

HERZ POST



AUSGABE 20

Für Patientinnen
und Patienten
& ihre Familien

LEITLINIEN ZUR AKU- TEN UND CHRONISCHEN HERZINSUFFIZIENZ

Darum sind sie so wichtig

UNTER DER LUPE:

Wenn Herzerkrankungen
Beziehungen verändern

EXPERTIN:

„Wer nicht unter Luftnot im Sitzen
leidet, kann sexuell aktiv sein“

RATGEBER:

Leben mit einer Herz-
schwäche: 5 Tipps für
mehr Lebensqualität



HERZ POST

06 **Wussten Sie schon?**

Leitlinien zur akuten und chronischen Herzinsuffizienz

10 **Unter der Lupe**

Wenn Herzerkrankungen Beziehungen verändern

14 **NEWS**

Studie untermauert Bedeutung psychologischer Betreuung bei Herzerkrankung

15 **Rätsel**

19 **Mit Rat und Tat**

Leben mit einer Herzschwäche: 5 Tipps für mehr Lebensqualität

22 **Wir sprechen Arzt**

Medizinische Fachbegriffe einfach erklärt

24 **Unsere Expertin im Gespräch**

„Wer nicht unter Luftnot im Sitzen leidet, kann sexuell aktiv sein“

26 **Herzensfragen**

Autofahren mit Herzerkrankung und Eier bei erhöhtem Cholesterin: Geht das?

28 **(Herz-)Gesundes Rezept**

Kartoffel-Radieschen-Salat mit Frühlingszwiebeln

31 **Impressum**





HERZ POST

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in den vergangenen Jahrzehnten hat es enorme medizinische Fortschritte bei der Behandlung von Herzkrankheiten gegeben, davon können auch Menschen mit Herzschwäche (Herzinsuffizienz) profitieren. Die Entwicklung kann sich positiv auf ihre Lebenserwartung auswirken und kann die Lebensqualität steigern, die immer mehr in den Fokus der Medizin rückt. In dieser Ausgabe der HERZPOST möchten wir Ihnen spannende Zusammenhänge zum Themenkomplex Herz und Lebensqualität näherbringen. Den Anfang macht in der Rubrik „Wussten Sie schon?“ ein Text zu den Herzinsuffizienz-Leitlinien. Darin erfahren Sie mehr über diese Orientierungs- und Entscheidungshilfe für medizinisches Personal. Bei einer Herzerkrankung gerät oftmals in Vergessenheit, dass sich dadurch auch Beziehungen verändern können. In „Unter der Lupe“ stehen wir Herzkranken und Angehörigen bei und erklären, wie sie in der neuen Situation wieder zueinanderfinden können und damit Lebensqualität zurückgewinnen. Hinzu kommt, dass bei einer Herzerkrankung häufig auch die Psyche belastet ist. In unseren „News“ stellen wir eine interessante Studie vor: Sie hat untersucht, wie häufig Menschen mit einer Herzschwäche gegenüber an Krebs Erkrankten unter Depressionen und Angstzuständen leiden

– mit einem deutlichen Appell der Autoren und Autorinnen der Studie. Außerdem haben wir in unserer Rubrik „Mit Rat und Tat“ praktische Tipps zusammengestellt, wie sich bei Herzschwäche die Lebensqualität steigern lässt. Denn: Betroffene können das Leben mit der Erkrankung aktiv mitgestalten. Damit Sie beim nächsten Arztbesuch mit Fachvokabular glänzen können, erklären wir in „Wir sprechen Arzt“, was es mit den Fachbegriffen Psychokardiologie und Komorbidität auf sich hat. Im Gespräch mit der Expertin Dr. Carla Pohlink nehmen wir uns dann ein Tabuthema vor – sexuelle Beeinträchtigungen infolge der Herzschwäche. Erfahren Sie mehr über die möglichen Ursachen und wie Betroffenen geholfen werden kann. Zu guter Letzt rücken wir in der Rubrik „Herzensfragen“ zwei weitere Anliegen zum Thema Lebensqualität in den Fokus: Darf man mit einer Herzerkrankung noch Auto fahren, und sollten Personen mit hohen Cholesterinwerten auf den Konsum von Eiern verzichten?

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!
Herzlichst, Ihre HERZPOST-Redaktion

Leitlinien zur akuten und chronischen Herzinsuffizienz

Darum sind sie so wichtig

Die Leitlinien der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie zur **akuten und chronischen Herzinsuffizienz (Herzschwäche)** beinhalten wichtige Empfehlungen zur Prävention, Diagnose und Behandlung der Erkrankungen und richten sich an Fachkreise.

European Society of Cardiology (ESC) mit etwa 100.000 Mitgliedern



Wissenschaftler und
Wissenschaftlerinnen



Ärzte und Ärztinnen



Krankenpfleger und
Krankenpflegerinnen



Weiterführende Informationen zu den Herzinsuffizienz-Leitlinien mit hilfreichen Tipps und Fragen für das nächste Arztgespräch finden Sie auf unserer Webseite unter www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/hp20-2 und über den QR-Code anbei.

Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (European Society of Cardiology, kurz ESC) ist eine Fachgesellschaft mit etwa 100.000 Mitgliedern. Dazu zählen Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen, Ärzte und Ärztinnen, aber auch Krankenpfleger und Krankenpflegerinnen sowie andere Fachleute, die auf die Diagnose und Behandlung von Herz-Kreislauf-Krankheiten spezialisiert sind. Jedes Jahr veröffentlicht diese Fachgesellschaft neue und überarbeitete Leitlinien zu verschiedenen Erkrankungen wie der akuten und chronischen Herzinsuffizienz. Diese Dokumente richten sich an Fachkreise. Der Leitfaden zur Herzschwäche enthält wertvolle Hinweise für Menschen in Gesundheitsberufen und dient als Orientierungs- und Entscheidungshilfe bei der Diagnostik und Behandlung. Hierzulande stehen die Leitlinien Fachkreisen auch in einer kompakten und praxisorientierten Form als sogenannte Pocket-Leitlinien zur Verfügung. Dafür werden die englischsprachigen Leitlinien von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e. V. übersetzt und zusammengefasst. Die Pocket-Leitlinien enthalten alle Empfehlungen der ESC-Leitlinien. Neben den ESC- und Pocket-Leitlinien gibt es noch die deutschsprachigen Nationalen VersorgungsLeitlinien zur chronischen Herzinsuffizienz. Wir konzentrieren uns im Folgenden auf die Leitlinien der ESC.

