

HERZ POST

FÜR HERZPATIENTEN
& IHRE FAMILIEN



Immunsystem

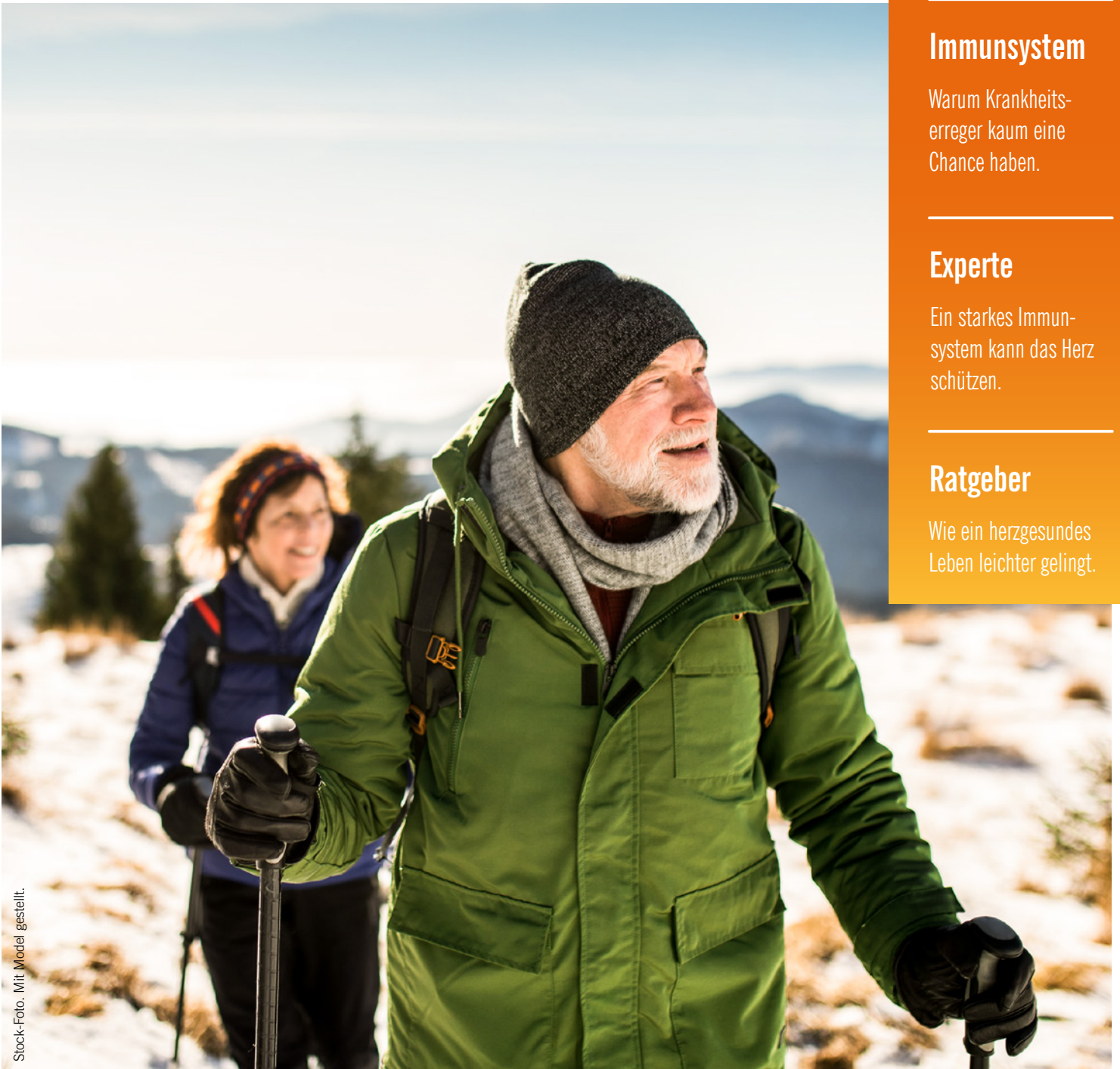
Warum Krankheitserreger kaum eine Chance haben.

Experte

Ein starkes Immunsystem kann das Herz schützen.

Ratgeber

Wie ein herzgesundes Leben leichter gelingt.



INHALT

UNSER KÖRPER _____	3–4	RATGEBER: FIT IM ALLTAG _____	10–12
EXPERTE: GEMEINSAM STARK _____	5–7	HERZFAKTEN _____	13
PORTRÄT _____	8–9	(HERZ-)GESUNDE REZEPTE _____	14
		NEWS, RÄTSEL & IMPRESSUM _____	15

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auch wenn die Tage wieder länger werden, lassen uns die Temperaturen oft noch frösteln. Bei Menschen mit einer Herzinsuffizienz können auch kleine Infekte schwerer verlaufen als bei Gesunden. Daher richten wir in dieser Ausgabe den Blick auf ein starkes Immunsystem.

In der Rubrik UNSER KÖRPER erklären wir, warum sich das Immunsystem zielgerichtet auf verschiedene Gegner einstellen kann und wie es den Körper vor Eindringlingen wie Viren oder Bakterien schützt. Sie erfahren zudem, wieso wir an bestimmten Infektionen nur einmal im Leben erkranken.

