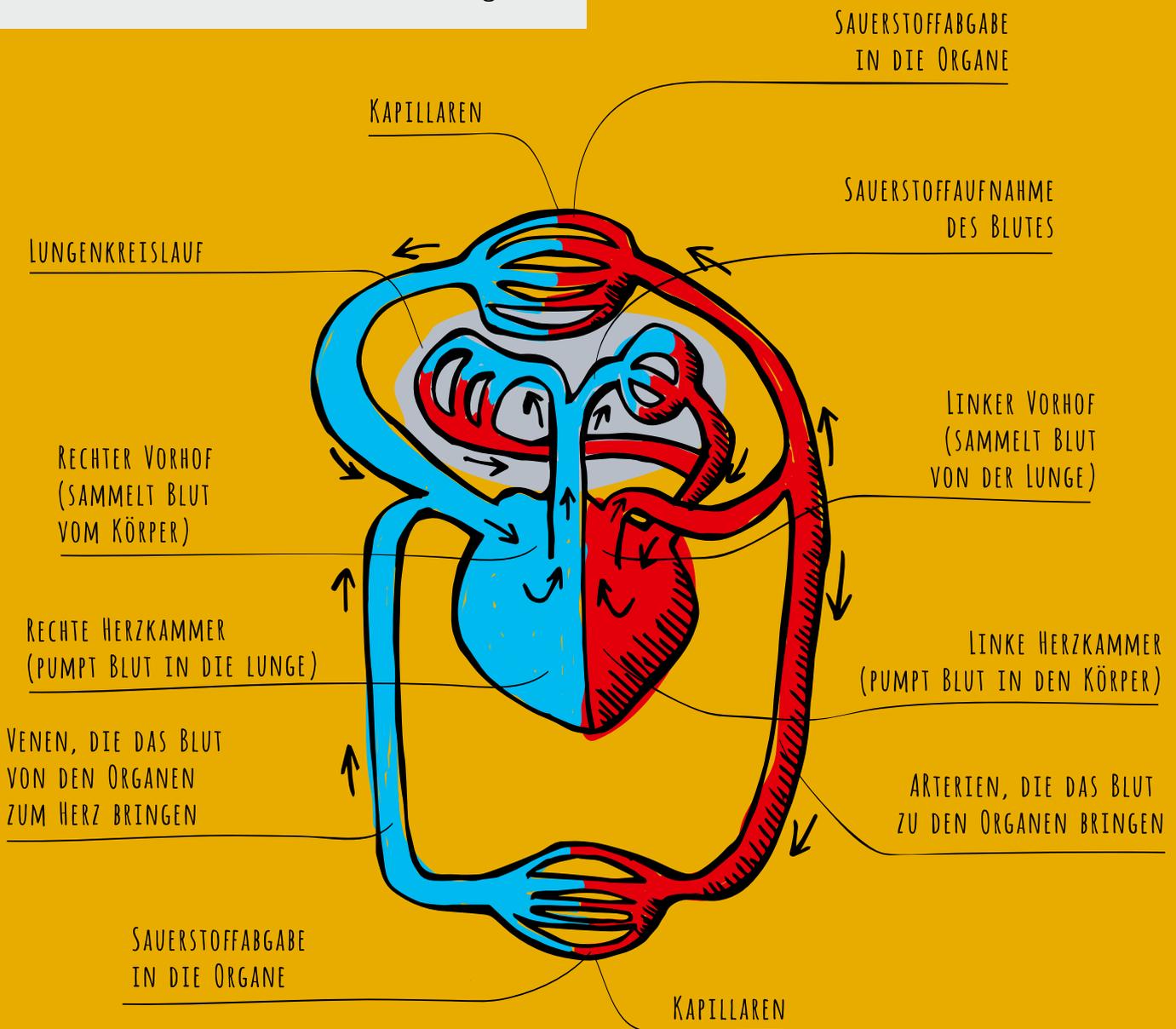
Anschließend werden die Kapillaren zu Venolen, die sich schließlich zu größeren Venen zusammenschließen, die das sauerstoffarme Blut zurück zum Herz führen. Die rechte Herzkammer pumpt dieses Blut in den Lungenkreislauf. Dort belädt es sich in den Lungenkapillaren wieder mit Sauerstoff und gibt das Kohlendioxid ab, das wir ausatmen. Interessant: Die Venen in den Beinen sorgen mit Venenklappen dafür, dass das Blut in Richtung Herz fließt und nicht in den Beinen versackt.