So entstehen ESC-Leitlinien

Die in den Leitlinien der ESC enthaltenen Empfehlungen zur Diagnostik und Behandlung der Herzschwäche basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und in der Praxis bewährten Verfahren. Bevor eine Behandlung in die Leitlinien aufgenommen wird, begutachten Experten und Expertinnen der Fachgesellschaft eine Vielzahl von Studien. Die Wirksamkeit der Behandlung muss belegt sein. Die Leitlinien geben dann per Empfehlungsgrad an, wie stark die jeweilige Behandlung von der Fachgesellschaft empfohlen wird. Zudem weist der sogenannte Evi-

denzgrad darauf hin, welche Qualität die berücksichtigten Studien haben. Das dient dazu, dass bei Betroffenen vor allem solche Behandlungen zum Einsatz kommen, deren Wirksamkeit in hochwertigen Untersuchungen belegt ist. Man bezeichnet das auch als evidenzbasierte Medizin. Damit die Leitlinien den aktuellen Stand der Wissenschaft wiedergeben, werden sie regelmäßig aktualisiert.



Inhalte der Leitlinien zur chronischen Herzschwäche

Neben Hinweisen zur Diagnostik und Behandlung der akuten Herzschwäche finden sich in den Leitlinien der ESC Empfehlungen zur chronischen Herzinsuffizienz. Die 2021 aktualisierten Leitlinien enthalten eine Behandlungsempfehlung für Menschen mit chronischer reduzierter Ejektionsfraktion. Bei dieser Form der chronischen Herzschwäche ist der Herzmuskel zu schwach, um einen ausreichenden Anteil des in ihm enthaltenen Blutes mit einem Herzschlag weiterzutransportieren. Zur Behandlung können verschiedene Medikamentengruppen zum Einsatz kommen, darunter Angiotensin-Converting-Enzyme (ACE)-Hemmer oder Angiotensin-Rezeptor-Neprilysin-Inhibitor (ARNI)-Hemmer sowie Betablocker, Natrium-Glucose-Cotransporter-2 (SGLT2)-Hemmer und Mineralokortikoid-Rezeptorantagonisten (MRA). Die Kombination dieser Gruppen unterstützt nach aktuellem Stand, dass Klinikaufenthalte reduziert sowie Symptome und Lebensqualität deutlich verbessert werden können (siehe auch Seite 19 „Mit Rat und Tat“). Einige Menschen sind jedoch verunsichert, wenn sie gleich mehrere Ta-

bletten gegen die Herzinsuffizienz einnehmen sollen. Aufgrund der Menge an Medikamenten haben sie den Eindruck, „kränker“ zu sein. Die Einnahme mehrerer Wirkstoffklassen bedeutet nicht zwangsläufig, dass Sie sehr krank sind. Die Medikamente können sich vielmehr in ihrer Wirkweise und zur Behandlung der chronischen Herzschwäche mit reduzierter Ejektionsfraktion ergänzen. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin berät Sie zu Ihrer persönlichen Behandlung und kann Ihnen etwaige Sorgen nehmen.

Darüber hinaus finden sich in den Leitlinien zahlreiche weitere Empfehlungen – etwa zur sportlichen Rehabilitation bei chronischer Herzinsuffizienz. Die Fachgesellschaft rät allen Betroffenen zu Bewegung, die dazu in der Lage sind. Körperliche Aktivität hilft, die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu verbessern und Krankenhausaufenthalte zu reduzieren (siehe Seite 19 „Mit Rat und Tat“). In manchen Fällen können beaufsichtigte Reha-Maßnahmen wieder zu mehr Aktivität verhelfen.



Sie wollen mehr über die genannten Medikamentengruppen erfahren, die bei einer Herzschwäche zum Einsatz kommen können? Weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Webseite www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/hp20-1 und über den QR-Code anbei.

Fazit: Leitlinien liefern medizinischem Fachpersonal geprüfte, hochwertige und transparente Informationen, um Patienten und Patientinnen bestmöglich zu versorgen und ihre Lebensqualität zu steigern.

Wenn Herzerkrankungen Beziehungen verändern

Tipps für Betroffene und Angehörige



Sie möchten mehr darüber erfahren, wie Angehörige Herzschwäche-Betroffene unterstützen können? Weiterführende Informationen finden Sie in unserem Ratgeber für Angehörige auf unserer Webseite www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/hp20-3 und über den QR-Code anbei.

Durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen können sich die Beziehungen zwischen Betroffenen und Angehörigen verändern. Wir geben Tipps für ein gutes Miteinander.