Warum ein starkes Immunsystem für Herzpatienten wichtig ist, weiß unser EXPERTE Dr. Jörg Kynast. Der Kardiologe beschreibt im Interview, welche Bedeutung Sport für die Herzgesundheit hat. Außerdem geht er darauf ein, worauf Menschen mit einer Herzinsuffizienz achten sollten und wieso die regelmäßige Einnahme der Medikamente im Zusammenhang mit Sport wichtig ist.

Cornelia Lanz erzählt in unserem PORTRÄT von der Nacht, in der ihr Herz auf einmal verrückt-

spielte. Seit diesem Ereignis vor neun Jahren hat sich das Leben der Herzpatientin aus Bad Bramstedt wieder zum Positiven verändert. Sie berichtet von ihrer Ernährungsumstellung und den medizinischen Eingriffen, die zu ihrer Genesung beigetragen haben.

Ob es um eine gesunde Ernährung oder mehr Bewegung geht: Nicht nur aller Anfang ist schwer – langfristig dranzubleiben mindestens genauso! In unserem RATGEBER finden Sie Tipps, wie Sie mit kleinen Schritten neue Verhaltensweisen fest im Alltag verankern. In der Heftmitte finden Sie außerdem einen Beihefter, der Sie im Trubel des Alltags unterstützt, am Ball zu bleiben.

Wer sich über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zur Herzinsuffizienz informieren möchte, sollte einen Blick in die neue Patientenleitlinie werfen. Mehr Informationen dazu finden Sie in unserer Rubrik HERZFAKTEN.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Herzlichst, Ihre Herzpost-Redaktion ♥

UNSER IMMUN-SYSTEM

Ein perfekt eingespieltes Team

Die meiste Zeit bemerken wir nicht einmal, wie unser Immunsystem uns vor Krankheitserregern schützt. Es setzt auf unterschiedliche Strategien, die perfekt aufeinander und auf fremde Eindringlinge abgestimmt sind. Dabei arbeiten Abwehrzellen und Botenstoffe Hand in Hand und bilden ein starkes Team.

Ob es um Viren, Bakterien, Parasiten oder Fremdkörper wie Staub- oder Rußpartikel geht: Sie alle müssen zunächst an unserer unspezifischen Abwehr vorbei. Sie ist die erste Stufe unseres Immunsystems und besteht aus mechanischen und chemischen Barrieren: Unsere Haut verhindert, dass Keime ohne Weiteres in den Körper eindringen können. Feine Flimmerhärchen auf der Schleimhaut unserer Bronchien filtern sozusagen unsere Atemluft. Denn sie sind in der Lage, Krankheitserreger oder Staub in Richtung Mund zurückzubefördern.

Gewappnet gegen Eindringlinge

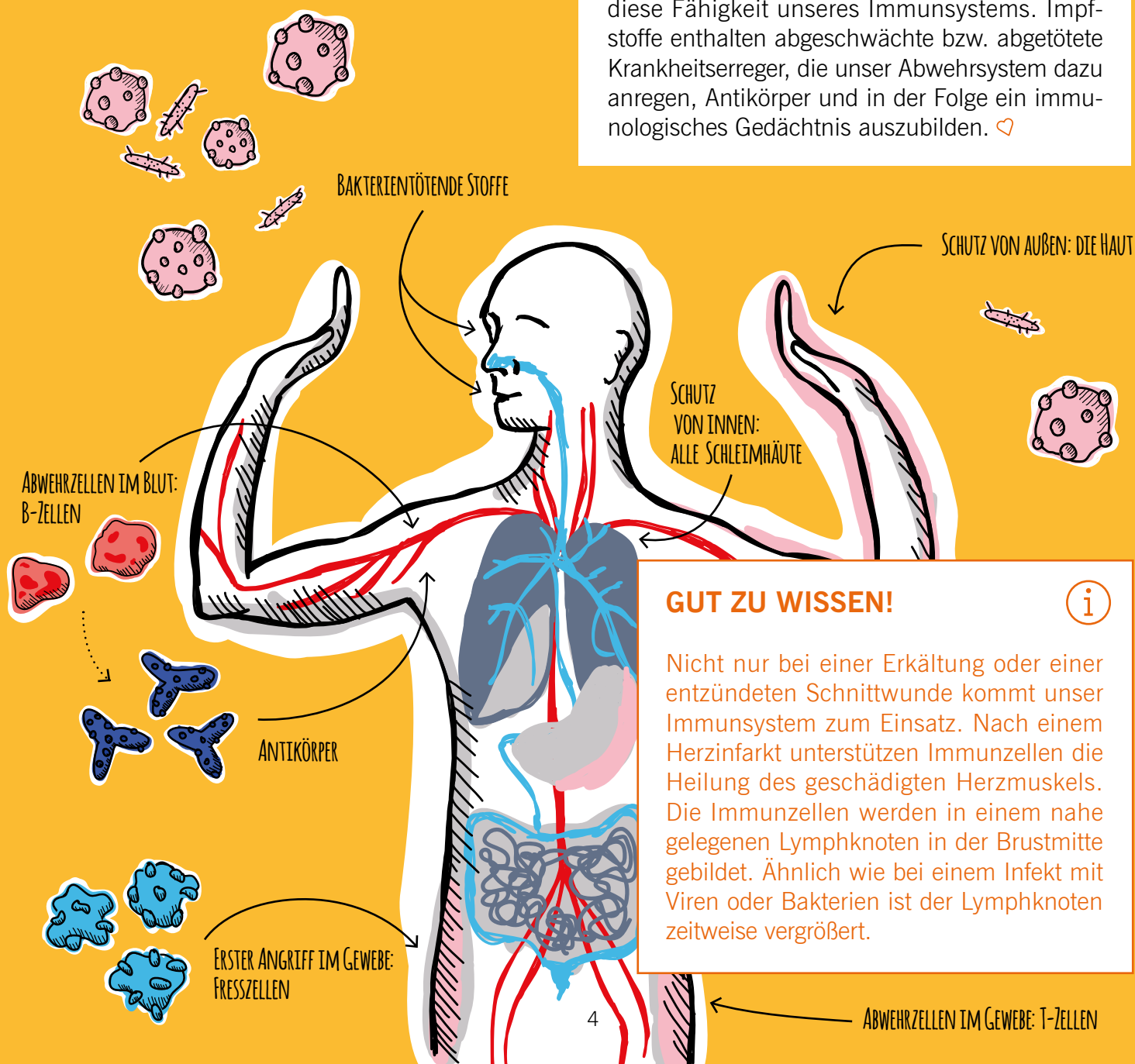
Auch auf unerwünschte Keime in unserer Nahrung ist unser Immunsystem vorbereitet: Unsere Magensäure hat einen sehr niedrigen pH-Wert und ist etwa so sauer wie Zitronensäure. Nur wenige der Keime, die es bis in den Magen schaffen, können dieser sauren Umgebung standhalten.

