



So schützen Sie Ihr Herz

Fast jeder vierte Sterbefall in Deutschland geht auf eine Herzerkrankung zurück. Doch die Chance, einen Herzinfarkt zu überleben, ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Auch ältere Patienten profitieren zunehmend von den Fortschritten der modernen Herzmedizin.

Unser Herz ist nur so groß wie eine Faust, bewegt im Laufe eines Lebens aber so viel Blut, wie ein ganzer Öltanker fassen würde. Es arbeitet Tag und Nacht. Und wenn es versagt, geht es um Leben und Tod. Am Herz zu erkranken, trifft uns sprichwörtlich mitten ins Herz. Es ist unser Motor und Sitz unserer Gefühle. Und deswegen macht es auch Angst, wenn Rhythmusstörungen, eine Herzschwäche oder Klappendefekte es aus dem Takt bringen.

Herzschwäche: häufig lange unerkannt

Schätzungen gehen davon aus, dass etwa drei Millionen Menschen in Deutschland an einer Herzschwäche leiden. Die Symptome entwickeln sich oft schleichend über Monate und Jahre hinweg. Tückisch. Denn oft wird die Krankheit erst im fortgeschrittenen Stadium erkannt. Eine mangelnde Herzleistung äußert sich anfangs durch Atemnot bei körperlichen Belastungen, man ist einfach schnell außer Puste. Weitere Warnzeichen sind Wassereinlagerungen vor allem in den Beinen, Müdigkeit oder vermehrtes nächtliches Wasserlassen. Alles Symptome, die so mancher auf „das Alter“ oder „Trainingsmangel“ schiebt – ein Trugschluss.

Risiko Bluthochdruck

Erhöhter Blutdruck gilt als wichtigster Risikofaktor für die Entstehung einer Herzschwäche. In Anpassung an den erhöhten Druck versucht das Herz, seine Pumpleistung zu steigern. Das überfordert es noch weiter. Der Herzmuskel reagiert darauf mit verstärktem Wachstum, die Anforderungen an die Pumpleistung werden noch größer. Irgendwann kann das Herz nicht mehr mithalten, die Leistungsfähigkeit lässt nach. Zudem sind Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen eine häufige Ursache für eine Herzschwäche. Durch diese kommt es zu Durchblutungsstörungen. Der Herzmuskel wird nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt und arbeitet nur noch eingeschränkt. Seltener Ursachen sind Klappenfehler, schwerwiegende Herzrhythmusstörungen oder Grippeviren.

Genauere Diagnose wichtig

Zur Diagnose wird der Arzt den Blutdruck messen, Laboruntersuchungen veranlassen, ein EKG schreiben, einen Ultraschall vom Herzen und gegebenenfalls auch eine Herzk-

theteruntersuchung machen lassen. Zur Behandlung gibt es dann eine Vielzahl von Medikamenten: Blutdrucksenker, Blutfettsenker, Gerinnungshemmer. In einigen Fällen wird das nicht ausreichen. Je nach Schädigung des Herzens können eine Klappenoperation, ein Schrittmacher, eine Bypass-Operation, ein Stent bis hin zu einer Herztransplantation nötig werden.

Gesundheitscheck wahrnehmen

Es gibt etliche Risikofaktoren, die man selbst in der Hand hat. Bluthochdruck, schlechte Blutfettwerte und Übergewicht lassen sich durch eine gesunde Ernährung günstig beeinflussen. Stress, Bewegungsmangel und Rauchen belasten das Herz. Wer seinem Herzen etwas Gutes tun will, sollte letzteres lieber sein lassen, sich ausreichend bewegen und regelmäßig den Gesundheitscheck beim Hausarzt wahrnehmen. Denn je früher eine Diagnose erfolgt, desto besser sind die Behandlungserfolge.

Das können Sie selbst tun

Bei einer bestehenden Herzerkrankung kommt man um eine ärztliche Behandlung nicht herum. Doch man kann auch eine Menge selbst tun, um den Therapieerfolg zu unterstützen beziehungsweise sein Herz gesund zu halten.

Gefäßputzer essen

Eine gesunde Ernährung hat einen durchaus großen Einfluss auf die Herzgesundheit. Einigen Lebensmitteln wird sogar eine Wirkung als „Gefäßputzer“ nachgesagt. Günstig sind eine mediterrane Kost mit viel Fisch sowie Walnüsse, Hafer, grüner Tee und dunkle Schokolade. Zudem wirkt Knoblauch blutverdünnend und gefäßerweiternd.

Bürstenmassage

Sie regt das Herz-Kreislaufsystem an, führt zu einer besseren Durchblutung und nimmt dadurch den Druck aus den größeren Gefäßen. Im Idealfall sinkt der Blutdruck. Beginnen Sie mit der Massage am rechten Fuß und massieren sie ihn sanft mit kreisenden Bewegungen. Bürsten Sie mit leichtem Druck aufwärts zum Oberschenkel, Richtung Herz also. Wiederholen Sie die Bürstenmassage am linken Fuß aufwärts und an den Armen. Danach folgen Brust, Bauch, Nacken und Gesicht. Bei ausgeprägten Krampfadern oder Hautverletzungen sollten Sie auf eine Bürstenmassage jedoch verzichten.

Lavendeleinreibung

Lavendel wirkt beruhigend und kräftigend auf das Herz-Kreislauf-System. Da das reine ätherische Öl zu Hautreizungen führen kann, sollte es mit einem Pflegeöl (Mandel oder Jojoba) gemischt werden. Dafür etwa ein bis zwei Tropfen Lavendelöl auf 10 Milliliter Mandelöl geben. Es gibt auch fertige Mischungen in der Apotheke. Die Schläfen und die Herzgegend zweimal täglich mit der Ölmischung einreiben.

Atemübung

Wenn Stress der Grund für Herzrasen oder andere Herzbeschwerden ist, hilft eine kleine Entspannungsübung. Dazu flach auf den Rücken legen, je eine Hand auf die Brust und den Bauch legen. Jetzt die Luft erst in den Brustraum, dann in den Bauch strömen lassen. Dann langsam aus dem Bauch und danach aus dem Brustraum ausatmen – deutlich langsamer als normalerweise. Doppelt so lange ausatmen, wie einatmen. Die Atemübung je nach Bedarf etwa zehn Minuten lang durchführen.

Herzsportgruppe

Solche Sportgruppen sind ideal insbesondere für Menschen, die bereits einen Herzinfarkt, eine fortgeschrittene Herzerkrankung oder eine Herz-OP hinter sich haben. Auch dann ist es wichtig in Bewegung zu bleiben. Unter Anleitung trainiert man hier mit Gleichgesinnten. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Am besten man fragt seinen Arzt nach einer geeigneten Gruppe in seiner Nähe.

Abwarten und Tee trinken?

Das Herz ist unser wichtigstes Organ. Unsere Seele. Bei Herzproblemen wird man schnell nervös, selbst wenn der Arzt beruhigt, dass es nichts Ernstes sei. Kräutertees helfen in diesem Fall, die Ruhe zu bewahren, abzuschalten und zu entspannen. Wichtig für ein gesundes Herz. Doch welche Kräuter sind am besten geeignet?

Weißdorn... wird bei leichter Herzschwäche und nachlassender Leistungsfähigkeit empfohlen. Die Wirkung des Weißdorns ist mittlerweile als Zusatztherapie bei leichter Herzschwäche recht gut untersucht. Er wirkt gefäßerweiternd und fördert die Durchblutung des Herzens.

Herzgespannkraut... hilft bei nervösen Herzbeschwerden und leichten, stressbedingten Herzrhythmusstörungen zur Ruhe zu kommen. Wenn Ängste zu Herzrasen führen, hilft der Tee zu entspannen. Man kann mehrere Monate lang bis zu vier Tassen täglich trinken.

Melisse... ist eine gute Wahl, wenn Stress den Blutdruck hochtreibt. Melisse beruhigt bei nervöser Unruhe und hilft in Mischung mit Baldrian besser einzuschlafen.

Herz-Kreislauf-Tees... sie enthalten meist eine Mischung aus Weißdorn, Himbeerblättern, Fenchel und Rosmarinblättern. Sie wirken Herz-Kreislauf stärkend und sind geschmacklich meist etwas angenehmer als Einzelkräuter.

Neue Herzklappen-OP in Jena

Eine undichte Herzklappe ist eine häufige Ursache für eine Herzschwäche. Eine Operation kann hier Besserung bringen. Bei der klassischen Operation einer Herzklappe wird das Sternum, also der Brustkorb, aufgeschnitten und weit geöffnet. Bis das verheilt ist, steht dem Patienten eine lange und schmerzhaftige Zeit bevor. An der Uniklinik Jena ist man aber der Meinung: das muss nicht sein! Herzspezialist Professor Torsten Doenst führt solche Eingriffe minimalinvasiv durch. „Unsere Logik ist: Warum soll ich ein Sternum aufsägen, wenn ich mit einer kleinen invasiven Technik die gleiche Leistung bringen kann. Und das ist auch das, was unsere Patienten immer mehr wünschen“, so der Direktor der Klinik für Herz- und Thoraxchirurgie am Uniklinikum Jena.

Beispiel: die Operation einer Aortenklappe. Sie wird – bis auf wenige Ausnahmen – nur in Jena minimalinvasiv angeboten. In den meisten Kliniken in Deutschland wird dafür weiterhin das Brustbein aufgesägt, weil man das schon immer so gemacht hat. Professor Doenst setzt dafür nur einen kleinen Schnitt neben der Brust. Das hat Vorteile: „Die Patienten berichten danach über Rückenschmerzen vom Liegen. Aber nicht über Schmerzen an der Wunde. Da waren wir selbst sehr überrascht.“

Um eine kaputte Aortenklappe zu reparieren, reicht es dann aus, einen synthetischen Ring auf das kaputte Gewebe zu nähen. Durch den kleinen Schnitt neben der Brust wird der Ring ins Herz geschoben und dort verknotet. Mit einer Katheterkamera sieht der Operateur alles, was er im Herz macht. Schon seit den 90igern ist diese Operationstechnik für Herzklappen bekannt. Professor Torsten Doenst will sie nun endlich zum Standard machen. Zufriedene Patienten aus ganz Deutschland geben ihm Recht.

Rhythmusstörungen heilen

Das Herzzentrum Leipzig ist eins der weltweit modernsten Behandlungszentren für Herzrhythmusstörungen. Dr. Philipp Sommer erklärt im Interview, welche Rhythmusstörungen behandelt werden müssen, wie gefährliches Vorhofflimmern geheilt werden kann und welche Risiken mit einer Ablation einhergehen.

Es gibt unterschiedliche Formen von Rhythmusstörungen. Welche müssen behandelt werden?

Generell unterscheiden wir lebensbedrohliche von lediglich störenden Rhythmusstörungen. Eine unbedingte Behandlungsnotwendigkeit besteht bei den gefährlichen Rhythmusstörungen aus der Hauptkammer des Herzens. Hierbei kann das Herz sprichwörtlich stehenbleiben und der Patient verliert das Bewusstsein. Aber auch hier lassen sich die meisten Probleme gut therapieren. Bei den störenden Rhythmusstörungen entsteht die Notwendigkeit zur Behandlung aus dem Leidensdruck der Patienten, da meist unangenehme Symptome wie Kurzatmigkeit oder Schwindel auftreten können.

Welche Behandlungsoptionen gibt es für Patienten mit Rhythmusstörungen?

Man kann prinzipiell die medikamentöse Therapie, die Ablationsbehandlung und die Therapie mit Hilfe von implantierbaren Geräten wie Schrittmacher oder Defibrillatoren unterscheiden. Die Reihenfolge der Maßnahmen beschließt der Arzt in enger Rücksprache mit dem Patienten, der natürlich das letzte Wort hat.

Was wird bei einer Ablation gemacht?

Das ist ein Eingriff am schlagenden Herzen. Über die Leiste gehen wir mit einem Katheter bis ins Herz. Dort veröden wir unter großer Hitze – meist mittels Hochfrequenzstrom - krankhafte Bereiche im Herzmuskelgewebe. Wenn die Behandlung erfolgreich ist, ist der Patient geheilt.

Für welche Patienten kommt eine Ablation in Frage?

Prinzipiell können wir alle Formen an Rhythmusstörungen mit dem Katheter angehen. Die Frage ist nur, an welcher Stelle der therapeutischen Maßnahmen. Das hängt im Wesentlichen vom Patienten ab. Manche bevorzugen eher einen medikamentösen Therapieversuch, andere möchten lieber gleich die potentiell heilende Ablation durchführen lassen.

Die Ablation ist eine Behandlung, die vom Arzt viel Fingerspitzengefühl abverlangt. Woher weiß der Patient, dass er sich in erfahrene Hände begibt?

Das Risiko, dass etwas schief läuft, liegt statistisch im Bereich von einem Prozent. Hier im Herzzentrum haben wir das Privileg, dass wir den ganzen Tag nichts anderes machen müssen, außer Rhythmusstörungen zu behandeln. Die untere Grenze, wo die Untersu-

cher beginnen als sicher gelten, liegt bei etwa 25 Untersuchungen pro Jahr. Hier bei uns in Leipzig macht jeder Untersucher etwa 250 Untersuchungen pro Jahr.

Bei der Ablation von Vorhofflimmern muss in etwa zehn Prozent der Fälle der Eingriff wiederholt werden. Woran liegt das?

Diese Wiederholungseingriffe sind ein Problem, welches wir nach wie vor haben. Das liegt meist daran, dass wir an der einen oder anderen Stelle zu wenig Energie mit dem Katheter abgegeben haben. Und das liegt vor allem daran, dass wir eins nicht wollen: nämlich, dass zu viel Energie abgegeben wird. Zu viel würde bedeuten, wir würden umgebende Strukturen in Mitleidenschaft ziehen, die Speiseröhre oder den Zwerchfellnerv verletzen. Und das wäre für den Patienten weitaus dramatischer, als wenn er sich einem zweiten Eingriff unterziehen muss. Die Sicherheit des Patienten geht vor.

Wie viel bekommt der Patient von der Behandlung mit?

Es gibt zwar Patienten, die das ohne Betäubung machen lassen, aber das soll nur mittelschön sein, habe ich mir sagen lassen. In der Regel bekommt der Patient ein Medikament – Propofol – das ihn schlafen lässt. Das wird auch bei Magen- oder Darmspiegelungen eingesetzt und ist extrem gut steuerbar. Sobald wir es verabreichen, schläft der Patient. Sobald wir es absetzen, ist er wieder ansprechbar.

Wie lange dauert der Eingriff?

In der Regel dauert die Behandlung zwei bis drei Stunden. Danach sind die Patienten gleich wieder wach, müssen aber noch sechs Stunden still liegen. In der Regel können sie am nächsten Tag entlassen werden. Etwa drei Monate lang müssen die Patienten noch Blutverdünner einnehmen.

Der Fall: Beschwerdefrei dank Ablation

Dass er wieder sportlich voll belastbar wird, hätte sich Sven Seidel vor drei Jahren nicht vorstellen können. Damals fing sein Herz bei der leisesten Anstrengung an zu rasen: „Ich hatte einen Puls von 180, das Herz ging unheimlich schnell, ich dachte, die Halsschlagader springt mir aus dem Gesicht“, erzählt der heute 53-Jährige. Die Attacken waren schwer vorherzusehen, gingen bis zur Ohnmacht. Die Diagnose: Herzrhythmusstörungen und Vorhofflimmern. Letzteres ist besonders gefährlich, da es das Risiko für einen Schlaganfall erhöht.

Ende 2015 soll sein Herz am Herzzentrum Leipzig mit einer sogenannten Katheter-Ablation wieder in Takt gebracht werden. Für Sven Seidel ist es bereits die zweite Ablation. Die erste hat nur vorübergehend Besserung gebracht. Vor dem eigentlichen Eingriff machen die Experten noch eine MRT-Untersuchung. Sie erstellen so eine Art Landkarte von Sven Seidels Herz, einen 3-D- Routenplaner für die Kollegen im OP. Mit einem Schlafmittel wird Sven Seidel in Kurzzeitnarkose versetzt. Über die Leiste führt der behandelnde Operateur Dr. Phillip Sommer mehrere Katheter zum Herzen. An den Katheterspitzen sitzen Elektroden, die die Herzströme messen. Zusammen mit den 3-D-Aufnahmen des Herzens lokalisiert der Operateur die Stellen im Herzgewebe, die immer wieder elektrische Fehlzündungen verursachen. Diese werden dann mit großer Hitze vernarbt. Nach anderthalb Stunden ist es geschafft. Sven Seidels Herz schlägt wieder im Takt.

Und wie geht es ihm heute, gut zwei Jahre später? „Ich habe überhaupt keine Probleme mehr und bin froh, dass ich damals die Entscheidung getroffen habe, den Eingriff ein zweites Mal machen zu lassen. Dass es so gut wird, hätte ich in meinen besten Träumen nicht geglaubt. Dass ich jetzt seit einem Jahr die Tabletten los bin, macht mich richtig glücklich.“ Noch in diesem Jahr will sich Sven Seidel auch seinen größten Traum erfüllen. Endlich wieder mit seiner Tochter tauchen gehen.

Der Fall: Herz-Synkope zum Hochzeitstag

Goldene Hochzeit – das sind 50 gemeinsame Jahre! Sabine und Gerd Nickl aus Dresden wollen das gebührend feiern. Mit einem großen Fest. Doch der Nachmittag mit der Familie endet fast in einer Tragödie. Gerd Nickls Herz bleibt einfach stehen. „Als die ersten Gäste eintrafen, habe ich gemerkt, wie mir, der Sachse würde sagen: blümerant, wurde“, erzählt der 77-Jährige. Und seine Frau ergänzt: „Jemand machte mich darauf aufmerksam, dass er eingeschlafen war, scheinbar. Das war das Ausbleiben der Herzfähigkeit.“

Vereinfacht ausgedrückt, gibt es einen Kurzschluss in Gerd Nickls Herz-Elektrik. Die Impulse, die das Herz pumpen lassen, werden nicht richtig weitergeleitet. Auch eine Form einer Herzrhythmusstörung. Eine sogenannte Synkope. Nicht zum ersten Mal. Deswegen trägt Gerd Nickl bereits einen Eventrekorder in der Brust. Der zeichnet alles auf, was mit seinem Herzen passiert. So auch bei der Goldenen Hochzeit. Auf dem Ausdruck des EKGs, das der Eventrekorder schreibt, sieht man, wie das Herz zunächst ganz normal schlägt. Bis zu dem Moment, als die Gäste eintreffen. „Man sieht, die Herzkammern pumpen nicht mehr. Und das eine relativ lange Zeit. Am Ende waren das 20 Sekunden“, erklärt sein betreuender Kardiologe Dr. Christopher Piorkowski vom Herzzentrum Dresden.

Gerd Nickl braucht einen Herzschrittmacher! Im OP wird ein Schnitt kurz unter dem Schlüsselbein gemacht. Da hinein kommt der Schrittmacher. Der Arzt schiebt zwei Elektroden durch eine Vene bis ins Herz und verankert dort eine im Vorhof und eine in der Herzkammer. Der Schrittmacher wird jetzt im Fall eines erneuten Kurzschlusses einspringen und das Herz anstoßen. „Ich denke, dass ich jetzt bis zu dem Zeitpunkt, wo die Batterie das Endstadium anzeigt, dass ich verschont bleibe von irgendwelchen Attacken“, hofft Gerd Nickl. Bis zum nächsten Batteriewechsel sollte es aber noch 10 Jahre dauern. Und bis dahin will der Rentner mehr auf sein Herz hören.

„Hauptsache Gesund“-Journal

zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio:

Dr. Franziska Rubin, Buchautorin und frühere Moderatorin von "Hauptsache Gesund"
Dr. Patrick Jahn, Stabsstelle Pflegeforschung, Uniklinikum Halle
Klaus Krämer, Kardiotechniker, Herzzentrum Leipzig

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig
Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund; E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Themen der nächsten Sendung am 18.01.2018:
Bandscheibe, Schilddrüse, Pflege