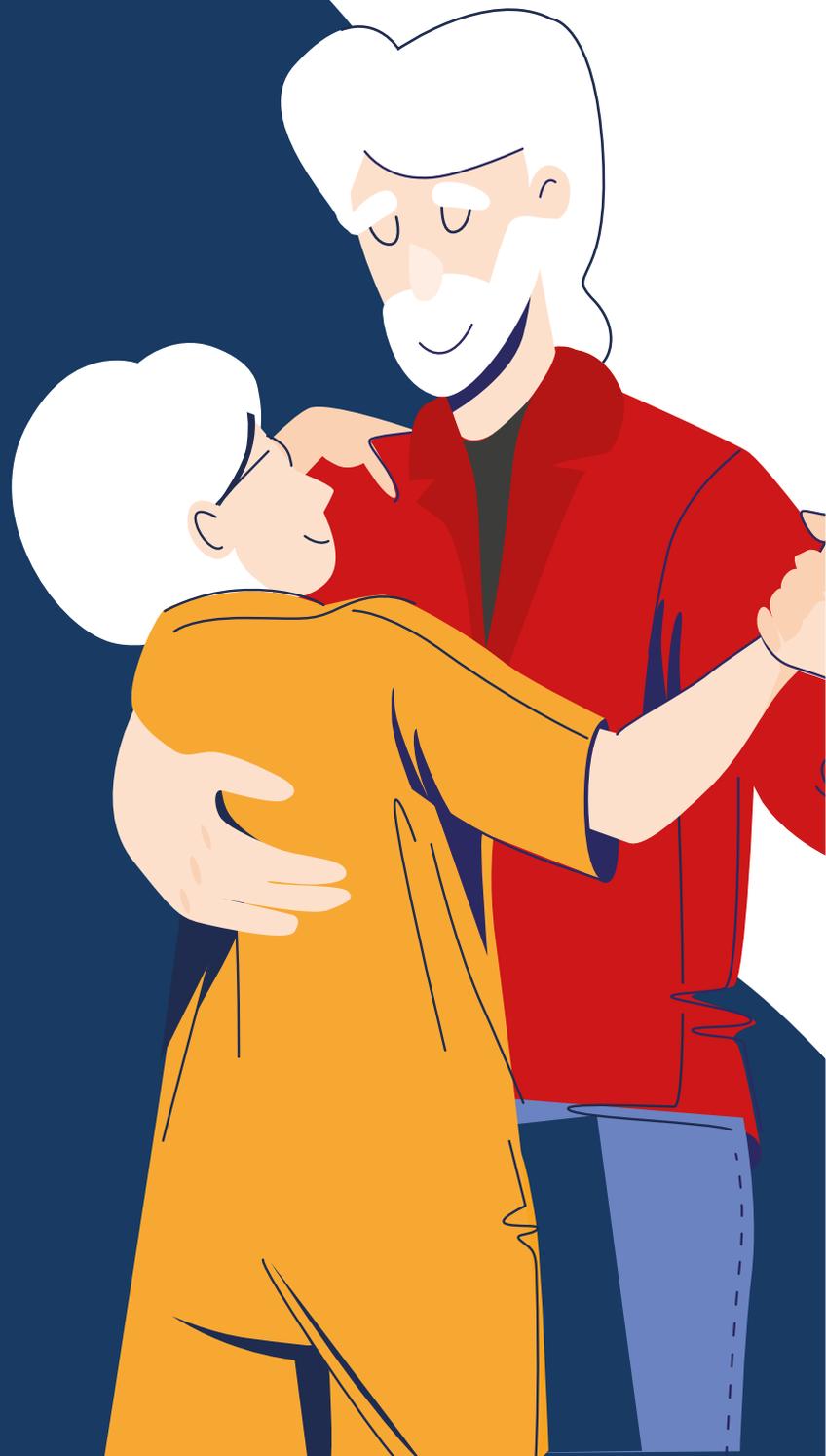


Über Bedürfnisse und Sorgen sprechen

Einigen Menschen kann es nach der Diagnose einer Herzerkrankung schwerfallen, über Gefühle zu sprechen. Sie wollen Freunde, Freundinnen und Familie nicht beunruhigen oder ihnen zur Last fallen. Für Betroffene und Angehörige lohnt es sich aber, ins Gespräch zu kommen und zu schauen, wie sie die neue Situation bestmöglich gemeinsam meistern können. Teilen Sie als Betroffener oder Betroffene beispielsweise Ihre Wünsche und Ängste mit. So können Angehörige Sie unterstützen, ohne Vermutungen anstellen zu müssen.

Übermäßige Fürsorge vermeiden

Die Sorge um die Gesundheit und das Wohlbefinden eines herzkranken Menschen ist verständlich. Häufig kann es aber helfen, einen Schritt zurückzutreten. Manche Menschen mit Herzerkrankungen haben das Gefühl, dass ihr Umfeld sich übermäßig stark um sie sorgt und kümmert. Für Betroffene kann es zwar hilfreich sein, wenn Angehörige an die Einnahme der Medikamente erinnern. Oder darauf achten, dass Erkrankte genug essen und trinken. Wichtig ist aber, die Selbstbestimmung der Betroffenen zu respektieren. Die erkrankte Person selbst sollte entscheiden, welche Art der Unterstützung sie von nahestehenden Menschen erhält. Besprechen Sie gemeinsam, welche Form der Hilfe gewollt und nötig ist, und finden Sie so ein gesundes Maß an Fürsorge.



Gemeinsam den Lebensstil anpassen

Bei der Therapie vieler Herzerkrankungen raten Mediziner und Medizinerinnen Betroffenen meist dazu, den Lebensstil anzupassen. Dazu gehören Veränderungen des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens sowie des Stressmanagements (siehe auch Seite 19 „Mit Rat und Tat“). Am einfachsten gelingt diese Umstellung gemeinsam. Machen Sie es der betroffenen Person leicht und probieren Sie beispielsweise gemeinsam neue, gesunde Rezepte aus oder gehen spazieren. Damit tun Sie sich und der betroffenen Person etwas Gutes.

Offen über sexuelle Bedürfnisse und Sorgen sprechen

Eine Herzerkrankung kann insbesondere die Beziehung zu Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin beeinflussen. Ängste und Befürchtungen in Bezug auf die sexuelle Intimität, beispielsweise nach einem Herzinfarkt, sind ebenfalls normal. Untersuchungen deuten darauf hin, dass Infarktpatienten und -patientinnen relativ schnell wieder sexuell aktiv werden können. Betroffene mit besonderen Komplikationen sollten vorsichtiger sein und nicht zögern, sich von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin dazu beraten zu lassen. Ebenso wichtig ist ein offenes und ehrliches Gespräch mit dem Partner oder der Partnerin. Dies ist der erste Schritt, um auf Bedürfnisse, Wünsche und Ängste eingehen zu können. Nehmen Sie sich Zeit, wieder Intimität aufzubauen. Auch wenn Sie nicht in der Lage sein sollten, sexuell aktiv zu sein, ist es möglich, sich nahe zu fühlen. Neben Kuscheln und lieben Worten können einfache Berührungen im Alltag wie eine Umarmung helfen, ein Gefühl der Nähe zu verspüren.

Austausch und Unterstützung finden

Menschen mit einer Herzerkrankung können psychisch belastet sein und zum Beispiel Ängste entwickeln. Betroffenen kann eine Psychotherapie helfen. Außerdem gibt es in vielen Städten Selbsthilfegruppen für Herzkranken.



Unter dem Link www.herzstiftung.de/selbsthilfegruppen und über den QR-Code anbei finden Sie mögliche Anlaufpunkte. Dort haben Sie die Möglichkeit, sich auszutauschen und Unterstützung zu finden.

Ebenso wichtig: Neben der Hilfe durch Angehörige kann ein Sozialdienst Herzkranken im Alltag unterstützen. Fragen Sie dafür am besten bei Ihrem Behandlungsteam nach.