Die nächste Stufe unseres Immunsystems bilden die sogenannten Fresszellen. Sie gehören zu den weißen Blutkörperchen, durchqueren nonstop in unseren Blutgefäßen den Körper und suchen wachsam nach Eindringlingen. Wenn sie auf Krankheitserreger stoßen, treten sie in Aktion: Innerhalb von Sekunden bis ein paar Minuten umhüllen sie den Feind und verdauen ihn. →

Weißer Blutkörperchen arbeiten Hand in Hand

Wenn die Barrieren und Fresszellen nicht ausreichen, kommt unser spezifisches Immunsystem zum Einsatz. Dazu gehören insbesondere spezielle weiße Blutkörperchen – die T- und B-Zellen. Mit ihrer Hilfe erfasst unsere Abwehr bestimmte Keime und bildet in wenigen Tagen dazu passende Antikörper. Sie haben eine andere Arbeitsweise: Sie besetzen die Oberfläche des Krankheitserregers und alarmieren Fresszellen. Diesen fällt es nun leichter, den markierten Erreger anzugreifen.

Im Anschluss daran entwickelt sich ein Teil der weißen Blutkörperchen weiter zu sogenannten Gedächtniszellen. Kommt es zu einem erneuten Infekt mit dem gleichen Erreger, kann unser Immunsystem besser reagieren: Es bildet schneller und gezielter als beim ersten Mal Antikörper, die den Erreger markieren und so für Fresszellen erkennbar machen. Mediziner nennen dies auch unser immunologisches Gedächtnis. Wir behalten es für viele Jahre, bei manchen Erregern auch ein Leben lang. Impfungen nutzen diese Fähigkeit unseres Immunsystems. Impfstoffe enthalten abgeschwächte bzw. abgetötete Krankheitserreger, die unser Abwehrsystem dazu anregen, Antikörper und in der Folge ein immunologisches Gedächtnis auszubilden. ♥



GUT ZU WISSEN!



Nicht nur bei einer Erkältung oder einer entzündeten Schnittwunde kommt unser Immunsystem zum Einsatz. Nach einem Herzinfarkt unterstützen Immunzellen die Heilung des geschädigten Herzmuskels. Die Immunzellen werden in einem nahe gelegenen Lymphknoten in der Brustmitte gebildet. Ähnlich wie bei einem Infekt mit Viren oder Bakterien ist der Lymphknoten zeitweise vergrößert.

Herz und Immunsystem

Gemeinsam stark für die Gesundheit



Stock-Foto. Mit Model gestellt.



Je schlagkräftiger unsere Abwehr, desto besser kann sie uns vor Infektionen schützen. Im Interview erklärt der Kardiologe Dr. Jörg Kynast aus Henstedt-Ulzburg, wie Herzpatienten ihr Immunsystem stärken.

Warum ist gerade für Herzpatienten ein starkes Immunsystem wichtig?

Dr. Jörg Kynast: Bei allen Herzpatienten besteht auch bei relativ banalen Erkrankungen die Gefahr für schwerwiegendere Krankheitsverläufe. Das gilt vor allem für Infektionskrankheiten. Herzpatienten sind dann länger krank und haben ein erhöhtes Risiko, ins Krankenhaus und sogar auf die Intensivstation zu kommen.

Hängt eine Herzerkrankung mit dem Immunsystem zusammen?

Nicht primär. Insbesondere virale Infektionen können jedoch zu einer Herzbeteiligung mit Herzmuskelentzündung und möglicherweise bleibender Herzschwäche (Herzinsuffizienz) führen. Und umgekehrt können Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere eine Herzschwäche, den Verlauf zum Beispiel einer →

Virusgrippe komplizieren. Deshalb sollten sich alle Herzpatienten gerade in Zeiten von Corona unbedingt gegen Grippe impfen lassen.

Was können Herzpatienten noch für ihre Gesundheit tun?