Eine wichtige Methode, um das Herz zu untersuchen, ist die Blutdruckmessung. Dabei wird der Druck in den Gefäßen gemessen. Hier steigt und sinkt der Blutdruck wellenartig in Abhängigkeit vom Herzschlag. Der höhere (medizinisch: systolische) Druck lässt sich direkt nach der Herz-

kontraktion messen, der niedrigere (diastolische) bei der Herzerschlaffung. Beim Messen des Blutdrucks wird eine Manschette am Oberarm aufgepumpt, bis durch die Arterien kein Blut mehr fließt. Anschließend wird langsam Luft aus der Manschette gelassen. Sobald wieder Blut durch die Arterien fließt, entsteht ein Ton im Stethoskop des Untersuchers. Dies ist der systolische Druck. Wird der Druck weiter reduziert, erlischt der Ton, sobald das Blut wieder ungehindert fließt. Dies kennzeichnet den diastolischen Druck. Die Blutdruckmanschette ist mit einer Druckanzeige ver-

bunden. Die Blutdruckwerte werden in Millimeter-Quecksilbersäule (mmHg) angegeben.

Der normale Blutdruck eines Erwachsenen liegt etwa bei 120/80 mmHg (umgangssprachlich: 120 zu 80). Ab dem Blutdruckwert 140/90 mmHg sprechen Ärzte von Bluthochdruck.*



*Quelle: <https://www.hochdruckliga.de/bluthochdruck.html>

SPORT MIT HERZ- INSUFFIZIENZ

Bewegung bringt Lebensfreude zurück

Bewegung verbessert die Lebensqualität. Das gilt insbesondere für Menschen, die unter chronischer Herzschwäche leiden. Für sie sollte moderate Bewegung sogar Bestandteil der Therapie sein.

Früher galt bei chronischer Herzschwäche: Schonung statt Bewegung, bloß keine Belastung! Das ist überholt und nachweisbar wissenschaftlich widerlegt. Heute gilt: Dosierte Bewegung und gezieltes, lockeres Ausdauertraining ohne Stress und Überanstrengung helfen dem Herz mehr als Entlastung. Fangen Sie aber nicht selbstständig mit Sport an. Die Aktivität muss unbedingt mit Ihrem Arzt abgestimmt sein. Dies gilt insbesondere für die Herzfrequenz bei Ausdauersport.

Bewegung als Therapie

Regelmäßige Bewegung beeinflusst neben der medikamentösen Therapie den Krankheitsverlauf positiv. Beim Sport werden Glückshormone ausgeschüttet. Das motiviert und wirkt sich

positiv auf die Psyche aus. Das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich. Bewegung erhält und kräftigt zudem die Muskulatur, kurbelt den Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, erhöht Ausdauer und Belastbarkeit. Untersuchungen an Herzschwäche-Patienten zeigten: Die persönliche Leistungsfähigkeit lässt sich um 10 bis 25 Prozent verbessern.