Herzschwäche führt häufiger zu Depressionen und Angstzuständen als Krebserkrankung

Studie untermauert Bedeutung psychologischer Betreuung bei Herzerkrankung

Wie häufig leiden Menschen mit einer Krebserkrankung beziehungsweise Herzschwäche unter Depressionen und Angstzuständen? Eine Antwort auf diese Frage haben Forscher und Forscherinnen in einer Zeitschrift der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie gegeben. Dafür untersuchten sie die Häufigkeit von Depressionen und Angstzuständen in den fünf Jahren nach der Diagnose einer Herzinsuffizienz oder Krebserkrankung. Berücksichtigt wurden die Krebsarten Brustkrebs, Prostatakrebs und Krebs der Verdauungsorgane. Die analysierte Gruppe umfasste Erwachsene mit einer Erstdiagnose einer Herzinsuffizienz oder einer der genannten Krebsarten, die in 1.274 allgemeinmedizinischen Praxen in Deutschland betreut wurden. Die Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen werteten zwischen 2000 und 2018 insgesamt 96.772 Patientendaten aus. Das Ergebnis: Die Wahrscheinlichkeit, fünf Jahre nach der Diagnose psychische

Probleme zu entwickeln, war bei den Menschen mit einer Herzschwäche um 20 Prozent höher als bei jenen mit einer Krebserkrankung. Auffällig: Bei allen Erkrankten nahm die Häufigkeit von Depressionen und Angstzuständen über die fünf Jahre der Nachbeobachtung kontinuierlich zu. Das könnte darauf zurückzuführen sein, dass die Einschränkungen bei Menschen mit einer Herzinsuffizienz oder Krebserkrankung im Laufe der Zeit zunehmen. Für Krebskranke sind psychologische Unterstützungsdienste relativ weit verbreitet. Die psychologische Betreuung von Menschen mit einer Herzschwäche müsse jedoch intensiviert werden, betonen die Autoren und Autorinnen der Studie vor dem Hintergrund der gewonnenen Erkenntnisse. Wichtig: Zögern Sie nicht, sich Hilfe zu suchen, wenn Sie unter Traurigkeit und an Ängsten leiden. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Sie zu Unterstützungsmöglichkeiten beraten.

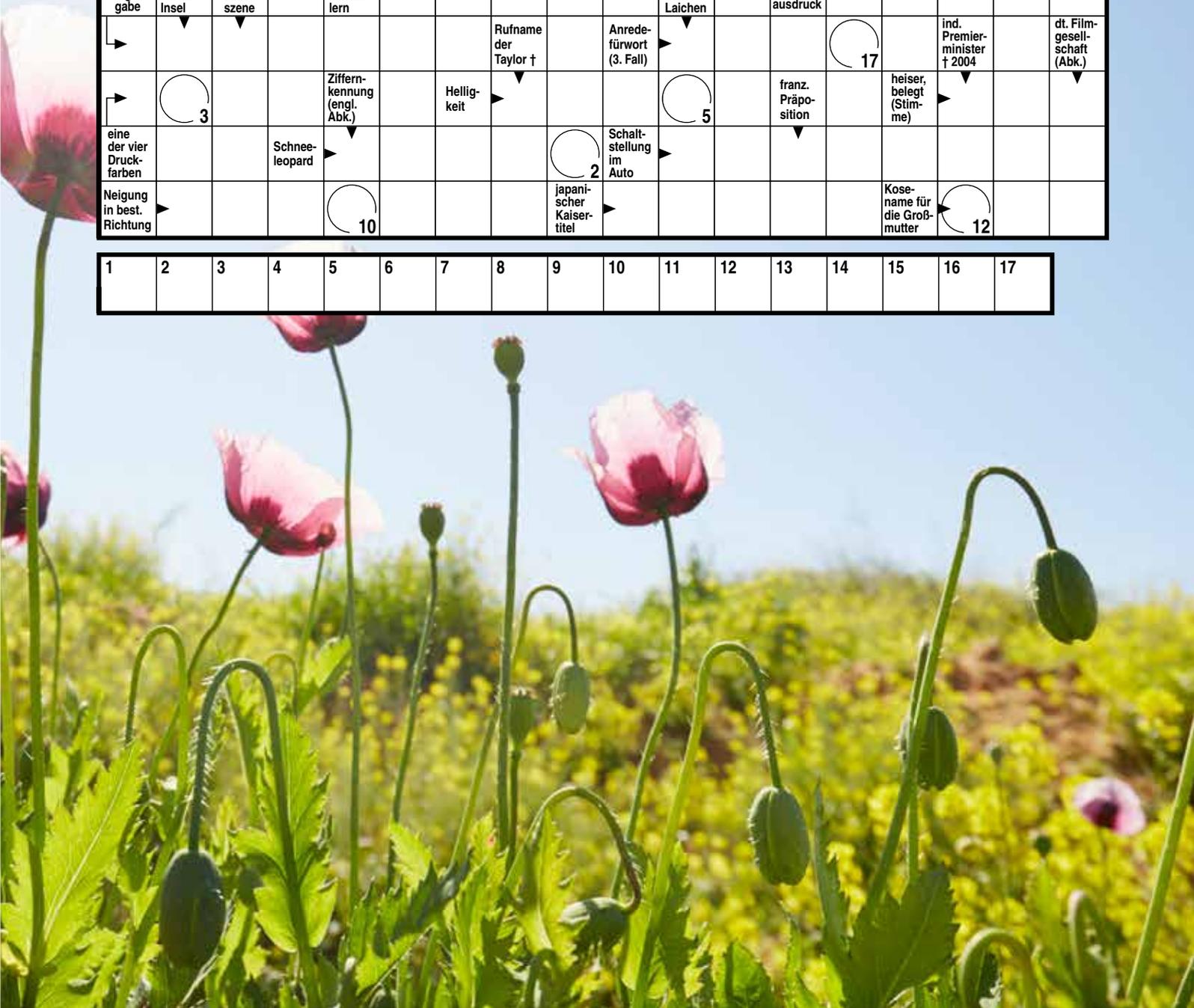
Mythen zur Herzschwäche im Check

Bei einer Herzschwäche sollte man körperliche Belastung vermeiden? Und eine Herzschwäche betrifft nur ältere Menschen? Diese und zahlreiche weitere Mythen ranken sich um die Herzinsuffizienz. Gemeinsam mit dem Autor und Moderator Johannes Hinrich von Borstel nehmen wir verschiedene dieser Mythen unter die Lupe und erläutern, was davon wirklich stimmt. Erfahren Sie, ob Sie einem Irrtum erlegen sind, und besuchen Sie unsere Webseite unter www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/hp20-4 oder scannen Sie den QR-Code anbei.