An erster Stelle steht regelmäßige sportliche Bewegung. Wir raten allen unseren Patienten dazu, drei- bis viermal in der Woche in einem mittleren Ausdauerbereich zu trainieren. Genauso wichtig ist ein moderates Krafttraining, um dem Muskelschwund im Alter entgegenzuwirken. Das trägt erheblich zum allgemei-

nen Wohlbefinden und zur Gesundheit bei. Relativ neu ist die Erkenntnis, dass auch kurzes, aber intensives Intervalltraining einen tollen Effekt hat. Da reichen schon 10 bis 20 Minuten Belastung aus.

Wie hoch darf die Belastung bei Herzpatienten sein?

Das ist individuell unterschiedlich und kommt auf das Stadium der Krankheit an. Das sollte man mit dem Arzt besprechen. Patienten mit einer milden Herzerkrankung dürfen sich in aller Regel aber durchaus etwas mehr belasten.

„An erster Stelle steht regelmäßige sportliche Bewegung.“



Stock-Foto. Mit Model gestellt.



Stock-Foto. Mit Model gestellt.

Gibt es bezüglich der Belastung ein paar Faustregeln?

Die Belastung sollte intensiver als beim Spaziergehen sein. Beim Krafttraining ist es wichtig, nicht in die Pressatmung zu kommen, weil diese Puls und Blutdruck in die Höhe schießen lässt. Wer hochintensives Intervalltraining machen möchte, sollte sich vorher das Okay vom Arzt geben lassen.

Wie wirkt sich der zweite Lockdown auf die sportlichen Aktivitäten aus?

Leider dramatisch, denn Studios sind geschlossen und Herzsport in Gruppen findet nicht statt. Trotzdem ist es wichtig, weiterhin Sport zu treiben. Das kann Rad-



„Relativ neu ist die Erkenntnis, dass auch kurzes, aber intensives Intervalltraining einen tollen Effekt hat.“

fahren, Walken und Joggen sein. Auch Home-Fitness ist empfehlenswert. Hier gilt es, den inneren Schweinehund zu überwinden. Der behandelnde Kardiologe kann Tipps bezüglich der Belastung geben.

Welche Rolle spielt die Ernährung?

Eine ausgewogene Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln sowie die Zufuhr lebenswichtiger Vitamine und Spurenelemente ist sehr wichtig. Wer täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu sich nimmt, kann auf Nahrungsergänzungsmittel meist verzichten. Von Bedeutung ist auch das Trinkverhalten. Bei einer leichten bis mittelschweren Herzerkrankung sollten

es zwei Liter täglich sein. Bei einer schweren Herzinsuffizienz maximal 1,5 Liter, da diese Patienten größere Flüssigkeitsmengen bedingt durch die Herzschwäche nicht verarbeiten können und dann als Ödeme in den Beinen oder gar der Lunge einlagern.

Was ist mit Stress?

Zu viel oder chronischer Stress schadet dem Immunsystem. Eine Schlafdauer von sechs bis acht Stunden ist optimal. Auch warm-kalte Wechselduschen und Saunagänge können stressresistenter machen. Von Vorteil sind ein stabiles Umfeld und ein schönes Hobby. Bei psychischen Problemen sollte sich niemand scheuen, professio-

nelle psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wie wichtig ist die Einnahme der Medikamente?

Bei sportlicher Aktivität ist die korrekte Einnahme der verordneten Medikamente ganz wichtig. Sport hat durchweg positive Aspekte, treibt aber Puls und Blutdruck in die Höhe. Wenn man die Medikamente weglässt, die Puls und Blutdruck senken, kann der Sport gefährlich werden. Die Werte können entgleisen und unter Umständen schwerwiegende Herzrhythmusstörungen verursachen. Wenn man seine Medikamente nicht regelmäßig einnimmt, kann Sport sogar kontraproduktiv sein. ❤

„Ich bin jetzt seit neun Jahren beschwerdefrei.“

Cornelia Lanz (56) litt unter Vorhofflimmern und Herzrhythmusstörungen. Zwei operative Eingriffe und die Änderung ihres Lebensstils haben sie von ihrem Leiden befreit.

Es war diese seltsam pochende Halsschlagader, die Cornelia Lanz vor zehn Jahren zutiefst beunruhigte. „Ich konnte richtig sehen, wie sie unregelmäßig und stolpernd hervortrat“, erzählt die Bad Bramstedterin. Der Hausarzt konnte sie aber

zunächst beruhigen. Das seien Herzrhythmusstörungen, die immer mal wieder und bei vielen Menschen vorkommen können. Es reiche aus, diese regelmäßig zu beobachten.

Anfang 2011 kam es aber zu einem dramatischen Ereignis. Das Herz der damals 47-Jährigen spielte in der späten Nacht plötzlich völlig verrückt. Es schlug wie wild, was Cornelia Lanz Angst machte und Panikattacken verursachte. „Ich bin dann gleich morgens zum Kardiologen, und der hat mich sofort ins Herzzentrum nach Bad Segeberg geschickt“, berichtet Cornelia Lanz. „Dort haben sie Vorhofflimmern diagnostiziert, mich dabehalten und mir mit Medikamenten erst einmal geholfen.“

Da Vorhofflimmern zu einem Schlaganfall oder Herzinfarkt führen kann, hat sie mit dem Arzt die Behandlungsmöglichkeiten besprochen und sich für eine Katheterablation entschieden. →





Liebe Leserin, lieber Leser,

gefällt Ihnen unser Magazin HERZPOST? Dann verpassen Sie ab jetzt keine Ausgabe mehr und bestellen Sie die HERZPOST kostenfrei.