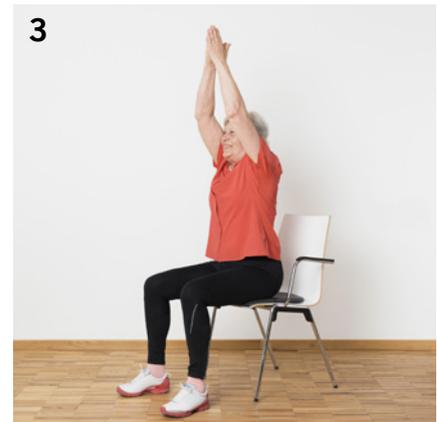
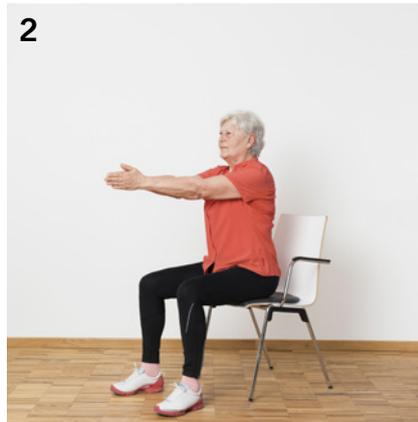
Das Leben aktiv gestalten

Nordic Walking, Radfahren, Wandern oder Gymnastik? Es steht viel mehr zur Auswahl als nur Spaziergehen. Schon 30 Minuten an drei Tagen der Woche können viel bewirken. Und bei miesem Wetter? Dann bewegen Sie sich – in Absprache mit Ihrem Arzt – in einer geeigneten Trainingsgruppe im Turnverein oder machen moderate Übungen zu Hause. Das Wichtigste: Sie fühlen sich wohl dabei, die Bewegung bringt Spaß und ist kein Zwang.

Besonders bei dem Muskeltraining zu Hause möchten wir Sie unterstützen, ab sofort finden Sie in jeder Ausgabe der HERZPOST eine Übung für zu Hause.

Komplette Übungssets mit verschiedenen Übungen für Beine, Arme, Oberkörper und für die Koordination finden Sie auf www.ratgeber-herzinsuffizienz.de.

ÜBUNG STUHL-OBERKÖRPER



Diese Übung trainiert Ihren Oberkörper, dafür benötigen Sie nichts weiter als einen Stuhl.

1 Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und legen Sie Ihre Handflächen aneinander. Strecken Sie dabei die Arme nach schräg unten.

2+3 Mit dem Einatmen führen Sie die Arme in einer ruhigen, gleichmäßigen Bewegung gestreckt nach oben bis in die Senkrechte. Mit dem Ausatmen senken Sie die Arme wieder gestreckt.

Diese Bewegung führen Sie 5x hintereinander (5x Arme heben und senken) durch. Zwei Minuten Pause einlegen. Dies 2x wiederholen.

Viel Spaß beim Training!

Blieben oder werden Sie aktiv und freuen Sie sich an Bewegung.

HERZSPORTGRUPPEN: GEMEINSAM DIE LEBENSQUALITÄT VERBESSERN

Gemeinsam mit anderen macht Bewegung mehr Spaß.

Herzsportgruppen sind ideale Anlaufstellen für Herzpatienten. Die Teilnehmer treffen sich wöchentlich, die Leitung hat ein Sporttherapeut inne, und ein Arzt ist immer anwesend. Das Programm: kontrolliertes, spielerisches, wenig anstrengendes Ausdauer- und Bewegungstraining mit Koordinationsübungen, Ernährungsberatung sowie Entspannungstechniken zur Stressbewältigung. Hilfe zur Selbsthilfe: Teilnehmer profitieren vom Austausch mit Betroffenen in Kleingruppen und lernen, trotz Herzerkrankung gesund zu leben. Mehr Informationen über Herzsportgruppen und wo Sie diese finden gibt's zum Beispiel auf www.DGPR.de/herzgruppen.

KOCHEN MIT HERZ

Wenig Salz, viel Genuss

Herzgesundes Essen – klingt nach geschmackloser und fettarmer Ernährung, bei der Genuss eher zweitrangig ist. Das Gegenteil ist allerdings richtig: Sind die Zutaten raffiniert zusammengestellt, werden Salz und Fett weniger wichtig.

ZUBEREITUNG

Den Risotto-Reis in etwas Rapsöl glasig dünsten. Danach immer wieder ein wenig Gemüsebrühe dazugeben und weiterköcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat und weich gekocht ist. Fünf Minuten ziehen lassen. Im Anschluss eine ungeschälte, klein geschnittene Birne untermengen. Zum Schluss den Parmesankäse unterheben und gegebenenfalls mit Kräutern würzen.