Kurort mit salzhaltiger Quelle	Männername	rhein.: Fels, Schiefer	Gerbstoff	↘	↻ 14	dt. Schauspieler † (Erik)	indisches Frauengewand	Speisenzubereiterin	↘	↘	Birkengewächs	↘	nordafrikan. Hauptstadt	Truppenverband	↘	Ausmaß, Umfang	↻ 15
↘	↘	↻ 13				Trainer	↘	↻ 1							↻ 9		
Fluss durch Paris	↘					Disney-Rehkitz		Lobrede	↘		↻ 6			israel. Staatsmann † 1995		Gartengewächs	
↘	↻ 7		Pferdemensch, Satyr	↘	„Winnetou“-Darsteller (Pierre) †				↻ 4		verbannen		Zweig des Weinstocks				
Schneegleitbrett		Berg der „Zehn Gebote“	↘				↻ 16	jüd. Zentralratsvorsitzender † 1999		Teil des griech. Mittelmeers	↘				↻ 8		
Ackerrand	↘		↻ 11		oberster Teil des Getreidehalms			an Gewässern lebendes Nagetier	↘				Pariser U-Bahn (Kw.)		Kfz.-Z.: Remscheid		
best. Festtagsgabe	größte nordfriesische Insel	Teil einer Filmszene		Bedeutung schmälern	↘					Hering nach dem Laichen		Gesichtsausdruck	↘				
↘	↘	↘				Rufname der Taylor †		Anrede fürwort (3. Fall)	↘			↻ 17		ind. Premierminister † 2004		dt. Filmgesellschaft (Abk.)	
↘	↻ 3			Ziffernkennung (engl. Abk.)		Helligkeit	↘		↻ 5		franz. Präposition		heiser, belegt (Stimme)	↘			
eine der vier Druckfarben			Schneeleopard	↘					↻ 2	Schaltstellung im Auto	↘						
Neigung in best. Richtung				↻ 10				japanischer Kaiser-titel	↘					Kose-name für die Groß-mutter	↻ 12		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----



SUDOKU LEICHT ①

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

SUDOKU MITTEL ②

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

SUDOKU SCHWER ③

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

Sei dabei!
**Sichere Dir
Dein Ticket**



Cholesterin – achte auf Deine Werte



Zu hohes Cholesterin tut nicht weh, kann aber zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.¹



Die Werte zu hoch? Einen neuen Lebensstil gestalten? – Du bist nicht allein!



Erfahrungen teilen, Fragen stellen, ein positives Lebensgefühl gewinnen – das bietet das **Barcamp!**

DIGITALES
barcamp
27.04.2023
17 bis 21 Uhr

Barcamp (online)

Virtuelle Gesprächsrunde, bei der Betroffene und ihre Angehörigen Themen selbst bestimmen und miteinander diskutieren – ohne Vorgaben.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

gefällt Ihnen unser Magazin HERZPOST? Verpassen Sie keine Ausgabe mehr und bestellen Sie die HERZPOST kostenfrei!

Die HERZPOST erscheint dreimal im Jahr in digitaler Form.



So funktioniert's: Scannen Sie einfach den QR-Code anbei und abonnieren Sie die HERZPOST über unsere Patientenwebseite. Anschließend erhalten Sie das Magazin regelmäßig per E-Mail.



Sie haben die HERZPOST bereits abonniert und möchten sie nicht mehr postalisch, sondern digital per Mail erhalten? Dann teilen Sie uns einfach Ihre Anschrift und E-Mail-Adresse mit. Schreiben Sie dafür bitte eine Mail an:

redaktion.herzpost@novartis.com

Mehr über das Herz und Herzinsuffizienz erfahren Sie unter:

www.ratgeber-herzinsuffizienz.de



Jetzt kostenfrei abonnieren!

MIT RAT UND TAT

Menschen mit Herzschwäche können ihr Leben mit der Erkrankung aktiv mitgestalten. Wir möchten Mut machen und erklären Ihnen, auf welche Weise Sie Ihre Lebensqualität verbessern können.



Leben mit einer Herzschwäche

5 Tipps für mehr Lebensqualität

1 NEHMEN SIE IHRE MEDIKAMENTE WIE VERORDNET EIN

Bei der Therapie der Herzinsuffizienz können verschiedene Medikamente zum Einsatz kommen. Die aktuellen Leitlinien der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie empfehlen zur Behandlung einer Herzschwäche und reduzierten Pumpfunktion des Herzens vor allem vier Medikamentengruppen (siehe auch Seite 6 „Wussten Sie schon?“). Diese Arzneimittel können die Symptome der Erkrankung und ihr Fortschreiten bremsen und damit die Lebensqualität erhöhen. Für derartige Effekte müssen Sie die Mittel wie vom Arzt oder von der Ärztin verordnet einnehmen. Einigen Menschen hilft es, die einzunehmenden Medikamente in einer Tabelle zu vermerken oder die Tabletten in einer Pilleddose einzusortieren, um nichts zu vergessen.

2 PRÜFEN SIE IHREN LEBENSSTIL

Für die Herzgesundheit empfiehlt sich eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse und wenig Zucker. Achten Sie zudem darauf, nicht mehr als sechs Gramm Salz pro Tag zu sich zu nehmen. Wenn Sie viel Salz verzehren, lagert es sich im Körper an. Dann gelangt mehr Flüssigkeit ins Herzkreislauf-System, der Blutdruck steigt und das Herz wird belastet. Tipp: Meiden Sie salzhaltige Produkte wie Fertiggerichte und Fast Food.

Bewegung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Therapie der Herzinsuffizienz. Studien deuten darauf hin, dass regelmäßige körperliche Aktivität die Lebenserwartung und -qualität verbessern und Symptome lindern kann. Wichtig, bevor Sie loslegen: Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer



Weitere Informationen zur empfohlenen Ernährung bei einer Herzinsuffizienz finden Sie auf unserer Webseite www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/hp20-5 und über den QR-Code anbei.

Ärztin, welche Form der Bewegung in Ihrem Fall ratsam ist. Wenn Sie rauchen, sollten Sie bedenken, dass Tabakkonsum eine Herzschwäche verschlimmern kann. Denn: Durch das Rauchen können die roten Blutkörperchen weniger Sauerstoff transportieren und sich Symptome wie die Kurzatmigkeit verstärken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Hilfsangebote, die Sie beim Rauchstopp unterstützen.

3 BEHALTEN SIE IHRE SYMPTOME IM BLICK

Bei einer Herzinsuffizienz ist es wichtig, auf Veränderungen Ihrer Symptome zu achten, um bei einer Verschlechterung der Erkrankung frühzeitig gegensteuern zu können. Mediziner und Medizinerinnen raten etwa dazu, täglich zum gleichen Zeitpunkt das Gewicht zu kontrollieren und zu notieren. Zur Erklärung: Bei Herzschwäche ist das Herz nicht in der Lage, ausreichend stark zu pumpen – es kommt zu Wassereinlagerungen im Körper. Sammelt sich in kurzer Zeit viel Wasser, kann das ein Hinweis darauf sein, dass die Pumpkraft des Herzens abnimmt. Wenn Sie innerhalb von drei Tagen zwei Kilogramm Körpergewicht zunehmen, sollten Sie das ärztlich abklären lassen. Oftmals hilft Betroffenen eine Anpassung der Medikamente.



4 BLEIBEN SIE SOZIAL AKTIV

Menschen mit Herzerkrankungen wie der Herzinsuffizienz neigen dazu, sich zurückzuziehen. Soziale Kontakte sind aber wichtig – vor allem für die seelische Gesundheit (siehe auch Seite 22 „Wir sprechen Arzt“). Eine Untersuchung mit Herzschwäche-Betroffenen hat gezeigt, dass die Teilnahme an sozialen Aktivitäten wie Unternehmungen mit der Familie oder im Freundeskreis eine Möglichkeit zur Verbesserung der Lebensqualität ist. Je nachdem, was Ihnen körperlich möglich ist, gibt es verschiedene Wege, sozial aktiv zu bleiben. Selbsthilfegruppen (siehe Seite 10 „Unter der Lupe“) ermöglichen es Ihnen, mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen. Eventuell ergeben sich dadurch neue Freundschaften. Probieren Sie es aus!

5 DENKEN SIE AN IHRE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Personen mit Herzinsuffizienz leiden häufig auch unter einer depressiven Erkrankung oder sind mit Ängsten konfrontiert. Das hat oft starke Auswirkungen auf die Lebensqualität. Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen zufolge können vor allem körperliche Aktivität und eine Psychotherapie wie die kognitive Verhaltenstherapie Abhilfe leisten. Therapeuten und Therapeutinnen helfen bei dieser Form der Psychotherapie dabei, negative Denkmuster zu verändern. Sprechen Sie möglichst offen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Sie psychisch belastet sind. Zögern Sie nicht, nach Unterstützungsmöglichkeiten zu fragen.



Unser Herz-Tagebuch kann Sie dabei unterstützen, die Symptome der Herzschwäche im Blick zu behalten. Eine Vorlage finden Sie unter www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/hp20-6 und über den QR-Code anbei.

Schon verstanden?

Medizinische Fachbegriffe einfach erklärt



Patienten und Patientinnen werden beim Arztbesuch häufig mit medizinischen Fachausdrücken konfrontiert. Dann kann die Verwirrung groß sein. Wir stehen Ihnen zur Seite und erläutern lateinische, griechische und anatomische Fachwörter sowie Laborwerte und Abkürzungen. In dieser Ausgabe erfahren Sie, was sich hinter den Begriffen Psychokardiologie und Komorbidität verbirgt.

Was versteht man unter Psychokardiologie?

Wenn das Herz krank ist, leidet oft auch die Psyche – und andersherum. Die Psychokardiologie ist ein Bereich der Medizin, der sich mit diesen Wechselwirkungen beschäftigt. Die Disziplin widmet sich zum einen der Behandlung psychischer Beschwerden, die durch eine Herzerkrankung entstehen: Ereignisse wie ein Herzinfarkt können bei Betroffenen dazu führen, dass sie in ständiger Sorge vor einem neuen Infarkt leben und eine Angststörung entwickeln. Zum anderen hilft die Psychokardiologie Menschen mit Herzkrankheiten, die durch psychischen Stress ausgelöst werden. Beispielsweise Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen können durch seelische Belastungen entstehen. Denn: Psychischer Stress kann gesundheitsschädliche Verhaltensweisen zur Folge haben und so Herzkrankungen begünstigen. Eine Möglichkeit zur Hilfe ist eine psychokardiologische Rehabilitation in einer Spezialklinik, in der Ärzte und Ärztinnen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen eng zusammenarbeiten. Neben der Behandlung der Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Gesprächstherapien, das Erlernen von Entspannungstechniken und Bewegungstherapie mögliche Bestandteile der psychokardiologischen Behandlung. Sie selbst leiden unter einer Herzkrankheit und sind psychisch belastet? Das müssen Sie nicht mit sich allein ausmachen. Zögern Sie nicht, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Ihre Sorgen und lassen Sie sich zu Hilfsangeboten beraten.

Was ist eine Komorbidität?

Wenn Sie neben einer bereits bestehenden Grunderkrankung unter einer zusätzlichen Erkrankung leiden, bezeichnen Mediziner und Medizinerinnen diese weitere Krankheit als Komorbidität. Die Erkrankung kann mit der Grunderkrankung in Zusammenhang stehen, muss es aber nicht. Eine typische Komorbidität bei der Herzschwäche ist die koronare Herzkrankheit, kurz KHK. Bei Betroffenen sind die Arterien, die den Herzmuskel mit Sauerstoff versorgen, verengt. Auch Erkrankungen wie Diabetes mellitus und die Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern treten bei Patienten und Patientinnen mit einer Herzschwäche häufig als Komorbidität auf. Wichtig: Eine Komorbidität ist nicht dasselbe wie eine Komplikation. Eine Komplikation ist eine Nebenwirkung oder ein medizinisches Problem, das beispielsweise während einer Krankheit oder nach einer Behandlung auftritt. Eine Komorbidität hingegen ist eine separate Krankheit, die Sie neben einem anderen Gesundheitsproblem haben können. Komorbiditäten sind bei der Behandlung der Grunderkrankung mitzubedenken und erfordern individuelle Therapiepläne. Ärzte und Ärztinnen müssen zum Beispiel beachten, dass die Medikamente zur Therapie der verschiedenen Erkrankungen Wechselwirkungen eingehen könnten.



Sexuelle Beeinträchtigungen infolge der Herzschwäche

Welche sexuellen Probleme kann eine Herzinsuffizienz verursachen, was hilft Betroffenen? Im Interview mit Dr. Carla Pohlink beantworten wir wichtige Fragen zu einem Thema, das oft im Verborgenen bleibt. Die Fachärztin für Innere Medizin und Diabetologie ist auch Sexualmedizinerin und in einer kardiologisch-hausärztlichen Praxis in Altenburg tätig.