Schicken Sie uns dazu einfach eine E-Mail mit Ihrer Postanschrift an **redaktion.herzpost@novartis.com**, und wir senden Ihnen die HERZPOST einmal im Quartal zu. Alternativ können Sie auch die Einwilligungserklärung auf der Rückseite ausfüllen und per Post zurücksenden.

Mehr über das Herz und Herzinsuffizienz erfahren Sie unter:
www.ratgeber-herzinsuffizienz.de

Ich, _____ NAME

möchte dieses kostenlose Patientenmagazin zum Thema „Herzinsuffizienz“ der Novartis Pharma GmbH abonnieren.

Bitte senden Sie mir dieses an folgende Anschrift:

_____ STRASSE

_____ PLZ, ORT

_____ E-MAIL (OPTIONAL)

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

Entgelt
zahlt
Empfänger

Hier abtrennen

Deutsche Post 
ANTWORT

Covendos GmbH
- HERZPOST -
Gottlieb-Daimler-Straße 12
68165 Mannheim

Datenschutzerklärung

Ich willige ein, dass die Novartis Pharma GmbH, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg, info-service.novartis@novartis.com („Novartis“), meine genannten personenbezogenen Daten einschließlich meiner Gesundheitsdaten zur Abwicklung des Versands des Patientenmagazins zum Thema „Herz“ verarbeitet. Ich kann meine Einwilligung 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 widerrufen. Ich habe das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten und kann der Verarbeitung widersprechen. Zudem habe ich das Recht auf Datenübertragbarkeit meiner personenbezogenen Daten an einen anderen Verantwortlichen. Zusätzlich kann ich eine Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde einreichen. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung kann ich der Novartis Datenschutzerklärung entnehmen, die unter www.novartis.de/datenschutz/patienten abrufbar ist.

Herzgesund durch den Alltag: So festigen Sie Gewohnheiten



Ob es um eine gesündere Ernährung, den Verzicht auf Alkohol oder mehr Bewegung geht: Mit unseren fünf Tipps gelingt es Ihnen leichter, aus einer bewussten Entscheidung eine feste Gewohnheit zu machen.

In kleinen Schritten zur neuen Gewohnheit



Stecken Sie sich konkrete Ziele, die Sie realistisch erreichen können. Wichtig ist außerdem, dass Sie einen zeitlichen Rahmen festlegen. Denn dadurch können Sie Ihre Fortschritte überprüfen und sich belohnen, wenn Sie einen Schritt in die richtige Richtung gemacht haben. Ein konkretes Ziel kann zum Beispiel lauten: Ich mache jeden Tag einen zehnminütigen Spaziergang.

Mein Ziel ist: _____

Das Gehirn lässt sich trainieren



Laut Wissenschaftlern ist es ratsam, neue Gewohnheiten an einen sogenannten Auslöse-reiz zu koppeln. Das können bei Bewegung beispielsweise bequeme Schuhe, eine Mütze oder ein Schal sein, die Sie bei jedem Spaziergang anziehen. Wenn Sie direkt nach dem Mittagessen einen Spaziergang machen wollen, können Sie sich Schuhe, Schal oder Mütze bereits in Sichtweite legen. Unser Gehirn verknüpft im Laufe der Zeit den Gegenstand mit der Gewohnheit und wir handeln automatischer.

An meine neue Gewohnheit erinnert mich: _____



Richtig belohnen gehört dazu

Zum Erfolgsrezept für neue Gewohnheiten gehört laut Wissenschaftlern auch die regelmäßige Belohnung! Gönnen Sie sich beispielsweise nach einer Woche mit täglicher Bewegung ein schönes Frühstück, einen Blumenstrauß oder ein Telefonat mit einer Freundin. Sorgen Sie für Abwechslung bei der Belohnung, damit sie nicht zur Gewohnheit wird. Außerdem hilft es, die Abstände zwischen den Belohnungen im Laufe der Zeit zu verlängern.

Ich belohne mich mit: _____



Vorbereitet sein hilft beim Durchhalten

Es regnet in Strömen oder Sie bekommen unerwartet Besuch: Früher oder später kommt der Tag, an dem Sie mit Ihrer neuen Gewohnheit hadern werden. Für diese Momente ist es hilfreich, einen „Wenn-dann-Plan“ in der Tasche zu haben. Anstatt eines Spaziergangs können Sie beispielsweise zu Hause ein paar Bewegungsübungen machen. Und Ihren Besuch können Sie auch einfach mit auf den Spaziergang nehmen.

Mein „Wenn-dann-Plan“ ist: _____



Ausnahmen bestimmen die Regel

Trotz aller Bemühungen und guten Willens haben Sie es heute doch nicht geschafft, den Fuß vor die Tür zu setzen? Oder das große Stück Sahnetorte war einfach zu verlockend? Das ist kein Grund, Ihre neuen Gewohnheiten gleich wieder zu verwerfen. Bleiben Sie am Ball, denn auf lange Sicht gehören auch Ausnahmen zu einem gesunden Lebensstil. Wenn Ihnen das Dranbleiben schwerfällt, halten Sie sich vor Augen, was Sie im Alltag dazugewinnen. Das kann zum Beispiel eine bessere Kondition sein, die Ihnen beim nächsten Spaziergang mit der Familie zugutekommt. Oder aber ein erholsamerer Schlaf, der Ihnen mehr Energie für Aktivitäten am Tag schenkt.

