NEUE POST
36/2019

Neue Post MEINE GESUNDHEIT

Was wir über unseren Lebensmotor wissen sollten

Wie stärke ich mein Herz, Herr Doktor?

Diese Regeln sollten wir beachten, wenn der wichtigste Muskel schwächelt

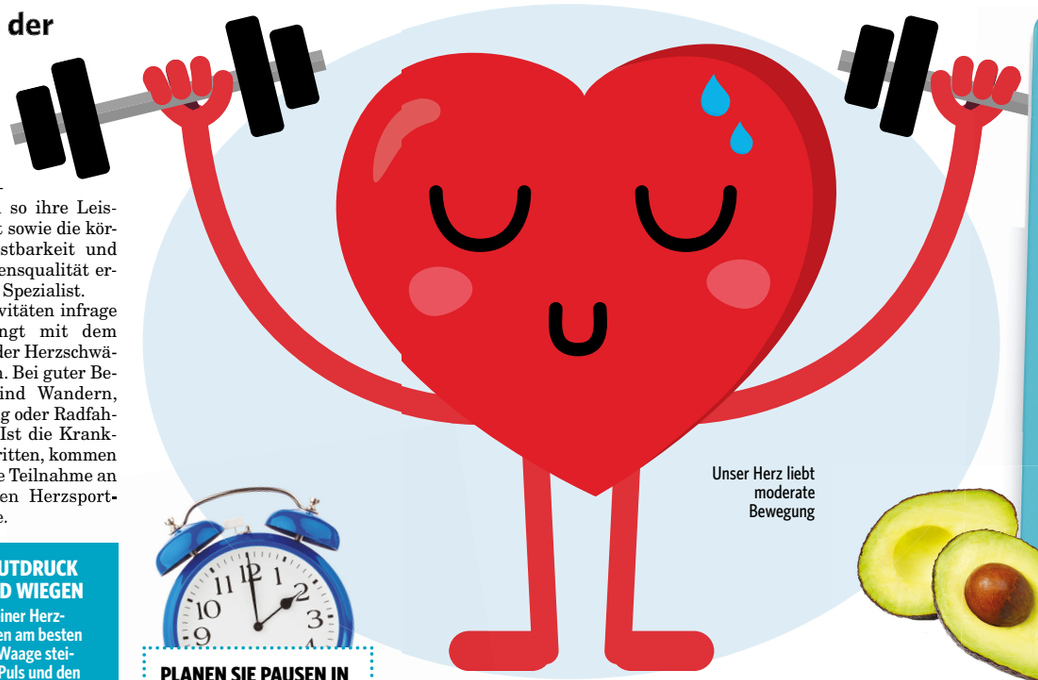
PROF. DR. MICHAEL STIMPEL
Psychokardiologe, Professor für Innere Medizin aus Düsseldorf

Etwa zwei Millionen Deutsche leiden unter einer Herzschwäche. Doch viele Betroffene ahnen nichts davon. Denn: Im Anfangsstadium spüren Patienten keine Beschwerden. Und auch wenn die Krankheit weiter fortgeschritten ist, tun viele die typischen Symptome wie Atemnot als Alterserscheinung ab. Deshalb rät Prof. Stimpel: „Spätestens wenn Sie bei alltäglichen Belastungen, wie z. B. in den zweiten Stock laufen, Atemnot oder schnelle Erschöpfung spüren, sollten Sie sich an einen Arzt wenden." Auch wenn Sie andere Symptome einer Herzschwäche (s. unten rechts) bei sich feststellen, sollten Sie sich untersuchen lassen.

Bewegung oder Schonen – was ist richtig?

Früher dachte man, wenn das Herz einmal geschwächt ist, sollten sich Betroffene schonen und möglichst wenig aktiv sein. „Da hat aber ein Umdenken stattgefunden", erklärt Prof. Stimpel. Gerade in den frühen Stadien der Krankheit ist Bewegung wichtig. „Patienten können so ihre Leistungsfähigkeit sowie die körperliche Belastbarkeit und somit die Lebensqualität erhöhen", so der Spezialist.

Welche Aktivitäten infrage kommen, hängt mit dem Schweregrad der Herzschwäche zusammen. Bei guter Belastbarkeit sind Wandern, Nordic Walking oder Radfahren geeignet. Ist die Krankheit fortgeschritten, kommen Gehen oder die Teilnahme an einer betreuten Herzsportgruppe infrage.



Unser Herz liebt moderate Bewegung

BEFOLGEN SIE DEN THERAPIEPLAN

Die verordneten Medikamente können nur wirken, wenn sie auch regelmäßig eingenommen werden. Doch ein Viertel der Betroffenen macht das nicht. Tipp: Damit Sie keine Tablette vergessen, nutzen Sie z. B. eine Medikamenten-Box (s. Bild, Apotheke). Lassen Sie sich außerdem von Ihrem Arzt alle Arzneimittel genau erklären. Vielen Patienten fällt es leichter, sich an die Einnahme zu halten, wenn sie wissen, wie die Mittel wirken und ihnen helfen.

AUF DIE TRINKMENGE ACHTEN

Zu viel Flüssigkeit kann das schwächelnde Herz belasten. Besprechen Sie daher mit Ihrem Arzt, wie viel Sie täglich trinken dürfen. Wichtig: Auch Speisen mit hohem Flüssigkeitsgehalt, wie Suppen, wasserreiches Obst (z. B. Melonen) und Gemüse (z. B. Gurken) oder Wassereis zählen zur Trinkmenge. Um das Durstgefühl zu lindern, hilft es, kleine Mengen über den Tag verteilt zu trinken, den Mund auszuspülen oder ein zuckerfreies Bonbon zu lutschen.

TÄGLICH BLUTDRUCK MESSEN UND WIEGEN

Patienten mit einer Herzschwäche sollten am besten täglich auf die Waage steigen sowie den Puls und den Blutdruck messen und diese Werte notieren. Denn eine Gewichtszunahme von mehr als 500 g an einem Tag oder 2 kg in einer Woche können auf eine Verschlechterung hinweisen. Auch niedrige (unter 95 / 60 mmHg) oder hohe (über 180 / 110 mmHg) Blutdruckwerte sind ein Warnzeichen. Wenden Sie sich in solchen Fällen an den Arzt.

PLANEN SIE PAUSEN IN DEN ALLTAG EIN

Menschen mit Herzschwäche sollten sich zwar nicht nur schonen, sondern auch aktiv sein. Dabei müssen Sie aber mit Ihrer Energie haushalten. Deshalb gilt: Setzen Sie sich nicht unter Druck, sondern planen Sie Ruhepausen ein. Die brauchen Sie, um wieder Energie zu gewinnen. Am besten beginnen Sie schon den Tag ohne Hektik. Stehen Sie langsam auf, setzen sich erst einmal an die Bettkante, um Schwindel zu vermeiden. Richten Sie Ihren Tagesplan auch nach dem Wetter: Ist es sehr heiß oder sehr kalt, sind Sie schneller erschöpft.

ERKÄLTUNGEN IMMER AUSKURIEREN

Nicht mehr lange, und die Erkältungs-Saison beginnt wieder. Wer krank wird, sollte sich schonen und den Infekt gut auskurieren. Denn eine verschleppte Erkältung kann das Herz weiter schwächen.

SPRECHEN SIE ÜBER IHRE GEFÜHLE

Viele Betroffene leiden unter Ängsten, Sorgen und einer bedrückten Stimmung. Sprechen Sie Ihre Gefühle bei Ihren Angehörigen an. Ein offenes Gespräch kann sehr aufbauend wirken. Halten die negativen Emotionen mehrere Wochen an, sprechen Sie diese bei Ihrem Arzt an. Möglicherweise empfiehlt er Ihnen eine Psychotherapie. Darüber hinaus hilft auch der Austausch mit anderen Betroffenen, etwa in einer Selbsthilfegruppe.

DIE TOP 5 HERZSCHÜTZER

Genrell sind Gemüse und Obst ideale Lebensmittel für unser Herz. Besonders gesund sind diese fünf:

1 **Nüsse**. Schon eine Handvoll Mandeln, Wal- und Haselnüsse am Tag senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Verantwortlich dafür sind unter anderem die in ihnen enthaltenen Ballaststoffe, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Magnesium.

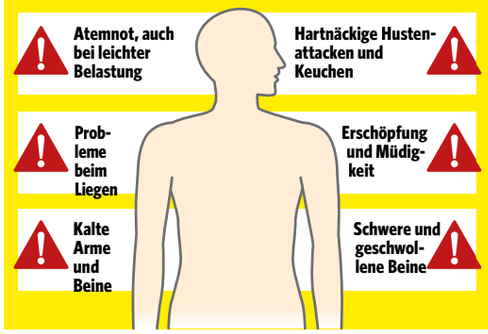
2 **Tiefgefrorene Blaubeeren**. Sie liefern Antioxidantien, die unsere Gefäße vor Verkalkung schützen. Der Farbstoff Anthozyan hält Venen und Arterien jung. Dosis: täglich eine Handvoll.

3 **Grünes Gemüse**. Grünkohl, Mangold, Spinat und Feldsalat liefern Lutein und Zeaxanthin, die vor Zellgiften schützen, und den Herzschutzstoff Folsäure.

4 **Dunkle Schokolade (ab 70 % Kakaoanteil)**. Sie liefert viele Flavonoide, die das Herz fit machen. Dosis: zwei Riegel täglich.

5 **Avocados**. Die birnenförmigen Früchte versorgen uns mit den Herzschützern Kalium und Vitamin E. Dosis: eine Avocado pro Tag.

SYMPTOME FÜR EIN SCHWACHES HERZ



Fotos: iStockphoto (5), Shutterstock (2), Fotolia (2), Alamy, Adobe Stock

© PROF. DR. MED. MICHAEL STIMPEL Berliner Allee 40 (Hamburg-Haus) D-40212 Düsseldorf Tel +49 211 82 82 66 50 E-Mail info@psychokardiologie-duesseldorf.de PSYCHOKARDIOLOGIE-DUESSELDORF.DE