„Wer nicht unter Luftnot im Sitzen leidet, kann sexuell aktiv sein.“

Eine Herzschwäche kann die Lebensqualität auf vielfältige Weise beeinträchtigen. Auch die Sexualität ist häufig betroffen. Welche Veränderungen können bei Männern und Frauen auftreten und wie häufig sind diese?

Dr. Carla Pohlink: Menschen mit einer leichten Herzschwäche bemerken meist noch nichts. Bei einer mittelgradigen bis schweren Herzschwäche aber haben mehr als 70 Prozent der Betroffenen sexuelle Probleme. Bei Männern wird der Penis nicht mehr richtig steif, bei Frauen die Vagina nicht mehr feucht, und die Klitoris ist weniger empfindlich. Sind Durchblutung und Empfindung nicht optimal, können Betroffene nicht zum Orgasmus kommen. Einige entwickeln dann Versagensängste und vermeiden körperliche Nähe.

Warum kommt es zu diesen Problemen, was sind die Ursachen?

Die Durchblutung der Geschlechtsorgane spielt eine wichtige Rolle bei der Sexualität. Die Schwellkörper des Penis und der Klitoris und die Vagina müssen gut durchblutet sein. Wenn das Herz jedoch pumpschwach ist, gelangt nicht genug Blut in diese Regionen des Körpers. Eine wichtige Frage ist zudem: Warum ist das Herz pumpschwach? Sind etwa die



Herzkranzgefäße verkalkt, verkalken alle Arterien im Körper – auch die im Genitalbereich.

Sexuelle Probleme bei Erkrankungen wie der Herzinsuffizienz sind ein Tabuthema – für viele Betroffene und auch das medizinische Personal. Welche Beobachtungen machen Sie dazu im Praxisalltag?

Sexualität ist nach wie vor ein gesellschaftliches Tabuthema. Wir hören viel von Sexualität, die funktioniert. Es gibt den Glaubenssatz: Sexualität ist gleich Geschlechtsverkehr. Wenn das nicht klappt, ist es keine Sexualität. Das ist sehr hinderlich. Das Thema ist insgesamt hochgradig mit Scham besetzt – bei medizinischem Personal ebenso wie bei Patienten und Patientinnen. Wir haben nicht gelernt, darüber zu sprechen, es fehlen oft die Worte. Hier ist viel Aufklärungsarbeit nötig.

Welche Risiken ergeben sich, wenn sexuelle Beeinträchtigungen unausgesprochen bleiben und keine Aufklärung und Beratung erfolgt?

Sexuelle Funktionsstörungen können ein Hinweis sein, dass im Körper etwas nicht stimmt und beispielsweise die Herzfunktion nachlässt. Wer die Probleme verschweigt, kann keine Hilfe erhalten. Für Betroffene geht womöglich ein wichtiger Lebensbereich verloren. Auch besteht die Gefahr, dass sie zur Behandlung auf eigene Faust Präparate mit gefährlichen Nebenwirkungen im Internet kaufen.

Wie kann Patienten und Patientinnen mit einer Herzschwäche und sexuellen Beeinträchtigungen geholfen werden? Was können sie selbst tun?

Man sollte sich ärztlich untersuchen und das Problem beurteilen lassen. Betroffene müssen zudem anerkennen, dass sie ihre Sexualität nicht mehr so leben können wie früher. Im Gespräch mit dem Partner oder der Partnerin gilt es, über die Bedürfnisse zu sprechen. Ist eine Erektion für die sexuelle und partnerschaftliche Zufriedenheit wichtig, oder hat das Paar ein sexuelles Repertoire, bei dem der Geschlechtsverkehr nicht im Zentrum steht? Zur

Behandlung von Erektionsstörungen gibt es viele Möglichkeiten wie etwa PDE-5-Hemmer – umgangssprachlich als Potenzpillen bezeichnet. Frauen können Gleitmittel helfen, die Feuchtigkeit der Vagina zu verbessern. Ab den Wechseljahren machen Hormoncremes die Scheide widerstandsfähiger – etwa gegenüber Infektionen.

Betroffene fragen sich oftmals, ob sexuelle Aktivitäten für sie gefährlich sein können. Sie befürchten, ihr Herz zu überlasten. Was sind Ihre Empfehlungen?

Sexuelle Aktivität belastet das Herz nicht stark und ist in etwa so anstrengend wie Hausarbeit. Wer nicht unter Luftnot im Sitzen leidet, kann sexuell aktiv sein. Da muss man keine Angst haben. Wer dennoch unsicher ist, kann seinen Arzt oder seine Ärztin darauf ansprechen.

Welche Anstrengungen sind nötig, um die Lebensqualität von Menschen mit sexuellen Beeinträchtigungen aufgrund einer Herzinsuffizienz zu verbessern?

Sexualität darf in der Gesellschaft kein Tabuthema mehr sein. Wir müssen wegkommen von der Leistungsdarstellung und vom Gedanken, dass nur Geschlechtsverkehr Sexualität bedeutet. Über Sexualität zu sprechen ist nichts Unanständiges, das im Verborgenen stattfinden soll. Sexuelle Beeinträchtigungen sollten viel mehr in die Öffentlichkeit getragen werden. Es muss normal sein, dass wir nicht immer funktionieren. Guter Sex ist Lebensqualität – auch für Menschen mit Herzschwäche!

Autofahren mit Herzerkrankung und Eier bei erhöhtem Cholesterin: Geht das?

Wann Sie bei einer Herzschwäche nicht mehr Auto fahren sollten und wieso Sie bei hohen Cholesterinwerten nicht auf Eier verzichten müssen



Sie haben erhöhte LDL-Cholesterinwerte und sind unsicher, wie Sie sich ernähren sollten? Auf der Webseite www.lipide.info/hp20-7 und über den QR-Code anbei finden Sie hilfreiche Tipps.

DARF ICH MIT EINER HERZERKRANKUNG NOCH AUTO FAHREN?

Ob Autofahren mit Herzerkrankung erlaubt ist, hängt von der Art der Herzkrankheit ab und davon, ob Sie beruflich oder privat Auto fahren. Menschen mit einer Herzschwäche sollten wissen: Die Erkrankung kann zu Beschwerden wie Atemnot und Herzrhythmusstörungen führen und so die Fahrtüchtigkeit der Betroffenen einschränken. In der Regel gilt aber, dass sich Personen mit einer schwach ausgeprägten Herzschwäche, die medikamentös behandelt wird, beim Autofahren nicht einzuschränken brauchen. Denn: Die konsequente Behandlung lindert die Symptome. Wenn Sie aber beispielsweise bereits in Ruhe unter starken Symptomen leiden oder bei Ihnen ein ICD implantiert wurde, raten Experten und Expertinnen vom Autofahren ab – bei einem ICD jedoch nur für einen gewissen Zeitraum. Die Abkürzung steht für Implantable Cardioverter-Defibrillator und benennt ein kleines elektrisches Gerät, das in die Brust implantiert wird. Es überwacht die Herzrhythmusaktivität und wird bei Unregelmäßigkeiten aktiv.



Registriert das ICD etwa einen zu langsamen Herzschlag, gibt es schwache Stromimpulse ab, um den Herzrhythmus zu normalisieren. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin berät Sie dazu, wie lange Sie nach der Implantation eines solchen Geräts mit dem Autofahren pausieren sollten. Mit einem ICD ist es aber nicht mehr erlaubt, beruflich ein Fahrzeug zu lenken. **Wichtig: Sprechen Sie bei Fragen zur Fahrtüchtigkeit mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.**

MUSS ICH BEI ERHÖHTEN CHOLESTERINWERTEN AUF DEN KONSUM VON EIERN VERZICHTEN?

Der Großteil des lebenswichtigen Blutfetts Cholesterin wird zwar in der Leber hergestellt, ein Drittel aber auch über die Nahrung zugeführt – vor allem über tierische Produkte. Menschen mit einer Fettstoffwechselstörung und damit erhöhten Cholesterinwerten fragen sich daher oftmals, ob sie überhaupt noch Eier verzehren sollten. Fakt ist: Eier sind mit 280 Milligramm Cholesterin pro Ei zwar relativ cholesterinreich, beinhalten aber verhältnismäßig wenig gesättigte Fettsäuren. **Wichtig zu wissen: Bei der Therapie erhöhter Cholesterinwerte raten Mediziner und Medizinerinnen dazu, den Anteil der Transfette und gesättigten Fettsäuren zu senken, weil vor allem sie das LDL-Cholesterin erhöhen.** Transfette sind etwa in Back- und Süßwaren und frittierten Produkten enthalten. Gesättigte Fettsäuren stecken vor allem in Butter, Fleisch, Wurst und Käse. Befindet sich zu viel LDL-Cholesterin im Blut, kann es sich in den Blutgefäßen ablagern und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Wer mehrfach ungesättigte Fettsäuren konsumiert, die zum Beispiel in vielen pflanzlichen Ölen vorkommen, kann den Cholesterinspiegel senken. Das Cholesterin, das in Eiern steckt, hat demgegenüber in der Regel nur einen geringen Effekt auf die Cholesterinwerte. Mediziner und Medizinerinnen empfehlen Menschen mit hohem Cholesterinspiegel daher, nicht komplett auf Eier zu verzichten, sie aber in Maßen zu konsumieren.



Kartoffel-Radieschen-Salat mit Frühlingszwiebeln

Scharf-würziges Wurzelgemüse



Knackig, gesund und lecker: Radieschen sind ein toller Snack und eignen sich hervorragend, um Frühlingssalaten eine pikante Note zu verleihen. Es gilt: Je kleiner die Radieschen sind, desto schärfer sind sie.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 1 Teelöffel Kümmel
- 2 Bund Radieschen
- 6 Frühlingszwiebeln
- 8 EL Gemüsebrühe (salzarm)
- 6 EL milder Weißweinessig
- 4 EL Rapsöl



1 | Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedecken und Kümmel hinzufügen. Anschließend circa 25 Minuten weich kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen.

2 | Währenddessen die Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

3 | Die warmen Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe, Essig und Öl verrühren und darüber gießen. Die Radieschen mit den Frühlingszwiebeln unter die Kartoffeln heben. Nach Belieben abschmecken und 30 Minuten ziehen lassen.

Guten Appetit!

Scharfe Kugeln

Die ursprünglich aus China stammenden Radieschen enthalten kaum Kalorien, dafür umso mehr Vitamin C und gesunde Pflanzenstoffe wie die Glucosinolate. Glucosinolate sind schwefelhaltige Verbindungen, die aus Aminosäuren (Eiweißbausteinen) gebildet werden. Sie kommen zum Beispiel auch in Senf und Rettich vor. Diese Stoffe wirken vor allem antioxidativ. Das bedeutet, dass sie den Körper vor freien Radikalen schützen, die beispielsweise bei Tabakkonsum und Stress entstehen. Untersuchungen deuten außerdem darauf hin, dass Glucosinolate das Risiko für bestimmte Krebsarten verringern. Auch für die typische Schärfe der Radieschen sind die Glucosinolate verantwortlich: Sie werden beim Zerkauen durch Enzyme in scharf schmeckende Senföle verwandelt, die die Verdauung anregen. Zusätzlich bringen die in den gesunden Kugeln enthaltenen Ballaststoffe einen trägen Darm in Schwung.



				T	O					K	E		A			A			G
S	O	L	B	A	D		S	P	O	R	T	L	E	H	R	E	R		
	S	E	I	N	E		A		E	L	O	G	E		M		O		
S	K	I		N		B	R	I	C	E		I		R	E	B	E		
	A		S	I	N	A	I		H		A	E	G	A	E	E	I	S	
	R	A	I	N		M		B	I	B	E	R		B		R	S		
			L		A	B	T	U	N		C		M	I	E	N	E		
O	S	T	E	R	E	I		B		I	H	N	E	N		B			
C	Y	A	N		H		L	I	C	H	T		T		R	A	U		
	L	K		I	R	B	I	S		L	E	E	R	L	A	U	F		
	T	E	N	D	E	N	Z		T	E	N	N	O		O	M	A		

PSYCHOKARDIOLOGIE

W-20a

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

1

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

2

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

3

IMPRESSUM

Herausgeber: Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25, 90429 Nürnberg
redaktion.herzpost@novartis.com

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: IPG Health Frankfurt GmbH, Frankfurt

Illustrationen: Winona Lichner, Getty Images
Bildnachweise: Getty Images, Alamy Stock

Wenn Sie mehr über das Herz und Herzinsuffizienz erfahren wollen, besuchen Sie doch einmal unsere Webseite unter:



www.ratgeber-herzinsuffizienz.de



www.lipide.info