Das sind die Vorteile, wenn ich dranbleibe: _____

Bei dieser Behandlungsmethode werden mittels Hochfrequenzstrom oder Kälte gezielt jene Herzzellen verödet, die das Vorhofflimmern auslösen. Es handelt sich um einen minimalinvasiven Eingriff, bei dem ein Arzt einen ultradünnen und mit Sonden ausgestatteten Schlauch über die Leistenvene bis zum Herz führt.

Leider führte der erste Eingriff nicht zum gewünschten Ergebnis, sodass ein zweiter Eingriff nötig war. „Der Arzt hat mich allerdings gebeten, vorab mindestens zehn Kilo abzunehmen, um die Erfolgschancen zu erhöhen. Bei einer Körpergröße von 1,86 Meter wog ich damals 120 Kilo“, erinnert sich die Angestellte im Baumaschinenbereich. „Mit Intervallfasten konnte ich mein Gewicht in einem halben Jahr um 30 Kilo reduzieren. Das ist mir sogar ziemlich leichtgefallen. Von 15 Uhr nachmittags bis morgens um 8 Uhr habe ich auf Essen verzichtet. Der zweite Eingriff war dann tatsächlich ein voller

Erfolg.“ Mit der Gewichtsreduktion hat Cornelia Lanz nicht nur die Weichen für den wichtigen Eingriff gestellt: Sie schützt und entlastet dadurch auch langfristig ihr Herz.

Das Vorhofflimmern ist seither nicht erneut aufgetreten, obwohl wieder ein paar Pfunde hinzugekommen sind. „Allerdings treibe ich regelmäßig Sport, vor allem Tischtennis, und das sogar im Verein, das hält mich fit und ist ja auch gut für mein Herz“, sagt Cornelia Lanz. In Bezug auf das Coronavirus hatte sie Angst, zu den Risikopatienten zu zählen. Doch ihr Arzt konnte sie beruhigen, sie gilt heute nicht mehr als Herzpatientin. Trotzdem tut Cornelia Lanz natürlich alles, um sich und dadurch auch ihre Mitmenschen vor dem Virus zu schützen. ♡

„Mit Intervallfasten konnte ich mein Gewicht in einem halben Jahr um 30 Kilo reduzieren.“



Gesunde Gewohnheiten im Alltag

Wie ein herzgesundes Leben leichter gelingt



Keine Frage: Bei einer Herzinsuffizienz benötigt das Herz besondere Aufmerksamkeit. Doch wie unterstützt man es am besten, damit das Herz seine lebenswichtige Aufgabe weiterhin zuverlässig erfüllen kann?

Ein gesunder Lebensstil bei Herzinsuffizienz betrifft vor allem die Ernährung und Bewegung im Alltag. Das Motto könnte lauten: Entdecken Sie die Bedürfnisse Ihres Körpers neu und genießen Sie Ihre neuen herzgesunden Gewohnheiten! Es kann und darf eine Weile dauern, bis Sie Kondition aufbauen und Sport, Bewegung und eine gesunde Ernährung zur Routine werden. Daher ist es wichtig, geduldig mit sich zu bleiben.

Mehr Gesundes auf den Teller bringen

Auch wenn Herzgesundheit den Körper betrifft – Veränderungen beginnen im Kopf. Sehen Sie Ihre neuen Gewohnheiten als Befreiung. Denn indem Sie beispielsweise auf fett- und zuckerreiche Fer-

tiggerichte verzichten, entlasten Sie nicht nur Ihr Herz: Ihr ganzer Körper wird es Ihnen danken. Ab sofort lautet die Zauberformel in der Küche: mediterran kochen.

Typisch für die mediterrane Küche sind Gerichte mit Fisch und viel frischem Gemüse. Ebenso gut ist es, weniger rotes Fleisch vom Rind, Schwein oder Lamm zu verwenden und sparsam mit Salz zu würzen. Setzen Sie lieber auf frische Kräuter für eine Extraportion Geschmack.

Wann haben Sie das letzte Mal für Ihre Freunde oder Familie gekocht? Laden Sie doch mal wieder Gäste zum Essen ein. Gemeinsam zu essen macht nicht nur mehr Freude, sondern Sie lassen auch andere Menschen an Ihren neuen gesunden Gewohnheiten teilhaben. Außerdem können daraus wertvolle Rituale für Sie entstehen, wie ein gemeinsamer Kochabend oder Einkauf auf dem Wochenmarkt. Sie helfen langfristig dabei, den neuen Lebensstil im Alltag zu verankern.

GUT ZU WISSEN!



Einfache Bewegungstipps

- Nutzen Sie, wann immer möglich, Ihr Fahrrad statt des Autos.
- Nehmen Sie die Treppe und lassen Sie den Fahrstuhl links liegen.
- Machen Sie zum Beispiel nach dem Mittagessen einen Spaziergang.
- Nutzen Sie die Zeit mit Ihren Enkeln zum aktiven Mitspielen.
- Sehen Sie Haus- und Gartenarbeit als Bewegungschance.

Mäßig – aber regelmäßig

Regelmäßige körperliche Bewegung ist der zweite Schlüssel zu einem gesunden Herzen. Seien Sie zu Beginn nicht zu ehrgeizig. Anfangs reicht eine Viertelstunde täglich oder mehrmals pro Woche völlig aus. Denn im ersten Schritt ist es wichtig dranzubleiben, damit etwas Neues zur Routine wird. Ob Radfahren, Spaziergehen, Wandern oder Gymnastik: Sprechen Sie zuvor mit Ihrem Arzt darüber, wie viel und welcher Sport Ihrem Herzen besonders guttut. Kleine Schritte sind hierbei der beste Weg zum Ziel!

Konsequenz lohnt sich doppelt

Duschen, Waschen, Zähneputzen, das gehört zum Start in jeden Tag. Warum nicht auch Gymnastik oder ein morgendlicher Spaziergang? Wenn Sie das konsequent umsetzen, gibt es eine doppelte Belohnung: zum einen das Gefühl, im eigenen Leben die Zügel in der Hand zu halten. Und zum anderen belohnen Herz und Kreislauf Sie dafür, dass Sie ihnen Gutes tun.

„Ab sofort mache ich alles anders und richtig“ – solche Gedanken kennen wir alle zur Genüge. Doch wie werden aus guten Vorsätzen auch langfristige Gewohnheiten? Dabei helfen diese Tricks:

- Quälen Sie sich nicht: Zu hoch gesteckte Ziele sind selten zu erreichen – umso größer ist dann der Frust. Und wer genervt ist, ist selten konsequent.
- Mühen Sie sich nicht allein: Gründen Sie eine Sportgruppe, Kochgruppe, Laufgruppe – oder laden Sie regelmäßig zu einem gesunden Essen ein, das Sie kochen. Gemeinsam hält man leichter durch.
- Seien Sie verbindlich – sich selbst und anderen gegenüber: Sprechen Sie mit Familie oder Freunden über Ihre neuen Ziele. Zuspruch und Anerkennung sind wunderbare Motivationshelfer.
- Bleiben Sie realistisch: Gute Vorsätze müssen in den Alltag passen. Bei einem zu engen Zeitplan, etwa zum Erreichen sportlicher Ziele, ist das Scheitern bereits vorprogrammiert. Was zählt, ist Regelmäßigkeit.
- Zelebrieren Sie: Laden Sie Freunde zur vorerst letzten Tüte Chips, zum Abschied von der letzten Schachtel Zigaretten oder zum ersten selbst gekochten Drei-Gänge-Menü ein. Ab dann beginnt für Sie eine neue Zeitrechnung. ♥

GUT ZU WISSEN!



Bleiben Sie umsichtig

Auch wenn die Freude beim Wiedersehen von Familie und Freunden groß ist: Denken Sie weiterhin gemeinsam an einige wichtige Hygieneregeln:

- Drehen Sie sich beim Husten und Niesen von anderen Menschen weg und halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase. Verwenden Sie Einmaltaschentücher und entsorgen Sie diese unmittelbar nach der Verwendung.
- Waschen Sie sich regelmäßig gründlich die Hände – mindestens 20 Sekunden lang.
- Desinfizieren Sie Ihre Hände, nachdem Sie Gegenstände angefasst haben, die von vielen Menschen berührt werden, z. B. Türklinken, Geländer oder Griffe in öffentlichen Verkehrsmitteln.
- Wenn Sie Besuch bekommen: Bitten Sie Ihre Gäste zum gegenseitigen Schutz darum, sich ebenfalls an diese Hygieneregeln zu halten.
- Informieren Sie sich regelmäßig zu Verhaltensempfehlungen für Risikogruppen. Wenn sich Ihr Besuch krank fühlt, sollten Sie das Treffen im beidseitigen Interesse verschieben.

Wenn ein Besuch aufgrund der aktuellen Situation nicht möglich ist: Verabreden Sie sich zum Beispiel zu einem Telefongespräch oder verbinden Sie sich über einen Videoanruf.



Neue Patientenleitlinie zu Herzinsuffizienz

Anfang Oktober 2020 ist die überarbeitete Version der Patientenleitlinie „Herzschwäche“ erschienen. Ziel der Leitlinie ist es, Patienten, Angehörige und Interessierte basierend auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Herzinsuffizienz zu informieren. Dabei geht es nicht nur um die Entstehung, Erkennung und den Alltag mit der weitverbreiteten Herzkrankheit. Die Patientenleitlinie erklärt außerdem, nach welchen Kriterien die Herzinsuffizienz am besten behandelt werden sollte.

Welche Medikamente kommen bei einer Herzinsuffizienz zum Einsatz? Wie wirken sie und wann muss die medikamentöse Therapie angepasst werden? Auf Fragen wie diese geht die Patientenleitlinie in leicht verständlicher Sprache ein.

Sie erläutert zudem, welche modernen Therapieoptionen infrage kommen, wenn die bisherige medikamentöse Behandlung die Beschwerden nicht ausreichend lindern konnte.

Die Leitlinie enthält wertvolle Informationen und Hinweise – beispielsweise in Form von möglichen Fragen für das Arztgespräch. Dies soll Betroffene dabei unterstützen, gemeinsam mit dem Arzt Entscheidungen zu Untersuchungen und zur Behandlung zu treffen. ❤️



Sie finden die Patientenleitlinie unter:

www.patienten-information.de/uebersicht/herzschwaeche

Erstaunliche Fakten rund um Herz und Blutgefäße



Die Spitzmaus ist das kleinste Säugetier der Welt. Ihr Herz schlägt bis zu 1.300-mal pro Minute.

Unsere kleinsten Arterien, die Arteriolen, haben einen Durchmesser von weniger als 0,1 Millimetern. Das entspricht etwa dem Durchmesser eines sehr feinen menschlichen Haares.



Die Zellen unseres Körpers leben unterschiedlich lang: Herzmuskelzellen erneuern sich nie und werden genauso alt wie der Mensch. Die weißen Blutkörperchen des Immunsystems hingegen werden schon nach wenigen Tagen durch neue ausgetauscht.

Aorta
Ø 3 cm



Die Aorta oder Hauptschlagader ist mit etwa drei Zentimetern das Blutgefäß mit dem größten Durchmesser im menschlichen Körper.

GEMÜSE- LINSEN-SUPPE MIT INGWER

Hausmannskost mit asiatischer Note

Ein Teller Linsensuppe eignet sich perfekt zum Aufwärmen nach einem langen Spaziergang an der kühlen Winterluft. Viel frisches Gemüse und geriebener Ingwer verleihen der Suppe ihren besonders würzigen Geschmack.

ZUBEREITUNG

- ① Das Suppengrün gegebenenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- ② In einem großen Topf Wasser aufsetzen und die Linsen nach Packungsanweisung garen.
- ③ Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit das Gemüse hinzufügen. Nach Bedarf mit Wasser auffüllen, bis alle Zutaten bedeckt sind.
- ④ Ingwer schälen, reiben und zusammen mit den Lorbeerblättern zur Suppe geben. Die Suppe vom Herd nehmen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.
- ⑤ Zum Servieren etwas saure Sahne oder Joghurt zur Suppe geben. ♥



ZUTATEN

(für 4 Personen)

2 Bund Suppengrün
(Sellerie, Möhren, Porree, Petersilie)



1 Blumenkohl

2 Kartoffeln



1 Knoblauchzehe

100 g Linsen
(z. B. rote, grüne oder Berglinsen)

50 g Ingwer



2 Lorbeerblätter

saure Sahne oder Joghurt

GUT ZU WISSEN!



Die Ingwerknolle ist reich an ätherischen Ölen und sogenannten Scharfstoffen. Beides ist für den typisch zitronig-scharfen Geschmack der Knolle verantwortlich. Dieser passt nicht nur zu asiatischen Gerichten, sondern verfeinert beispielsweise auch den Geschmack einer Kürbis- oder Karottensuppe.

Die Scharfstoffe sorgen außerdem für eine bessere Durchblutung im Körper. Forscher vermuten, dass dadurch bestimmte Botenstoffe besser abtransportiert werden und so Erkältungssymptome schneller abklingen.

DIE NEUE HERZPOST – RUNDUM HERZGESUND

Ab der kommenden Ausgabe richtet die HERZPOST den Fokus noch ganzheitlicher auf ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Auch wenn wir den Blickwinkel etwas erweitern, bleibt unser Ziel:

Wir möchten aufzeigen, wie Menschen mit einer Herzinsuffizienz aus eigener Kraft ihre Lebensqualität schützen und den Verlauf ihrer Erkrankung positiv beeinflussen können. ♥

Frauenname	↘	Schwertlilien-gewächs	↘	↘	Hauptstadt von Marokko	Weingeschmack	ältester Sohn Noahs (A.T.)	zerbrechlich	↘	↘	dt. Komponist † 1847	↘	Vorgesezte	US-Sängerin (Britney)	größeres Binnengewässer	bremsen, stoppen	↘
Reiseziel	→		5			↘	↘				Badegefäß	→		↘	↘		
Gangart zwischen Schritt u. Galopp	→				päpstlicher Gesandter	→					abweichende Variante		Missgeschick, Unglücksfall	→			
Schlussfolgerung		Tagesangabe	→					schwed. Filmstar (Zarah) † 1981		Truppenverband	↘			8		Südosteuropäer	
↘					nordamerikanisches Wildrind		leidenschaftl. Hang zu etwas	→			4		Herbstblume			Initialen der Luxemburg †	↘
possie-lich	geometrische Figur, Rhombus	ehem. Hafenstadt am Tiber		das „Buch der Bücher“	→	2				besondere Fertigkeit	↘		Mittellosigkeit	→		7	
↘		↘					europ. Fußballbund (Abk.)		extrem, grell, unerhört	→			3			digitales Telefonnetz (Abk.)	
↘				Multiplikationszeichen	↘	Ärger, Verstim-mung	→			6		Segelkommando: wendet!	↘	englischer Männerkurzname	→		
Lauge		Zweirad (Kw.)	→				1		englisch: nein, kein		Urlaubsfahrt	→					Abk.: Stück
größter Saturnmond	→					Öffnung d. Raums nach außen	→							genet. „Fingerabdruck“ (Abk.)	→		
englischer Graf	→				Spleen, Schrulle	→							franz. Schriftsteller † 1931	→			

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

Auflösung auf der letzten Seite

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

Novartis-InfoService: Haben Sie medizinische Fragen zu Novartis-Produkten oder Ihrer Erkrankung, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den medizinischen InfoService der Novartis Pharma, gerne unter

Telefon: 0911-273 12 100*
 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, 5–7: Getty Images-Halfpoint,
 S. 5 (Porträt): privat, S. 8 (oben), 9: Getty Images-LordHenriVoton,
 S. 8 (unten): privat, S. 10/11: Getty Images-Geber86,
 S. 12: Getty Images-kupicoo, S. 14: Getty Images-CGissemann

Illustration: S. 3/4: Mara Brigis

**Mehr über das Herz und Herzinsuffizienz
erfahren Sie unter:**



**WWW.RATGEBER-
HERZINSUFFIZIENZ.DE**

Praxis-/Apothekenstempel: