



Herzensangelegenheiten

Etwa 100.000 Mal am Tag schlägt unser Herz. Das von Frauen etwas häufiger als das von Männern. Pro Minute werden so etwa sechs Liter Blut in die Gefäße gepumpt. So sorgt das Herz, der menschliche Motor, dafür, dass alle Zellen und Organe im Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Dass es dem Herzen gut geht, ist deshalb besonders wichtig.

An „gebrochenem Herzen“ haben, im übertragenen Sinne, schon viele gelitten. Doch wussten Sie, dass es auch eine reale Herzkrankheit gibt, die so heißt? Offizieller Name: „Tako-Tsubo-Syndrom“ – umgangssprachlich als „Broken-Heart-Syndrom“ bezeichnet.

Broken-Heart-Syndrom

Es ist selten, aber kommt vor: Etwa zwei Prozent der Patienten mit Verdacht auf Herzinfarkt leiden in Wirklichkeit an dem Krankheitsbild des Broken-Heart-Syndroms. Die Beschwerden sind denen eines Herzinfarkts ähnlich, aber die Herzkranzgefäße sind nicht verstopft. Stattdessen führt die Beeinträchtigung des Herzmuskels dazu, dass sich das Herz verformt, es kann zu Herzrhythmusstörungen und einem kardiogenen Schock kommen. Auslöser für diese Herzkrankheit sind tatsächlich große emotionale Belastungen: Stress, Freude, Trauer oder Angst. Der Körper schüttet dann massiv Stresshormone aus, die die Herzwand überreizen.

Fortschritt - Herzschritt

Der technische Fortschritt kommt auch dem Herzen zugute. Eingriffe und überlebenswichtige Geräte werden ständig optimiert. Neues gibt es zum Beispiel bei den Herzschrittmachern. So groß wie eine Vitamin-Kapsel ist die modernste Version und kommt ohne Kabel und Sonde aus. Die Kapsel wird über die Leistenvene zur Brust geführt, wo sie sich im Herzmuskel verankert und mit ihm verwächst. Das Problem: noch sind die Kapsel-Schrittmacher sehr teuer und die Krankenkasse zahlt diese nur bei besonderen Gründen. Das kann zum Beispiel ein Leiden an Wundheilungsstörungen sein oder ein Verschluss der Schultervene, über die bei herkömmlichen Herzschrittmachern normalerweise das Kabel zum Herzen gezogen wird.

Die spinnen doch!

Einem schwachen Herzen könnten zukünftig Spinnen helfen. Ihre Spinnenseide, die hauptsächlich aus Proteinen besteht, könnte in der Medizin zur Wunderwaffe werden: der Körper stößt sie nämlich nicht ab. Gleichzeitig ist das Material hauchdünn, aber sehr belastbar. Um genug Spinnenseide zu gewinnen, setzte man an der Uni Bayreuth die Spinnenseiden-Gene in Bakterien ein, die diese dann vermehrten. Nach der Verarbeitung entstand ein weißes Proteinpulver. Und für dieses Pulver gibt es an der Uniklinik Erlangen einen extra 3-D-Drucker. Das Forscherteam rund um Prof. Felix Engel arbeitet hier an einer neuen Idee: Herzmuskelstränge drucken lassen.

Das funktioniert schon jetzt, sie schlagen dann auch. Wenn die Forschung weiter ausgereift ist, könnten solche Herzmuskelstränge künftig zerstörte Herzmuskeln ersetzen, am Herzen anwachsen und es so wieder kräftig schlagen lassen.

Schützt ASS vor Herzinfarkt?

Acetylsalicylsäure, kurz ASS, soll einem Herzinfarkt vorbeugen können, so die weit verbreitete Meinung: Eine Aspirin am Tag helfe, die Arterien frei zu halten. Studien bringen jetzt Zweifel an. Wem kann ASS schaden, wem nutzen?

Pro	Kontra
<ul style="list-style-type: none">• Nach einem Schlaganfall oder Herzinfarkt kann die tägliche Einnahme von ASS helfen. ASS schützt das Blut vor Verklumpung.• ASS hilft auch Menschen mit koronaren Herzkrankheiten, Menschen die eine Ballondilatation mit Stent-Implantation hinter sich haben oder bei denen eine Bypass-Operation stattgefunden hat.	<ul style="list-style-type: none">• Blutungen: die tägliche ASS-Einnahme, das zeigt eine neue Studie aus Melbourne, erhöht bei bisher nicht herzkranken, über 70-Jährigen das Risiko, schwerwiegende Blutungen zu erleiden• Krebs: Auch das Krebsrisiko steigt laut der Studie bei dieser Gruppe mit der täglichen ASS-Einnahme

Die Deutsche Herzstiftung warnt ausdrücklich davor, einfach selbst mit der täglichen ASS-Einnahme zu beginnen. Ob und in welcher Dosis die Einnahme nötig ist, sollte immer ein Arzt entscheiden.

Schützen Fischölkapseln vor Herzinfarkt?

Dass Fischölkapseln, also Omega-3-Fettsäuren, das Herz schützen, scheint jetzt widerlegt. Die Annahme geht auf die 70er Jahre zurück, als Forscher meinten, die Begründung für weniger Herzkrankheiten auf Grönland, liege in der fischöhlhaltigen Ernährung. Doch die Gesamtauswertung mehrerer neuerer Studien zeigt: Die Einnahme von Omega-3-Kapseln bringt dem Herzen keinerlei vorbeugenden Schutz. Immerhin: Nebenwirkungen, außer in seltenen Fällen Verdauungsprobleme, waren auch nicht festzustellen.

Was tun bei Herzschwäche?

Ein Kombimedikament aus den Wirkstoffen Valsartan und Sacubitril kann schwachen Herzen helfen. Für Personen mit Herzinsuffizienz ohne Diabetes wirkt das Medikament lebensverlängernd. Im Vergleich zur Standardbehandlung mit Enalapril wurden Studienteilnehmer, die Valsartan/Sacubitril einnahmen, seltener wegen ihrer Herzschwäche ins Krankenhaus eingeliefert. Das Herzinfarktrisiko änderte sich allerdings nicht.

Abseits der Medikamente tut einem schwachen Herzen Sport gut. Ein moderates Training mit langen Ruhephasen kann das Herz wieder stärken. Lebenserwartung, Lebensqualität, Anzahl der Krankenhausaufenthalte: all das kann eine Bewegungstherapie verbessern – nebenwirkungsfrei.

Gut gelaunt durch den Winter

Draußen ist es dunkel, neblig, nass-kalt: Viele werden sich bereits den nächsten Sommer herbeisehnen, dabei hat die „dunkle Jahreszeit“ gerade erst begonnen. Die Stimmung aufhellen -im wahrsten Sinne des Wortes- kann Tageslicht, aber auch Lebensmittel glücklich machen.

Dass wir im Winter träger werden und mehr Bedürfnis nach Ruhe haben, ist ganz natürlich. Doch wenn der Lichtmangel zu groß wird, kann das nachhaltig auf die Stimmung schlagen. Um das zu vermeiden, kann man einiges tun.

Was tun gegen Lichtmangel?

Mithilfe von UV-Strahlen produziert unser Körper Vitamin D. Vier Fünftel unseres Tagesbedarfs wird so gedeckt. Trotz des Schmuddelwetters heißt das für uns im Winter: warm anziehen und **an die frische Luft**. Empfohlen wird mindestens eine halbe Stunde täglich. Denn die UV-Strahlung schafft es auch durch lückenlose Wolkendecken und kann so über unsere Haut, zum Beispiel im Gesicht oder an den nackten Händen, aufgenommen werden. Wem das nicht genug ist, der kann eine **Lichttherapie** beim Arzt machen. Mit einer speziellen Tageslichtlampe kann der Lichtmangel ausgeglichen werden. Wenn der Arzt einen massiven Vitamin-D-Mangel im Blut feststellt, helfen oft nur **Vitamin-D-Tabletten**. Auf eigene Faust sollte man die aber nicht einnehmen: denn eine Überdosierung kann schaden.

Essen kann man Vitamin D leider so gut wie gar nicht. Nur wenige Lebensmittel enthalten Vitamin D und meist nur in sehr geringen Mengen. Den Lichtmangel ausschließlich über die Nahrung auszugleichen, ist daher unmöglich.

Iss dich glücklich!

Ein bisschen Glück kann man aber trotzdem essen. Viele denken da wohl, na klar, gleich an Schokolade. Die gute Nachricht: Ja, die meisten von uns macht Schoki wohl wirklich glücklich. Die schlechte Nachricht: aber eher, weil unser Gehirn den Verzehr mit positiven Erinnerungen verbindet, als dass der Kakao wirklich direkt glücklich macht. In Schokolade ist der Stoff Tryptophan enthalten. Wird Tryptophan im Körper abgebaut, entsteht das Glückshormon Serotonin. Doch: Schokolade enthält viel zu wenig Tryptophan, um die Stimmung wirklich aufzubessern – und andere eiweißhaltige Lebensmittel enthalten Tryptophan genauso.

Wussten Sie,...

...dass der erhöhte Tryptophan-Spiegel durch Kohlenhydrate nicht nur unsere Stimmung aufhellt, sondern auch direkte Auswirkungen auf unser Handeln hat? Wissenschaftler konnten zeigen: Mehr Kohlenhydrate im Frühstück führten bei Studienteilnehmern zu kritischerem Handeln. Bei Low-Carb-Diäten tritt der gegenteilige Effekt auf: das Empfinden für Gerechtigkeit nimmt ab.

„Happy Food“ für den Winter

Ein bisschen Glück kann man sich im Winter wirklich anfuttern. Für die Glücksmacher unter den Lebensmitteln hat sich der Begriff „Happy Food“ etabliert. Wir stellen einige Stimmungsaufheller vor:

Chilis sind mit Vorsicht zu genießen. Der Stoff Capsaicin treibt uns die Tränen in die Augen und reizt die Nervenzellen im Mund – doch dieses Brennen bewirkt, dass unser Gehirn Endorphine ausschüttet – und die machen bekanntlich glücklich.

Ingwer funktioniert da ganz ähnlich. Der scharfe Inhaltsstoff Gingerol wird vom Gehirn als schmerzauslösend wahrgenommen: es regnet Glückshormone.

Beeren helfen uns, gelassen zu sein. Das liegt an ihrem Magnesiumgehalt: der mindert die Freisetzung von Stresshormonen im Körper.

Echte Vanille kurbelt, so vermuten Wissenschaftler, die Serotonin-Ausschüttung im Gehirn an. Schon der Geruch sorgt übrigens für Entspannung.

Omega-3-Fettsäuren gegen Depressionen

Mehrere Studien haben gezeigt: Omega-3-Fettsäuren können Depressionen erheblich lindern. Sie spielen eine wichtige Rolle für unsere Gehirnfunktion und haben eine entzündungshemmende Wirkung. Chronische Entzündungen und Depressionen stehen oft in einem Zusammenhang. In Experimenten konnte nachgewiesen werden, dass die marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, etwa durch die Einnahme von Fischölkapseln, Depressionen und psychische Störungen verbesserte. Auch auf das alternde Gehirn wirken sie nachweislich positiv. Fette Seefische wie Lachs, Makrelen oder Hering sind besonders gute Lieferanten für marine Omega-3-Fettsäuren. Übrigens gehören Sie auch zu den wenigen Lebensmitteln, die Vitamin D in einer relativ hohen Dosis enthalten. –Sie können die Stimmung im Winter also gleich doppelt aufhellen.

Glücks-Rezept aus unserer Sendung: Lachs-Omelette-Wrap

Zutaten für 2-3 Personen:

125 g Quark 20%, 3 Eier, 3 Hände voll Blattspinat, 3 EL Frischkäse, 1 EL Tafelmeerrettich (nach Belieben), ½ Packung Räucherlachs oder Wildlachs, Salz, Pfeffer, wer mag etwas frische Kräuter, etwas Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

Den Quark und die Eier in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, nach Belieben ein paar frische Kräuter in den Teig geben.

Den Teig in einer Pfanne mit etwas Rapsöl (wie dünne Eierkuchen) ausbacken und anschließend auf einen Teller geben. Den Vorgang zwei bis dreimal wiederholen, der Teig reicht für 2-3 Wraps, je nach Pfannengröße.

Den Frischkäse mit dem Meerrettich verrühren und auf dem ausgebackenen Wrap-Teigen verteilen. Dann dünn mit Blattspinat belegen. Zum Schluss etwas Räucherlachs darauf verteilen und den Wrap einrollen.

Danach servieren und noch schön garnieren, zum Beispiel mit frischen Kräutern, etwas Gemüse oder Balsamico Creme.

Guten Appetit 😊

Grippe: Wie kann man sich schützen?

Sprechen Mediziner von einer „Influenza“, meinen sie damit weit mehr als eine normale Erkältung. Die Grippe ist eine schwere Virusinfektion, die besonders für ältere Menschen gefährlich werden kann. Der beste Schutz ist eine Impfung. Doch was tun, wenn die nicht wirkt? Sollte man sich trotzdem impfen lassen?

Knapp 90.000 bestätigte Grippe-Fälle gab es im vergangenen Winter allein in Mitteldeutschland. Manche Patienten hatte es so stark erwischt, dass sie sogar stationär behandelt werden mussten. „Wir hatten wirklich schwer erkrankte jüngere, auch ältere Menschen, sodass wir im Krankenhaus kaum noch Betten frei hatten. Die Intensivstationen waren voll und vor allen Dingen haben wir auch viel erkranktes Personal gehabt,“ erinnert sich Prof. Dr. Bernhard Ruf, Chefarzt der Klinik für Infektiologie am Klinikum St. Georg in Leipzig. Eine Ursache dafür liegt aus seiner Sicht in den dramatisch schlechten Impfquoten, selbst beim medizinischen Personal. Und es waren vor allem jüngere Erwachsene, die mit schweren Krankheitsverläufen als Notfälle in die Klinik eingeliefert werden mussten. „Man denkt ja immer, das ist eine Erkrankung der alten Men-

schen. Diese werden auch eher infiziert, aber die heftigen Entzündungsreaktionen, die sind bei jüngeren Erwachsenen viel stärker. Wir hatten eine ganze Reihe, die beatmet werden mussten“, erklärt Prof. Ruf. „Bei allen Patienten ist es eine schwere Erkrankung. Die Haut sie innerhalb von einem Tag völlig um, das kann man gar nicht verkennen. Und dann kann es eine schwere generalisierte Virusinfektion geben, die die Lunge betrifft, manchmal auch andere Organe, das sind die schweren Influenzaerkrankungen.“ Eine Grippe ist alles andere als harmlos. Deshalb ist es wichtig, sich davor so gut wie möglich zu schützen.

Der Fall: Irmgard Seiferheld

Im Januar 2018 fühlt sich Irmgard Seiferheld eines morgens schlagartig sehr krank. „Ich bin früh aufgestanden und da fühlte ich mich schlapp und dann wie Schüttelfrost, kein Appetit, hab mich wieder hingelegt und die Nacht wurde das immer schlimmer,“ erinnert sich die 75jährige. Damit war sie eine von vielen, die Anfang 2018 urplötzlich von hohem Fieber, Schweißausbrüchen und Schüttelfrost heimgesucht wurden. „Da bin ich dann zum Arzt gegangen, und der sagte zu mir, also Frau Seiferheld, wenn ich nicht wüsste, dass Sie geimpft worden sind, würde ich sagen, Sie haben die Grippe,“ erzählt sie. Dass es eine Virus-Grippe sein könnte, daran hatte sie im ersten Moment gar nicht gedacht. Wegen der Impfung mit einem Dreifach-Impfstoff fühlte sie sich sicher. Doch die Krankheit blieb ihr dennoch nicht erspart. „Die Symptome einer richtigen Grippe sind ein rascher, fast schlagartiger Beginn von rasenden Kopfschmerzen, sehr hohem Fieber und einer Abgeschlagenheit, einem Krankheitsgefühl, das sich gewaschen hat,“ weiß Allgemeinmediziner Dr. Klaus Lorenzen aus Dresden-Langebrück. Er hatte die Rentnerin im vergangenen Winter behandelt. Neben den allgemeinen Symptomen kam bei der 75-Jährigen ein starker Husten dazu, der sie mehr als vier Wochen peinigte: „Sie haben immer das Gefühl, auf den Bronchien Staub zu haben. Und Sie husten und husten und husten, es löst sich nicht.“ Vor allem mit viel Ruhe und Geduld hat Irmgard Seiferheld ihre Erkrankung schließlich nach über vier Wochen wieder in den Griff bekommen. Obwohl die Grippe-Impfung ihr beim letzten Mal nicht helfen konnte, lässt sie sich in diesem Jahr wieder impfen. Diesmal mit einem Vierfach-Impfstoff.

Wie kann man sich schützen?

Mit der wichtigste und wirksamste Schutz vor Ansteckung ist und bleibt, so banal es klingt: das Händewaschen. „Dazu braucht man weder teure Spezial-Waschgels, noch Desinfektionstücher. Wasser und Seife reichen völlig aus,“ sagt Virenexperte Dr. Thomas Grünwald. Dagegen kommt es vielmehr auf die Dauer des Händewaschens und die Häufigkeit an. Es ist übrigens auch nicht unhöflich, in der Grippezeit nicht jedem Kollegen oder Nachbarn die Hand zu schütteln. Darauf sollte man in der Grippe- und Erkältungszeit also lieber verzichten, umso geringer die Ansteckungsgefahr. Auch eher harmlose Husten- und Schnupfenerreger können sich über einen Händedruck wunderbar verbreiten.

Grippeschutzimpfung

Der Grippe-Impfstoff muss jedes Jahr neu entwickelt werden, denn Viren verändern sich. Noch während der aktuellen Grippewelle im Winter wird schon eine Empfehlung für die nächste Saison erarbeitet. Die Produktion dauert drei bis vier Monate. Damit im Herbst geimpft werden kann, wird bereits im Frühjahr mit der Herstellung begonnen. „Die Herausforderung ist dann, es so zu treffen, dass es auch von der epidemiologischen Lage passt. Eventuell haben sich die Viren weiterentwickelt, und dann kann es manchmal andere Situationen geben, wo die Impfstoffe

nicht ganz so passen“, erklärt der Biologe Dr. Ralf Dürrwald, Leiter des Nationalen Referenzzentrums Influenza am Robert-Koch-Institut in Berlin. Irren sich die Wissenschaftler, kommt es zu einem so genannten „mismatch“. Die Impfung bleibt wirkungslos.

Was genau passiert bei einer Gripeschutzimpfung?

Die Viren im Impfstoff regen unser Immunsystem dazu an, Antikörper zu bilden. Kommen wir danach mit Grippeviren in Kontakt, bekämpfen die frisch produzierten Antikörper das feindliche Virus und schalten es quasi aus. Nach der Impfung dauert es etwa zwei Wochen, bis der vollständige Schutz gegen die Viren aufgebaut ist. Der hält dann für ca. drei Monate an. Und selbst wenn der Impfstoff nicht zu 100 Prozent passt, so kann eine Impfung trotz allem schwere, gefährliche Verläufe meist verhindern. Man schützt nicht nur sich selbst, sondern auch andere vor einer Ansteckung.

Vierfach für alle? Leider nein!

In den vergangenen Jahrzehnten dominierten auf der nördlichen Halbkugel vier Grippevirus-Subtypen, die man in zwei A- und zwei B-Stämme unterscheidet. Doch nur drei dieser vier Subtypen waren jeweils auch im Impfstoff enthalten. Besonders fatale Auswirkungen hatte das in der Grippesaison 2017/18: Ausgerechnet ein B-Virusstamm war besonders aktiv, der nicht im Impfstoff enthalten war. Deshalb hat die Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut für dieses Jahr einen Vierfachimpfstoff anstelle des bisherigen Dreifachimpfstoffes empfohlen. Er soll für einen breiteren Impfschutz sorgen. Doch was oft nicht erwähnt wird: Die Kosten dafür werden zwar von vielen, aber leider nicht von allen Krankenkassen übernommen. „Vierfachimpfung für alle“ gilt eingeschränkt nur für Risikopatienten. Zu ihnen gehören vor allem ältere und chronisch kranke Menschen und Personen, die viel Kontakt zu anderen haben. Um sicher zu sein, ob die Kosten für den Vierfachimpfstoff übernommen werden, sollte man beim Hausarzt oder der Krankenkasse nachfragen.

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio:

Prof. Dr. Axel Linke, Kardiologe, Herzzentrum Dresden

Dr. Thomas Grünewald, Infektologe, St. Georg Klinikum Leipzig

Nicole Lins, Diätassistentin, Magdeburg

Anschrift:

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

**unsere nächste Sendung 08.11.2018:
Ferse, Aromatherapie, Neurodermitis**