BIRNEN-KÄSE-RISOTTO



Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 Tasse **Risotto-Reis**
- 1 **Birne**
- Parmesankäse**
- Rapsöl**
- 2 Tassen **Gemüsebrühe**
- Kräuter**



„Ich versuche, in allem eine positive Seite zu sehen“

Jung, chronisch herzkrank und voller Lebensmut

Martin Kühn (40) aus Rostock erlitt mit 38 Jahren einen Herzinfarkt. Heute hat sich der Mechatroniker für Kälteanlagen mit der Folgeerkrankung, einer Herzschwäche, arrangiert und übernimmt Verantwortung für sich und seine Krankheit.



HERR KÜHN, SIE LEIDEN AN CHRONISCHER HERZSCHWÄCHE. WIE IST ES DAZU GEKOMMEN?

Martin Kühn: Ich hatte am 29. Januar 2017 einen Herzinfarkt, brauchte in einer Not-OP vier Bypässe.

WIE HABEN SIE REAGIERT, ALS SIE DIE DIAGNOSE ERFUHREN?

Mit 38 rechnet man nicht mit einem Herzinfarkt! Ich war erstaunlich ruhig und dachte nur: Prima, nun kannst du heute nicht arbeiten. Ich bin Kältemonteur, hätte in einer

Bäckerei in dieser Nacht die Kühlanlage warten sollen.

WIE VERLIEF DIE NOT-OP?

Nicht optimal. Ich hatte drei Minuten lang einen Herzstillstand, wurde wiederbelebt, lag dann drei Wochen im Koma und bekam dabei eine Lungenentzündung. Ich habe von all dem nichts mitbekommen. Ich weiß nur, es war verdammt knapp.



NACH FÜNF WOCHEN REHA KONNTEN SIE STABIL NACH HAUSE. WER HAT SIE IN DIESER SCHWEREN ZEIT UNTERSTÜTZT?

Meine Eltern, Oma und Opa und mein Freundeskreis. Sie sind bis heute immer für mich da. Das hilft mir als Single sehr.

WIE GEHT ES IHREM HERZ HEUTE?

Ich bekomme schwer Luft, muss oft verschnaufen. Medikamente helfen, meine Herzleistung bei 25 Prozent zu halten. Außerdem wurde ein Defibrillator implantiert, der einspringt, sollte mein Herz aussetzen.

KENNEN SIE DIE URSACHE IHRES HERZ-INFARKTS?

Sicher hat mein Lebensstil mit dazu beigetragen. Ich habe im Schichtdienst gearbeitet, hatte dadurch einen unregelmäßigen

Schlafrhythmus. Gegen den Stress habe ich im Schnitt 40 Zigaretten am Tag geraucht. Seit 2014 leide ich außerdem an Diabetes und Übergewicht. Das sind alles Risikofaktoren für einen Herzinfarkt.

WAS HABEN SIE BIS HEUTE VERÄNDERT?

Ich bin jetzt Nichtraucher, esse kein Fastfood mehr, dafür viel Hühnchen, als Fleisch-Fan nur noch selten Schweinefleisch und generell fettarm.

WIE SORGEN SIE FÜR BEWEGUNG, DIE WICHTIG IST, UM DAS HERZ SCHONEND ZU TRAINIEREN?

Ich mache kurze Spaziergänge, laufe so oft wie möglich von meiner Wohnung in der fünften Etage die Treppe nach unten, statt den Fahrstuhl zu nehmen, und kann jetzt auch mit Herzsport anfangen.

SIE SIND NUN FRÜHRENTNER. WIE BESCHÄFTIGEN SIE SICH?

Langeweile kenne ich nicht. Ich treffe weiterhin Freunde und Kollegen im Café, besuche meine Familie oder helfe meinem Freund wie früher, an Autos rumzubasteln – heute allerdings nur noch theoretisch. Oder ich lerne mit PC-Spielen die Programmiersprache. Oft habe ich auch Arzttermine.

WIE GEHT ES IHNEN PSYCHISCH?

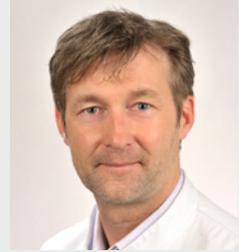
Ich versuche, in allem eine positive Seite zu sehen: Ich wollte zum Beispiel immer einen Hund, hatte aber nie Zeit. Jetzt bekomme ich bald einen Welpen. Es ist eine Französische Bulldogge, die ich Kuno nenne. Ich hoffe auch, dass es mir irgendwann so gut geht, dass ich arbeiten kann, aber ich erwarte es nicht zwingend.

WELCHEN RAT GEBEN SIE HERZSCHWÄCHE-PATIENTEN?

Sich keine Selbstvorwürfe zu machen oder Schuldgefühle zu entwickeln. Es ist besser, Verantwortung für sich zu übernehmen und sich kleine Ziele zu setzen, die man auch erreichen kann.



Herzinsuffizienz und Depression – beides muss behandelt werden



Dr. Markus Barten

Privatdozent Dr. med. Markus Johannes Barten ist Chirurgischer Leiter der Herzinsuffizienz- und Transplantationsambulanz am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Er ist der einzige Herzchirurg in Deutschland, der ein Zertifikat für die Grundversorgung Psychokardiologe hat.

PSYCHOKARDIOLOGIE ... KLINGT SPANNEND!

Dr. Markus Barten: Ist es auch! Immerhin verbindet diese Disziplin die Seele und das Herz.

... WIE ROMANTISCH.

Weit mehr als das! Seit etwa zehn Jahren ist die Psychokardiologie essenzieller Bestandteil der Therapie der Herzinsuffizienz. Glücklicherweise erkennen das immer mehr Kolleginnen und Kollegen, bilden sich fort und lassen die Psychokardiologie in die Behandlung ihrer Patienten einfließen. Herz und Psyche – beides muss behandelt werden, um ein optimales Therapieergebnis zu erzielen.

WELCHE PSYCHISCHEN PROBLEME TRETEN DENN AUF?

Eine chronische Herzinsuffizienz kann sich über Jahrzehnte hinziehen. Häufig sieht man den Menschen ihre schwere Erkrankung nicht an. Dann stößt es im Umfeld auf Unverständnis, wenn der Patient nicht in dem Tempo mithält, das seine Mitmenschen vorleben und erwarten. Dies führt zur Isolation, was häufig in einer Depression mündet. Daneben entwickeln Herzinsuffizienz-Patienten oft Angsterkrankungen – allein deswegen, weil ein wichtiges Organ nicht mehr so arbeitet, wie es sollte. Insbesondere leiden Patienten nach Auslösung des Defibrillators zur Wiederherstellung des Herzrhythmus unter Ängsten.

ES SIND ALSO SCHWERE ERKRANKUNGEN, DIE HINZUKOMMEN.

Richtig. Wir Ärzte sind bei unserer Behandlung auf die Mitarbeit der Patienten angewiesen. Die ist bei depressiven Patienten nicht mehr adäquat. Medikamente werden nicht mehr richtig eingenommen, Arzttermine versäumt. Wir konnten in Studien belegen,

dass die psychokardiologische Begleitung die Überlebenschancen eines Herzinsuffizienz-Patienten verbessert. Die Depression ist ein Risikofaktor – sie muss behandelt werden.

WIE DENN?

Einzelgespräche, Gruppentherapie, Kunst- und Hundetherapie – es gibt viele Ansätze. Bedeutsam ist auch die Partnertherapie. Denn der Partner des Patienten muss die Krankheit mittragen. Eine enorme Belastung! Ein Beispiel: Viele befürchten, dass ihr Partner, der ein Herz transplantiert bekommen soll, mit dem neuen Herz nicht mehr ebenso lieben kann wie mit dem alten. Eine Angst, die wir ernst nehmen.

SICHER SCHRECKEN VIELE PATIENTEN VOR PSYCHOLOGISCHER BEHANDLUNG ZURÜCK.

Glücklicherweise verändert sich das allmählich. Die zusätzliche psychologische Behandlung ist moderne Medizin und keineswegs negativ behaftet. Bei der Behandlung der Herzinsuffizienz müssen Herz und Seele zusammen betrachtet werden.

Herzschwester Ramona Spangenberg aus Berlin

„Ich berate Patienten am Telefon, wie sie im Alltag mit ihrer Herzschwäche richtig umgehen“



Weniger Krankenhausaufenthalte, verbesserte Begleitung – Patienten profitieren von der intensiven Betreuung nach einem Krankenhausaufenthalt.

Ramona Spangenberg (32) ist seit 2009 Krankenschwester im Universitären Herzzentrum Berlin. Gerade telefoniert sie mit einem Patienten, der an chronischer Herzschwäche leidet und vor drei Wochen stabil entlassen wurde: „Wie hoch ist Ihr Blutdruck, wie hoch Ihr Puls? Haben Sie Luftnot, an Gewicht zugelegt oder Wassereinlagerungen in den Beinen?“ Die Ergebnisse notiert sie in den Fragebogen vor ihr. Danach plaudert sie noch mit dem Patienten, erkundigt sich nach seinem Tagesplan, seiner Stimmung. Die beiden verabreden sich für den nächsten Termin in einer Woche. Ramona Spangenberg ist zufrieden: „Der Patient hat seine Werte zuverlässig kontrolliert. Sie liegen

im normalen Bereich.“ Die Krankenschwester ist seit zwei Jahren als „Herzschwester“ tätig. Für dieses Zertifikat musste die Mutter eines dreijährigen Sohnes drei Kurse über je eine Woche mit abschließender Prüfung im Deutschen Institut für Herzinsuffizienz in Würzburg absolvieren. Damals war ihr Kind noch klein, ihre Abwesenheit von zu Hause nicht einfach zu organisieren. Doch die Zusatzbelastung hat sich gelohnt: „Ich berate Patienten am Telefon, wie sie im Alltag mit ihrer Herzschwäche richtig umgehen. Als Bindeglied zwischen Patient und Arzt erkenne ich durch diese Nachbetreuung eine Verschlechterung beim Patienten und kann bei Bedarf rechtzeitig – nach Rücksprache mit einem Arzt – gegensteuern, etwa mit einer angepassten Medikamentengabe.“ So lassen sich erneute Krankenseinweisungen nachweislich vermeiden. Denn: Jede akute Verschlechterung, die einen Klinikaufenthalt nötig macht, ist nicht mehr rückgängig zu machen.

„Ich unterstütze die Patienten deshalb auch dabei, Verantwortung für ihre Herzschwäche zu übernehmen“, so Spangenberg. Nicht nur das: Die Herzschwester nimmt sich Zeit für deren Sorgen und Ängste, klärt auf, macht Mut. „Ich erfahre viel Dankbarkeit von den Patienten“, sagt sie. „Und das tut dann meinem Herzen gut.“

Katharina (4): „Mein Papa trägt sein Herz immer in der Tasche“

Mit Kunstherz zum Familienglück



Marcel Templer (37) bekam vor sieben Jahren ein Kunstherz. Drei Jahre später erfüllte sich sein großer Wunsch: Er wurde Vater.

Ein Spielplatz im Park von Eberswalde in Brandenburg: Die vierjährige Katharina schaukelt. „Papa, guck mal, wie hoch ich fliegen kann“, ruft sie. „Katharina ist mein größtes Geschenk“, sagt Marcel Templer (37). „Ich habe nicht mehr gehofft, Vater zu werden. Meine Frau und ich hatten es so lange vergeblich probiert – schon davor.“ Davor. Vor dem 15. Juli 2011. Damals ist Templers Herz so schwach, dass die Spezialisten im Universitären Herzzentrum Berlin (UHZB) ihn

nur mit einer Not-OP retten können: Sie implantieren dem damals erst 30-Jährigen ein Kunstherz, das sein krankes Herz beim Schlagen unterstützt. Der Baugeräteführer übersteht das erste kritische Jahr, lernt, mit dem Kunstherz zu leben. Er heiratet seine Lebensgefährtin Jana (28). An seinem 32. Geburtstag überrascht die technische Zeichnerin ihren Mann: „Wir bekommen ein Kind!“ Im April 2014 kommt Katharina auf die Welt. Das Leben hat wieder einen Sinn.

Es piept. Der Signalton kommt aus Templers fast drei Kilo schwerer Umhängetasche mit den beiden Akkus. Sie versorgen sein Kunstherz etwa zwölf Stunden lang mit Energie, dann werden sie ausgetauscht. „Ich bin von dieser Maschine abhängig“, sagt Templer. „Nur sieht man mir das nicht sofort an, anders als bei jemandem, der im Rollstuhl sitzen muss.“ Fremde, aber selbst alte Freunde behandeln ihn daher oft wie einen Gesunden. Dennoch: Marcel Templer ist oft erschöpft, benötigt regelmäßig Pausen. Aber immer überwindet er seinen inneren Schweinehund. Was ihn motiviert, hat blonde Haare und Augen wie er. „Papa trägt sein Herz immer in der Tasche“, erklärt Katharina. „Sein Herz macht aber brumm, brumm. Meins macht bum, bum!“ So einfach ist das für ein Kind.

Marcel Templer ist einer von rund 1.000 Deutschen, denen laut Deutscher Herzstiftung jedes Jahr ein Kunstherz implantiert wird. Meist sind die Betroffenen jedoch im Schnitt über 50 Jahre



alt. Krank zu sein war für Templer ein Fremdwort. Bis zum Juni 2011. Drei Wochen lang hustet er, geht aber nicht zum Arzt, arbeitet weiter. Ein Workaholic. Der Husten entwickelt sich zur Lungenentzündung: vier Wochen Zwangspause und Antibiotika, dann ist er wieder am Arbeitsplatz. Ein fataler Fehler: Ein paar Tage später muss er mit akuter Atemnot und Wasseransammlungen in der Lunge ins Krankenhaus. Die Diagnose: Herzmuskelentzündung als Folge eines fieberhaften Infekts oder einer nicht ausgeheilten Lungeninfektion. Templer plagen bis heute wegen dieses Versäumnisses schwere Selbstvorwürfe. Und er hat Zukunftsängste: „Ich frage mich so oft, ob mein Kunstherz so lange hält, dass ich es erlebe, wenn meine Tochter 18 wird.“ Möglich ist das, jedoch nicht sicher.

Derzeit geht es Marcel Templer mit dem Kunstherz gut. Zu gut. Er steht zwar auf der Transplantationsliste bei Eurotransplant, der europäischen Zuteilungsstelle für Organspenden. Aber er steht nicht auf der Dringlichkeitsliste („High Urgency List“) für ein neues Herz. „Meine Chancen auf ein neues Herz sind gering“, sagt er. „Deshalb will ich jeden Moment genießen. Ich habe auch Angst vor einer Transplantation“, gibt er zu und nimmt Katharina fest an die Hand. „Ich weiß nicht, ob ich die Operation überleben würde und wie es mir danach ginge. Und außerdem: Wer sagt mir, dass ich mit einem fremden Herz mein Kind genauso liebe wie mit meinem eigenen?“ Katharina jedenfalls wird ihren Papa immer lieben, egal mit welchem Herz.

Vertrauen in den Arzt

Umfrage auf dem Deutschen Seniorentag



Im Mai fand der 12. Deutsche Seniorentag in Dortmund statt. Rund 15.000 Besucher informierten sich in den Westfalenhallen über Themen, die das Alter betreffen. Novartis Pharma war mit einem Stand vor Ort und befragte die Besucher zu ihrem Verhalten bei Krankheit. Was tun Patienten als Erstes, wenn sie über einen längeren Zeitraum Beschwerden haben, die sie keiner Erkrankung zuordnen können? 38 Prozent der Befragten antworteten, dass sie zum Hausarzt gehen. 36 Prozent warten zunächst ab, und 14 Prozent recherchieren selbst, was es mit den Beschwerden auf sich haben könnte. Nach Erhalt der Diagnose einer chronischen Krankheit würden rund 39 Prozent ihren Arzt detaillierter befragen. Lediglich jeder Fünfte (19,3 Prozent) würde das Internet bemühen. Geht es generell darum, Informationen zu einer Erkrankung zu bekommen, ziehen rund 37 Prozent das ärztliche Beratungsgespräch gedruckten Broschüren oder Büchern (25 Prozent) vor.

Erstaunliche Fakten rund ums Herz

Blicken Pferde in wütende Gesichter, reagieren sie mit einem schnelleren Herzschlag.

Das Herz eines Mannes schlägt im Verlauf seines Lebens durchschnittlich 2,7 Milliarden Mal, das einer Frau 3,3 Milliarden Mal.



Unsere Hauptschlagader (Aorta) ist so dick wie ein Gartenschlauch.

29.09.: Weltherztag

Der Weltherztag steht in diesem Jahr unter dem Motto „Power Your Life“ – zu Deutsch: „Setze deine Kräfte fürs Leben frei“. Der Aktionstag

soll jeden Einzelnen dazu anregen, die Risiken für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einen Schlaganfall zu minimieren.

sich durchsetzen	Land im Wasser	Laubbaum, Buchengewächs	↙	englisch, französisch: Alter	↘	Bund	norddeutsch: kleine Mücke	Männerkurzname	Gefäß für Zigarettenreste	↙	↘	englisch: fragen	Amateur	Kinderfahrzeug	↙	↘	französische Käseart
↘	↘	↘	○ 1			Opa und Oma	↘	↘					↘				
↘				Hunde-name		nordischer Wassergeist				○ 5		ehem. ungar. Reiter-soldat		Comic-figur („... und Struppi“)			
Teil des Beins		○ 9	weiblicher Kurier				○ 8		Werkzeug zur Steinbearbeitung		Vieh-hüter						Nasenloch des Pferdes
jemandem Achtung erweisen		○ 10				US-Filmstar (Sharon)		Funktions-leiste (EDV)				○ 3		franzö-sisch: Erde		westaf-r. Staat (Guinea ...)	
↘	○ 7		dt. TV-Moderatorin (Nazan)		männliches Rind, Bulle						ein Längenmaß		Berüh-rungs-verbod				
spanisch: Los!, Auf!, Hurra!	Angel-utensil	Ober-schicht		○ 2				Zeit-alter		Material, Substanz							
spanischer Männername					Ruf-name Eisen-howers †		Herbst-blume						biblische Stamm-mutter		Abk.: Sante, Santi		
Teil einer Wohnung		westdt. Sende-anstalt (Abk.)		jedoch, während				○ 4		Abk.: sine anno		Bedroh-lichkeit einer Lage					Abk.: Ang-ström-einheit
↘					○ 6		Ersatz, Vorrat										
Beste, Siegerin						Sumpf-fieber							rein				

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

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. 1/5: Getty Images-AleksandarNakic
- S. 7: oben: Getty Images-senkaya
- S. 7: unten: Getty Images-Olena Beisiuk
- S. 8/9: Klaus Becker
- S. 10: UKE
- S. 11–13: Mario Ziegler
- S. 14: Getty Images-FredFroese

WWW.RATGEBER- HERZINSUFFIZIENZ.DE

DER HERZINSUFFIZIENZ
AKTIV BEGEGNEN



WIE DAS HERZ
HERZ
WIE ER SICH FÜHLT

Mit unserer praktischen
Bewegungsbroschüre
können Sie auch zu Hause
fit bleiben. Diese finden Sie
unter Patientenmaterialien
auf unserer Website.

Praxis-/Apothekenstempel: