



Herzklappe defekt?

Unser Herz hat vier Klappen, die dafür sorgen, dass das Blut in die richtige Richtung gepumpt wird. Ist eine Klappe geschädigt, kann das zu Atemnot, Schwäche und Schmerzen führen. Doch häufig bleiben Erkrankungen der Herzklappe lange unerkannt oder werden als Alterserscheinung unterschätzt.

Kennen Sie die Symptome einer Aortenstenose? Wahrscheinlich nicht. Nur 5,5 Prozent können die Symptome der Krankheit korrekt beschreiben, zeigt eine große aktuelle Studie der Patientenorganisation Global Heart Hub. Rund 13.000 Personen über 60 Jahre wurden in elf europäischen Ländern zu Herzklappenerkrankungen befragt. Eine Aortenstenose kannten die wenigsten, dabei ist sie die häufigste Klappenerkrankung und hat undiagnostiziert lebensgefährliche Folgen. Bei knapp der Hälfte der Patienten führt sie innerhalb von zwei Jahren nach Auftreten der ersten Symptome zum Tod.

Zu wenig Stethoskop-Untersuchungen

Und noch einen interessanten Fakt zeigte die Studie: In Deutschland kommt das Stethoskop zum Abhören der Herzgeräusche kaum zum Einsatz. Dabei ist das Abhören eine wichtige Untersuchung zur Früherkennung. Defekte Herzklappen erzeugen oft einen hörbar unregelmäßigen Herzton. Doch nur rund 21 Prozent der über 60-jährigen Befragten wurde der Studie zufolge mit dem Stethoskop abgehört. Fast ein Drittel gab zudem an, von ihrem Hausarzt nie oder nur auf Nachfrage so untersucht zu werden. Im europäischen Vergleich landete Deutschland damit auf den hintersten Plätzen. „Wir fordern die Implementierung eines klaren Behandlungspfads für Herzklappenpatienten sowie die Einführung eines regulären Stethoskop-Checks für über 65-Jährige“, sagt Dr. Florian Krackhardt, Kardiologe an der Charité Berlin und Gründungsmitglied der Initiative Herzklappe. Diese Initiative ist ein 2019 gegründetes bundesweites Netzwerk von Ärzten und Patienten zur Aufklärung über Herzklappenerkrankungen. Besteht bei der Stethoskop-Untersuchung der Verdacht, dass eine Erkrankung der Herzklappen vorliegt, wird der Arzt dann weitere Untersuchungen veranlassen. Das sind beispielsweise ein Ultraschall des Herzens, ein EKG und das Röntgen.

Atemnot, Husten & Schwindel

Die Symptome, die ein Patient bei einer Erkrankung der Herzklappe selbst bemerkt, können sehr verschieden sein. Das liegt auch daran, welche Herzklappe betroffen ist. So kann eine Aortenklappenstenose zu einem Schwächegefühl, Schwindel und Brustschmerzen führen. Symptome eines Problems an der Mitralklappe dagegen können Hus-

ten und Wassereinlagerungen sein. Oft sind die Symptome auch nicht eindeutig oder werden als Alterserscheinung missverstanden.

Medikamente oder OP?

Die Behandlung einer Herzklappenerkrankung ist je nach der betroffenen Herzklappe, der Schwere der Erkrankung und des Gesundheitszustandes des Patienten unterschiedlich. Ob Medikamente reichen oder eine Operation erforderlich ist, muss jeweils sehr individuell entschieden werden. Medikamente beispielsweise können den Klappenfehler nicht beheben, wohl aber die dadurch entstehenden Symptome lindern. Ist es bei einer Operation nicht möglich die eigene Klappe zu reparieren, können mechanische oder biologische Herzklappen eingesetzt werden. Biologische Herzklappen werden aus Herzbeuteln von Rindern oder Schweinen gefertigt. Die lebenslange Einnahme von Blutverdünnern ist hier nicht nötig, allerdings haben biologische Herzklappen nur eine begrenzte Haltbarkeit von zehn bis 15 Jahren. Mechanische Herzklappen werden aus speziellen Kunststoffen hergestellt und haben eine fast unbegrenzte Haltbarkeit. Hier braucht es allerdings lebenslang blutverdünnende Medikamente.

Der Fall: Komplexe Reparatur der Herzklappe

Morgens 6 Uhr im Herzzentrum Leipzig. Im OP-Trakt wartet Michael Stojan auf die erste Operation seines Lebens. „Was geht mir durch den Kopf? Das es endlich gemacht wird“, sagt der 54-Jährige. Vor ihm liegt eine komplexe Operation. Seine Aortenklappe schließt nicht richtig. Der Grund: die dahinter liegende Hauptschlagader ist stark erweitert. „Wenn ich noch ein paar Jahre leben will, muss ich das machen lassen“, weiß der Patient aus dem sächsischen Taucha. Denn es besteht die Gefahr, dass die Hauptschlagader komplett einreißt. Eine Komplikation, die bei mehr als der Hälfte der Patienten tödlich endet, bevor sie überhaupt behandelt werden kann.

Gegen 7 Uhr wird die Narkose eingeleitet. Das Team um Chirurg Professor Martin Misfeld wirft noch einen letzten Blick auf die Herzklappe im Ultraschall. Es steht ein komplizierter Eingriff bevor, der nur am still gelegten Herzen erfolgen kann. Die Herz-Lungen-Maschine wird Michael Stojan die nächsten zweieinhalb Stunden am Leben halten. „Also es ist schon eine komplexe Klappenreparatur, weil ich einiges an den Segeln der Herzklappe reparieren muss. Dann müssen wir die Körperschlagader mit einer Prothese ersetzen und die reparierte Klappe da hineinsetzen. Und das ganze auch noch über einen minimal-invasiven Zugang, also nur eine teilweise Öffnung des Brustbeins“, erklärt Herzchirurg Professor Martin Misfeld vom Herzzentrum Leipzig.

Die technisch anspruchsvolle OP-Methode nennt sich David-Verfahren, benannt nach einem kanadischen Herzchirurgen. Längst nicht alle Chirurgen beherrschen sie. Der große Vorteil: der Patient braucht neben der Prothese für die Hauptschlagader nicht auch noch eine künstliche Herzklappe. Bei Michael Stojan hat das funktioniert. Nach der fünfständigen OP ist die Klappe repariert und die Hauptschlagader mit einer Prothese ersetzt. „Der Patient ist vor dem Risiko, dass das irgendwann einreißt, bewahrt“, ist Professor Misfeld zufrieden. Dennoch wird die vollständige Genesung eine Weile dauern. Bis Michael Stojan sich in seinem Job als Lagerarbeiter wieder voll belasten kann, wird vermutlich ein halbes Jahr vergehen.

Infos für Patienten:
Initiative-herzklappe.de

Herbstfrüchte – bunt und gesund!

Nach dem Sommer färben sich nicht nur die Blätter der Bäume, auch bunte Herbstfrüchte zeigen sich jetzt in den schönsten Farben. Und die sehen nicht nur toll aus, sie sind auch besonders gesund. Aus Hagebutte, Sanddorn und Aronia lassen sich Säfte und Marmeladen zaubern – und noch viel mehr!

Aronia- Gesunde Apfelbeere

Arndt Neukirchners Faszination gilt der Aronia-Beere, auch bekannt als Apfelbeere. In seinem Aronia-Garten im sächsischen Erzgebirge pflegt er seit fast 30 Jahren die Sträucher, deren Früchte so gesund sind: „Zuerst ist da der rote Pflanzenfarbstoff zu nennen. Außerdem sind Antioxidantien, Flavonoide, Gerbstoffe und Bitterstoffe drin, die für uns sehr wertvoll sind. Die Früchte enthalten quasi einen Vitamincocktail aus Vitamin B, C, K“, weiß Arndt Neukirchner. Aronia wird dadurch zur echten Superfrucht. Doch es gibt nicht nur die eine Aronia. Vier unterschiedliche Sorten kultiviert der 60-Jährige im Garten: Nero, Viking, dann eine Kreuzung aus den beiden: Nero Superberry und die Rote Aronia, die man gekocht verzehren sollte. Die gesunden Inhaltsstoffe enthalten alle Aronia-Sorten. Am häufigsten angebaut wird Nero Superberry, weil sie die größte Ernte bringt und etwas weniger bitter schmeckt. „Die Aronia-Beere ist geschmacklich leicht erdig, trocken, wie ein trockener Wein. Interessant dabei ist, dass sie aufgrund ihres geringen Zuckergehaltes von nur 0,07 Prozent keinen Eigengeschmack hat. Ich kann ihr etwas Süßes zugeben, dann schmeckt sie süß, ich kann ihr etwas Herzhaftes zugeben, dann transportiert sie den herzhaften Geschmack“, schwärmt Arndt Neukirchner. Der Oberwiesenthaler hat sogar eigene Aronia-Rezepte entwickelt: Aronia-Bratwürste für Grill, außerdem Gulasch mit den Beeren. „Die Gerbstoffe machen das Fleisch mürbe, so dass es sehr schnell gart, zart weich und trotzdem saftig wird“, erklärt er. Neben Chili, Ingwer und frischen Aronia-Beeren kommt auch Aronia-Saft zum Gulasch. Abgeschmeckt wird mit Aronia-Konfitüre. Gänzlich verzichtet wird auf Salz, denn den Fleisch-Geschmack unterstützt allein die Beere. Auch bei der Bratwurst spart man so mehr als 20 Prozent Fett und viel Salz ein. Die Aronia-Beere: nicht nur Gesund, sondern auch etwas für den Gaumen.

Hagebutten sind die Früchte verschiedener Wildrosenarten. Sie reifen von Juli bis Oktober. Unter den einheimischen Früchten hat die Hagebutte mit ungefähr 500 Milligramm pro 100 Gramm den höchsten Vitamingehalt. Ihr Mark enthält mehr Vitamin C als eine Zitrone. Die roten Früchte sind außerdem reich an Vitaminen A, B, E und K und an Fruchtsäuren. Auch an wichtigen Mineralstoffen wie Magnesium, und Spurenelementen wie Kupfer und Zink, mangelt es nicht. Dadurch wirkt die Hagebutte gerade in den kalten Wintermonaten erfolgreich gegen Schnupfen und Erkältungen. Sie schützt die Gefäße durch ihr enthaltenes Lycopin, ein sogenanntes Antioxidans, und kann Blasenprobleme lindern. In der Volks- und Naturheilkunde gilt ein Aufguss aus frischen Hagebuttenkernen als wirksames Mittel gegen Blasen- und Nierenleiden. Ihr feinherber Geschmack ist hervorragend für Gelees, Mus oder Säfte geeignet. Wer einen fruchtigen Hagebuttenessig selber machen möchte, für den haben wir einen Rezept-Tipp von Ernährungsberaterin Nicole Lins:

Hagebuttenessig

Zutaten:

reife Hagebutten

Wein- oder Obstessig

Zubereitung: Die Hagebutten gründlich unter fließendem Wasser waschen und beide Enden mit einem scharfen Messer abschneiden. Die Hagebutten zusätzlich längs einschneiden, sodass der Essig auch in das Innere der Früchte gelangt. Hagebutten in ein sauberes Glas oder eine Flasche füllen und anschließend mit Essig aufgießen. Die Mischung für vier bis sechs Wochen an einem hellen und warmen Ort stehen lassen. Den Sud regelmäßig schütteln und zum Schluss durch ein Tuch filtern. Den Hagebuttenessig in saubere Flaschen oder Gläser füllen, kühl und dunkel aufbewahren.

Vor allem im Winter stärkt **Sanddorn** das Immunsystem. Sanddorn ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Er enthält zum Beispiel Vitamin A, C, E und fast alle B-Vitamine. Außerdem Kalzium, Magnesium, Mangan und Eisen. Der frische säuerlich-herbe Geschmack des Sanddorns passt in herzhafte und süße Gerichte sowie leckere Getränke. Der Tipp von Nicole Lins: Jeden Morgen ein kleines Glas selbstgemachten Ingwer-Sanddorn-Shot - in der Erkältungszeit ein kleines Wundermittel bei Schnupfen und Husten.

Rezept Ingwer-Sanddorn-Shot

Für circa 1/2 Liter (ergibt zehn bis zwölf Shots) wird benötigt:

100 g Bio-Ingwer

100 ml Sandornsaft

150 ml naturtrüben Apfelsaft

ca. 50 ml flüssige Süße (z.B. Agavendicksaft oder Honig)

1 TL Zimt

1 TL Kurkuma und/oder eine Messerspitze Cayennepfeffer

Joghurt-Sanddorn-Shake

100 g Joghurt, 1,5% Fett

50 g kalter Sanddornsaft

50 g kalter Orangensaft

100 g kalter Mandeldrink, ungesüßt,

25 g Birkenzucker oder Honig

1 Prise Zimt

Zubereitung: Alles in einem Shaker so lange schütteln, bis alle Zutaten vermischt sind. Anschließend frisch in einem Glas servieren.

Hilfe gegen Blasenschwäche

Jede zweite bis dritte Frau über 60 Jahre ist von Inkontinenz betroffen. Diese tritt bei Frauen damit deutlich häufiger auf als bei Männern. Die Blasenschwäche kann sehr belastend sein und die Lebensqualität der Patienten stark einschränken. Doch es gibt viele Therapien, welche die Beschwerden lindern können.

Oft geht eine Inkontinenz einher mit schwachem Bindegewebe, nach einer Schwangerschaft, der Hormonumstellung in den Wechseljahren, einer Infektion oder Operation am Unterleib. Deshalb haben Frauen besonders häufig damit zu kämpfen. Die Blasenschwäche kann verschiedene Ursachen haben: Entweder handelt es sich um eine Reizblase oder aber um eine Belastungsincontinenz.

Bei einer **Reizblase** (*auch Dranginkontinenz genannt*) handelt es sich um häufigen Harndrang aufgrund einer übersensiblen Blase. Die Muskulatur der Blase sendet falsche Signale an das Gehirn, dass die Blase entleert werden müsse. Hier helfen oft Medikamente, die die gereizte Blase beruhigen oder eine Verhaltenstherapie, welche falsche Signale erkennt und neu „programmiert“.

Wesentlich häufiger ist eine **Belastungsincontinenz**. Dahinter steckt meist eine Senkung der Gebärmutter, welche ihren natürlichen Halt im Becken verloren hat und dann auf die Blase, den Blasenschließmuskel und die Harnröhre drückt. Auch die Kraft des Blasenschließmuskels ist geschwächt. Ist die Blase gefüllt, kann es bei körperlicher Belastung, beim Treppensteigen, aber auch beim Husten, Niesen oder Lachen zu einem ungewollten Verlust von Harn kommen. Schuld ist meist ein zu schwacher Beckenboden. Auch Übergewicht kann eine Rolle spielen. Dann lastet ein hoher Druck auf Blase und Beckenboden, dem diese nicht dauerhaft Stand halten können.

Diese Behandlungen können helfen

Hormoncreme: Wird die Blasenschwäche von hormonellen Veränderungen während der Wechseljahre verursacht, können spezielle östrogenhaltige Hormoncremes helfen. Durch den sinkenden Östrogenspiegel reagiert die Blase sensibler, außerdem wird das Bindegewebe schlaffer. Die Blasenmuskulatur wird schwächer, auch der Blasenschließmuskel funktioniert nicht mehr perfekt. Mit einer Hormontherapie können der Hormonmangel und seine Folgen ausgeglichen werden.

Botox-Spritze: Eine weitere Behandlungsmöglichkeit ist eine Botox-Injektion. Dabei wird das Nervengift Botulinumtoxin in die Blasenmuskulatur gespritzt und entspannt die überaktive Blase. Die Wirkung hält mehrere Wochen bis Monate an. Der Nachteil: Es kann auch zu einer kurzzeitigen totalen Lähmung der Blase kommen, sodass sich die Blase nur über einen Katheder entleeren lässt.

Bändchen-OP: Helfen konservative Methoden nicht, kann eine Operation das Problem lösen. Dabei wird zum Beispiel ein kleines Bändchen aus Kunststoff unter der Harnröhre befestigt, das diese stabilisiert und entlastet. Der Eingriff erfolgt minimalinvasiv mit örtlicher Betäubung.

Das sollten Sie vermeiden

Generell sollte man nicht zu schwer heben, da dabei ein großer Druck auf der Blase lastet. Gleiches gilt beim Husten. Um hier den Druck zu verringern, ist es besser, sich beim Husten zur Seite zu drehen. Auch wer ständig unter Verstopfungen leidet, mutet seinem Beckenboden eine Menge zu. Deshalb ist auch eine gute Verdauung wichtig. Und: Nicht zu wenig trinken! Auch wenn es unangenehm ist, wenn unterwegs ein paar Tropfen in

die Hose gehen: Trinken Sie trotzdem genügend. So lassen sich Infektionen der Blase vorbeugen, die das Problem noch zusätzlich verschlimmern können.

Beckenbodentraining

Ganz ohne Chemie oder OP kann man die Blase mit gezielten Übungen stärken, dem sogenannten Beckenbodentraining. Dabei geht es hauptsächlich darum, die Muskulatur des Beckenbodens durch Anspannen und Entspannen zu kräftigen. Da man dieses Muskeltraining von außen nicht sehen kann, lässt es sich praktisch überall machen: in der Straßenbahn, beim Einkaufen oder Zähneputzen. Zunächst ist es wichtig, ein Gespür für diese Muskeln zu bekommen. Eine einfache Methode, um sie zu „finden“ ist, beim Wasserlassen kurz zu stoppen. Hinter diesem Verschließen der Harnröhre steckt der Beckenboden. Wer unsicher ist, kann hier seinen Arzt oder seine Ärztin zu Rate ziehen. Auch gymnastische Übungen stärken den Beckenboden: Bei der „Brücke“ liegt man auf dem Rücken, die Arme liegen seitlich am Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Dann wird das Becken zur Decke angehoben, die Füße stehen dabei fest auf dem Boden. Die Position kurz für ein paar Sekunden halten. Das sorgt für Entlastung des gesamten Unterbauches und damit auch des Beckenbodens. Auch das „Fahrrad“ lässt sich im Liegen auf dem Rücken trainieren. Dabei mit den Beinen in der Luft Fahrrad fahren. Nur Rücken und Arme sollten dabei den Boden berühren. Drei- bis viermal jeweils eine Minute lang üben. Auch der Katzenbuckel ist eine gute Übung für den Beckenboden. Dazu im Vierfüßlerstand auf den Boden knien. Die Hände befinden sich direkt unter der Schulter, die Knie unter dem Becken aufstützen. In dieser Position abwechselnd den Rücken zum Buckel machen und wieder zum Hohlkreuz. Bei jedem Buckel den Beckenboden anspannen, dabei tief ausatmen. Vier bis fünf Wiederholungen, danach eine Pause machen und noch mehrmals wiederholen.

Beckenbodentraining lässt sich auch in Kursen oder bei der Physiotherapie erlernen. Die Kosten für professionelle Kurse werden in den meisten Fällen von den Krankenkassen übernommen.

Auch Sport wie Fahrradfahren, Schwimmen, Walking oder Yoga sind gut geeignet.

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

Gäste im Studio:

Prof. Michael Borger (Direktor der Universitätsklinik für Herzchirurgie, Leipzig)

Dr. Anna Kolterer (Gynäkologin, Helios Klinikum Erfurt)

Nicole Lins (Diätassistentin und Ernährungsexpertin, Magdeburg)

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 15.10.2020: Stürze, Suppen, Zahnpflege