



Mein Leben mit Herzinsuffizienz

Informationen und Tipps
für Patienten mit Herzschwäche



www.stada.de

**STADApHarm GmbH
Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel**

99880/05.03/16804

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Herzschwäche festgestellt. Der medizinische Begriff hierfür lautet „Herzinsuffizienz“. Gewiss haben Sie Fragen zu Ihrer Erkrankung: Wie entsteht eine Herzinsuffizienz? Wie sieht meine Behandlung aus? Was kann ich selbst tun, damit es meinem Herzen wieder besser geht?

In dieser Broschüre haben wir viele Informationen für Sie zusammengestellt. Lesen Sie, wie das Herz funktioniert, was ein Herz schwächt und wie es wieder „in Schwung kommt“. Unsere besondere Aufmerksamkeit gilt hierbei einer gesunden Lebensführung. Denn Ihr eigenes Verhalten hat entscheidenden Einfluss auf das Wohlbefinden Ihres Herzens.

All diese Informationen rund um das Thema „Herzschwäche“ bleiben nicht theoretisch: Immer wieder kommt Alexander zu Wort, ein Patient, bei dem vor zwei Jahren ebenfalls eine Herzinsuffizienz festgestellt wurde. Seine ganz persönlichen Erfahrungen machen Mut und zeigen, wie wichtig es ist, vertrauensvoll und aktiv mit dem Arzt zusammenzuarbeiten.

So werden auch Sie – gemeinsam mit Ihrem Arzt – Ihre Herzschwäche in den Griff bekommen. Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und gute Besserung!

Ihr STADA Patientenservice

„Mein schwaches Herz: Wie alles begann ...“

Mein Name ist Alexander. Ich bin 58 Jahre alt, verheiratet, Vater von zwei Söhnen. Ich arbeite als Programmierer bei einer großen Versicherung. Vor zwei Jahren wurde bei mir eine Herzschwäche festgestellt oder, wie die Mediziner sagen, eine Herzinsuffizienz.

Bis zu dem Tag, als mein Arzt mir die Diagnose mitteilte, konnte ich mir unter einer solchen Herzschwäche wenig vorstellen. Ich wusste nur, dass ich mich unwohl fühlte und schnell müde wurde. Dabei war ich früher so leistungsfähig gewesen! Meine Frau drängte mich, zum Arzt zu gehen. Aber das schob ich immer wieder vor mich her. Sie kennen das bestimmt aus eigener Erfahrung: Man hat immer Ausreden, warum man keine Zeit hat ...



Dann stellte ich fest, dass meine Knöchel häufig geschwollen waren. Meine Frau hat daraufhin einfach einen Termin für mich beim Arzt gemacht, und ich bin endlich hin. Nach einigen Gesprächen und Untersuchungen kam dann die Diagnose: Herzschwäche. Ich hatte tausend Fragen.

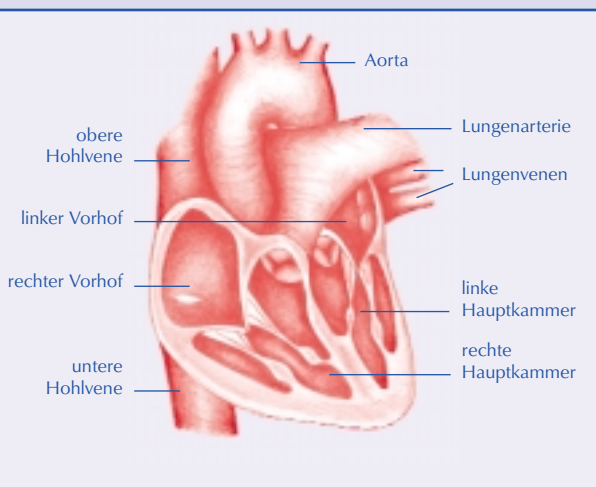
Mein Arzt hat sich dann viel Zeit für mich genommen und mir erst einmal in aller Ruhe erklärt, wie das Herz überhaupt funktioniert.

Wussten Sie z. B., dass das Herz eines Erwachsenen ungefähr 60- bis 80- mal in der Minute schlägt, im Schnitt also ca. 100.000- mal am Tag? Da mit jedem Herzschlag bis zu 70 ml Blut in die Aorta gepumpt werden, ergibt sich eine Menge von über 7.000 Litern Blut, die vom Herzen innerhalb von 24 Stunden durch den Körper transportiert werden. Bei einem 80-jährigen Menschen hat das Herz bereits nahezu drei Milliarden Mal geschlagen. Das hat mich schon sehr beeindruckt ...“

Das Herz – das natürliche „Kraftwerk“ in Ihrem Körper

Von jeher galt das Herz für den Menschen als Symbol des Lebens. Es vollbringt wahre Höchstleistungen. Gerade einmal faustgroß, pumpt es unaufhörlich und verteilt das Blut in unserem Körper. So versorgt es unsere Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Stellen Sie sich die Funktionsweise des Herzens als **kreislaufartiges Pumpsystem** vor. Jede der beiden Herzhälften ist dabei eine eigenständige Pumpe, die aus einem so genannten **Vorhof** und einer **Kammer** besteht. Und so funktioniert der Kreislauf: Aus den



Längsschnitt durch das Herz

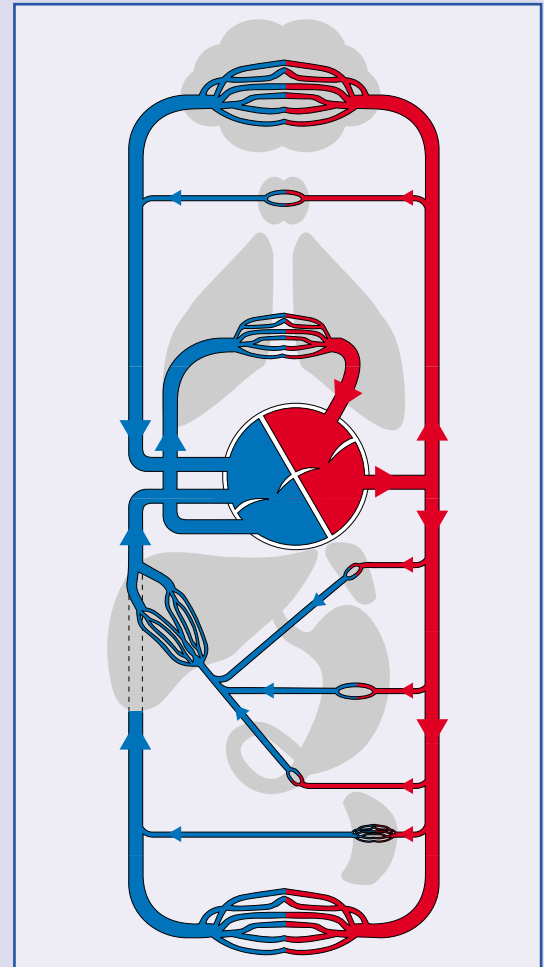
Venen strömt das Blut in den rechten Vorhof und fließt durch ein Ventil in die rechte Herzkammer. Dort angekommen, wird das Blut von den Herzkammermuskeln durch ein weiteres Ventil in die Lungenschlagader gepresst. Dieser Vorgang ist von großer Bedeutung für das Blut: In der Lunge gibt es Kohlendioxid ab und nimmt Sauerstoff auf.

Das mit Sauerstoff angereicherte Blut gelangt jetzt zur linken Seite der Herzpumpe, von wo es seinen Weg in alle Bereiche des menschlichen Körpers nimmt. Überall versorgt das Blut die Körperzellen mit dem lebensspendenden Sauerstoff und kehrt über die Venen, mit Kohlendioxid beladen, zur rechten Herzseite zurück.

Den Rhythmus und die Geschwindigkeit dieses gesamten Kreislaufs steuert der so genannte **Sinusknoten**. Dieser kleine Impulsgeber befindet sich ebenfalls im Herzen und gibt sozusagen den Takt vor. Jeder von uns weiß aus eigener Erfahrung, dass sich die Pumpgeschwindigkeit des Herzens oder seine Frequenz bei unterschiedlicher Belastung schnell verändern kann. So kann sich die Herz-

frequenz von etwa 70 Schlägen in der Minute bei körperlicher Anstrengung, z. B. Sport, auf bis zu 200 Schläge in der Minute steigern. Entsprechend pumpt das Herz dann die beeindruckende Menge von ca. 26 Litern Blut in der Minute durch den Organismus.

Bei gesundem Herzen sind solche Kraftanstrengungen kein Problem. Entscheidend für die Leistungsfähigkeit des Herzens ist eine gesicherte Energieversorgung durch das herzeigene Blutgefäßsystem, das so genannte **Koronarsystem**, das sich aus den **Herzkranzgefäßen** zusammensetzt ...



Kreislauf des Blutes mit den wichtigsten von ihm versorgten Organen

„Jahrelanger Bluthochdruck – das war zuviel für mein Herz

Besonders beschäftigte mich natürlich die Frage nach der Ursache meiner Herzschwäche. Bei mir war der Fall klar, wie mein Arzt meinte. Ich hatte zu hohen Blutdruck, und das schon eine ganze Weile, wie der Doc vermutete. Schon als junger Mann hatte ich einen leicht erhöhten Blutdruck gehabt, mir deshalb aber nie Gedanken gemacht, ging es mir doch immer gut. Jetzt rächte sich natürlich auch, dass ich seit Jahren keinen Gesundheitscheck hatte machen lassen. Im Laufe der Zeit muss sich mein Blutdruck also unbemerkt verschlechtert haben. Heute weiß ich: Kein Wunder bei meiner Lebensführung! Übergewicht, wenig Bewegung, Stress – das hätte schon gereicht. Aber ich war außerdem noch Raucher. Und das war einfach zuviel.

Mein Arzt hat mir erklärt, dass das Herz bei Hochdruck einen wahren Kraftakt leistet, da es permanent gegen einen hohen Widerstand „anpumpen“ muss. Dadurch kommt es zu einer krankhaften Verdickung der linken Herzkammer. Dieser Herzbereich wird schlechter durchblutet und kann weniger leisten.

Aber es gibt auch andere Ursachen für Herzinsuffizienz ...“

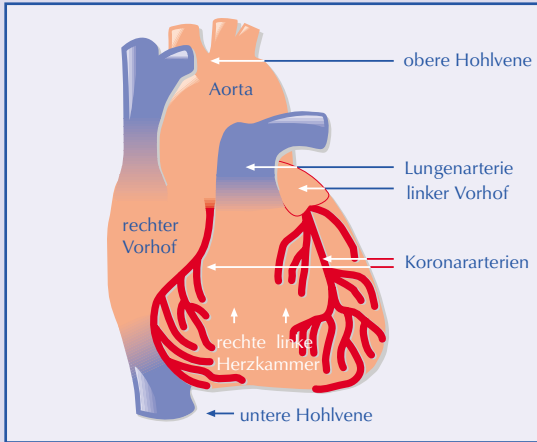
Mögliche Ursachen für Ihre Herzinsuffizienz

Die Ursachen für eine Herzschwäche sind vielfältig: Sie kann durch einen angeborenen Herzfehler begründet sein oder durch eine direkte Schädigung des Herzmuskels, z. B. durch eine Entzündung. Oft liegt auch eine Durchblutungsstörung vor, die zu einer andauernden starken Überlastung des Herzens führt.

So wird eine Herzinsuffizienz besonders häufig durch **Bluthochdruck** hervorgerufen, wie es auch bei Alexander der Fall war. **Gefäßverengungen in den Herzkranzgefäßen** sind bei der Entstehung von Herzschwächen ebenfalls von großer Bedeutung. Die optimale Versorgung im Herzmuskel ist durch eine solche Verengung nicht mehr gewährleistet, so dass es zur koronaren Herzkrankheit und schließlich zum gefürchteten Herzinfarkt kommen kann.

Zu den weiteren Ursachen für eine Herzerkrankung zählen u. a. **Hormonstörungen, Infektionen, Giftstoffe**, schädliche **Nebenwirkungen von Medikamenten** oder **Krankheiten**, wie z. B. die Zuckerkrankheit.

Ist das Herz erst einmal geschwächt, so hat dies schwerwiegende Auswirkungen auf das



bereits beschriebene Kreislaufsystem. Da ein geschwächtes Herz das Blut nicht mehr mit ganzer Kraft durch den Organismus pumpen kann, entstehen Stauungen, so dass die verschiedenen Körperregionen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen versorgt werden können. Gleichzeitig ist das Herz auch nicht mehr in der Lage, das verbrauchte, kohlendioxidhaltige Blut aus den Venen vollständig aufzunehmen.

Je stärker sich das Blut in den Venen staut, desto größer wird der Druck, der auf die Gefäßwände einwirkt, wobei auch Flüssigkeit in das Gewebe und die Gefäße der umliegenden Organe gepresst wird. Dies führt zu den typischen Symptomen einer Herzinsuffizienz ...

„Viele Symptome deuteten auf meine Herzinsuffizienz hin

In den Gesprächen mit meinem Arzt wurde mir klar, dass ich schon seit einer Weile die typischen Symptome einer Herzschwäche zeigte. Ich hatte sie nur nie mit einer Herzerkrankung in Verbindung gebracht.

*Da war diese ständige Müdigkeit. Die Atemnot, wenn ich mich körperlich anstrengte. Dann traten diese Schwellungen an den Knöcheln auf, die so genannten Ödeme. Und nachts musste ich häufig zur Toilette. Mein Arzt erklärte mir warum: Durch die Herzinsuffizienz wird am Tag Wasser im Körper zurückgehalten; dies führt zwangsläufig zu vermehrter Urinausscheidung in der Nacht. Die Ärzte nennen dies übrigens **nächtliche Harnflut**.*

*Mein Arzt hat mir geduldig meine vielen Fragen beantwortet. Jetzt weiß ich: Welche Symptome auftreten, hängt maßgeblich davon ab, welcher Herzteil erkrankt ist. Bei einer **Linksherzinsuffizienz**, also einer Schwächung der linken Herzhälfte, ist in erster Linie die Lunge betroffen. Hierdurch kommt es bei den Patienten zu Atemnot oder bei sehr großer Flüssigkeitsansammlung zu einem Lungenödem.*

Liegt eine **Rechtsherzinsuffizienz** vor, also eine Schwäche der rechten Herzhälfte, staut sich das aus dem Körperkreislauf zurückfließende venöse Blut. Dies wirkt sich vornehmlich auf die Körperbereiche Beine, Hals, Magen-Darm sowie den Bauch- und Brustraum aus. Entsprechend leiden die Patienten unter Beschwerden in diesen Bereichen des Körpers.

Aber natürlich reichen Symptome allein nicht aus, um die Diagnose Herzinsuffizienz zu stellen. Hierfür müssen einige Untersuchungen vom Arzt durchgeführt werden ...“

So wird Ihr Herz untersucht

Um herauszufinden, ob eine Schwächung des Herzens vorliegt, stehen eine Reihe von bewährten Untersuchungsmethoden zur Verfügung. Den Anfang jeder Untersuchung macht das intensive **Arzt-Patienten-Gespräch**. Hier werden die Patienten nach Art und Umfang ihrer Beschwerden sowie nach früheren Krankheiten befragt.

Jetzt folgt die **körperliche Untersuchung**. Schon bei aufmerksamer Betrachtung ergeben sich erste Hinweise auf den Gesundheitszustand des Patienten, z. B. über die Körperhaltung oder den Zustand seiner Haut. Verschiedene Untersuchungen erlauben dann genauere Rückschlüsse. Bei der **Tastuntersuchung (Palpation)** fühlt der Arzt z. B., ob sich Wasser in den Beinen angesammelt hat. Auch fühlt er den Puls. Das **Abklopfen (Perkussion)**

des Brustkorbs gibt Aufschluss über die Lungenfunktion sowie den Zustand des Herzens. Zum **Abhören (Auskultation)** kommt schließlich das Stethoskop zum Einsatz.





Dies gibt wichtige Informationen über die Herzschlagfolge, die Herzklappenfunktion oder z. B. über mögliche Wasseransammlungen in der Lunge. Außerdem wird der **Blutdruck** gemessen.

Eine wichtige Rolle spielt die **Blutuntersuchung**. Laboruntersuchungen des Blutes werden im Zusammenhang mit den anderen Untersuchungen auch regelmäßig zur Therapiekontrolle herangezogen. Im Blut zeigt sich z. B., ob die Niere infolge der Herzschwäche

zu wenig durchblutet ist. Auch Rückstauungen im Bereich der Leber können an Veränderungen der Blutwerte abgelesen werden.

Im so genannten **Elektrokardiogramm** lassen sich verschiedene Herzerkrankungen erkennen, z. B. Herzrhythmusstörungen oder Schäden im Bereich der Herzkranzgefäße. Um den Schweregrad einer Herzschwäche zu bestimmen, wird zusätzlich ein **Bela-**

stungs-EKG auf dem Fahrradergometer oder auf einem Laufband durchgeführt.

Die wichtigste Untersuchung bei Herzinsuffizienz ist die **Echokardiographie**, also die Ultraschalluntersuchung. Sie gibt Antwort auf wesentliche Fragen, z. B.: Sind Herzwände und Herzscheidewand verdickt? Sind die Herzkammern erweitert? Ist die Förderleistung des Herzens verringert?

Auch eine **Röntgenaufnahme** des Brustkorbs ist für die Diagnose wichtig. Auf dem Röntgenbild lässt sich erkennen, ob und inwieweit der Herzschatten vergrößert ist und ob sich Flüssigkeitsansammlungen im Bereich der Lungen befinden.

All diese Untersuchungen geben Aufschluss über den Zustand des Herzens und das Ausmaß der Erkrankung ...



„Meine Herzschwäche war schon deutlich ausgeprägt

Herzinsuffizienz, Schweregrad 2! So lautete die nüchterne Diagnose. Was heißt Schweregrad 2, wollte ich wissen. Mein Arzt erklärte mir, eine Herzschwäche könne mehr oder weniger stark ausgeprägt sein. Und dass man gemäß den Empfehlungen der New York Heart Association (NYHA) bei Herzinsuffizienz nach vier Schweregraden unterscheidet. Je höher dieser Schweregrad, desto ausgeprägter die Symptome.

Und so beschrieb mir mein Arzt die einzelnen Schweregrade:

- *Schweregrad 1:
Die Leistung des Herzens ist zwar vermindert, die körperliche Leistungsfähigkeit ist jedoch weitgehend normal. Nur bei starker körperlicher Anstrengung kommt es zu Atemnot.*
- *Schweregrad 2:
Die Leistungsfähigkeit ist leicht eingeschränkt. In durchschnittlichen Belastungssituationen zeigen sich leichte bis mittelgradige Beschwerden, wie schnelle Ermüdbarkeit, Atemnot und eine Steigerung der Herzfrequenz.*

- *Schweregrad 3:
Die Leistungsfähigkeit ist deutlich eingeschränkt, wobei es schon bei geringer Belastung zu Atemnot kommt. Nur unter Ruhebedingungen und bei leichten körperlichen Belastungen treten keine Beschwerden auf.*

- *Schweregrad 4:
Die Leistungsfähigkeit ist stark eingeschränkt. Schon unter Ruhebedingungen bestehen deutliche Beschwerden, die bei körperlicher Belastung deutlich zunehmen.*

Nach den ganzen Untersuchungen wussten mein Arzt und ich jetzt also genau, wie es um mein Herz stand. Ich bekam verschiedene Medikamente verschrieben, und die Therapie begann ...“

Mit Arzneimitteln können Sie Ihr Herz entlasten und stärken

Dank intensiver Forschung gibt es heute zahlreiche wirkungsvolle Arzneimittel, die das Herz entlasten und stärken. Hier ein Überblick über die wichtigsten Herzmedikamente, die, zumeist kombiniert, zur Anwendung kommen:

Digitalispräparate (Herzglykoside)

haben sich bereits seit über 200 Jahren bei Herzinsuffizienz bewährt. Sie basieren auf der Pflanze Fingerhut und verlangsamen eine zu schnelle Herzfrequenz.

Diuretika

entlasten das Herz, indem sie verstärkt Flüssigkeit und Kochsalz ausscheiden lassen. So werden Flüssigkeitseinlagerungen im Gewebe ausgeschwemmt.

Vasodilatoren

erweitern effektiv die Gefäße und haben dadurch eine entlastende Wirkung auf das Herz.

ACE-Hemmer

sorgen für eine Weitstellung der Arterien und senken so den Blutdruck. Die Pumpleistung des Herzens wird dadurch verbessert.

Angiotensin II-Hemmer

haben eine ähnliche Wirkung wie die ACE-Hemmer: Die Gefäße werden erweitert, das Herz wird entlastet.

Beta-Rezeptorenblocker

werden bei Patienten mit einer stabilen Herzinsuffizienz erfolgreich zur Erholung des geschwächten Herzens eingesetzt, da sie eine beschleunigte Herzrhythmusfrequenz reduzieren.

Kalzium-Antagonisten

hemmen den Einstrom von Kalzium, welches die Herzrhythmusfrequenz antreibt. Die Kalzium-Antagonisten führen zu einer Erweiterung der Blutgefäße und einer Herabsetzung des Gefäßwiderstands.

Weißdornextrakte

bzw. Crataegus kommen bei geringen Schweregraden der Herzschwächung zum Einsatz. Es hat eine stärkende und dabei sehr gut verträgliche Wirkung. Die Durchblutung des Herzens wird verbessert und der Gefäßwiderstand gesenkt.

Arzneimittel allein reichen jedoch nicht aus, um ein geschwächtes Herz zu entlasten und zu stärken. Hier muss eine gesunde Lebensführung zusätzlich für Entlastung sorgen ...



„Ich musste lernen, mein Leben umzukrempeln

Ich habe 18 Kilo abgenommen, ich habe aufgehört zu rauchen, ich trinke nur noch selten ein Glas Wein. Ich jogge zweimal die Woche, wenn auch recht gemütlich, und fahre am Wochenende öfter mit dem Rad. Das alles ist mir wirklich schwer gefallen, und ohne die Hilfe meiner Frau hätte ich es nicht geschafft. Doch heute bin ich ein neuer Mensch, und darauf bin ich sehr, sehr stolz.



Besonders schlimm war es, mit dem Rauchen aufzuhören. Obwohl ich natürlich weiß, wie schädlich das Rauchen insbesondere für Herz und Kreislauf ist: Durch Nikotin verengen sich die kleinen und großen Blutgefäße, die das Herz versorgen. So bekommt es weniger Sauerstoff. Außerdem steigt der Blutdruck durch das Rauchen. Das Herz muss dann gegen einen erhöhten Gefäßwiderstand anpumpen, wie mein Arzt sagt.

Ich habe im Urlaub mit dem „Entzug“ angefangen. Ohne Stress im Büro und ohne Termine. Trotzdem war es schwer, und es war kein richtig

Bewegung stärkt Ihr Herz



schöner Urlaub, weder für mich noch für meine Familie. Aber als ich zurück nach Hause kam, war ich Nichtraucher. Und das war es wert.

Auch auf Alkohol zu verzichten, war, insbesondere bei Feiern und ähnlichem, ziemlich hart. Doch mein Arzt hat mir erklärt, dass Alkohol den Herzrhythmus stört und den Blutdruck steigert. Außerdem erhöht er die Menge der Blutfette, was die Gefäße schädigt. Trotzdem gönne ich mir gelegentlich einen kleinen Tropfen. Aber wirklich nur zu besonderen Anlässen.

Ja, und dann war da noch die Sache mit dem Sport! Mein Arzt riet mir eindringlich zu mehr Bewegung ...“

Viele Herzpatienten haben die Sorge, dass sie ihrem Herzen nichts mehr zumuten dürfen. Das Gegenteil ist der Fall! Der therapeutische Nutzen von Sport bei leichten und stärkeren Herzerkrankungen ist eindeutig nachgewiesen. Durch regelmäßige kontrollierte Belastung erhöht sich die Leistungsfähigkeit Ihres Herzens. Darüber hinaus erleichtert Sport natürlich auch die Gewichtsabnahme. Sie werden sehen: Mit der Zeit werden Sie immer „fitter“. Und wer „fit“ ist, fühlt sich gut.

Ob Wandern, Radfahren, Gymnastik oder Jogging – die Möglichkeiten sind vielfältig. Welche dieser Sportarten für Sie am geeignetsten ist, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen. Er wird Ihnen sagen, welche Belastungen in Ihrem individuellen Fall unbedenklich sind. Ungeeignet für Patienten mit Herzschwäche sind alle Bewegungsaktivitäten, die mit plötzlicher körperlicher Anstrengung oder Leistungsstress verbunden sind, z. B. Tennis, Leistungsschwimmen oder Tauchen.



„Ich rückte meinen überflüssigen Pfunden zu Leibe

Eine absolute Tortur war das Abnehmen für mich. Ich esse für mein Leben gerne. Doch der Arzt meinte nur: Dreißig Pfund müssen weg! Grundlage seiner Berechnungen war der so genannte Body Mass Index (BMI), der bei einem Mann zwischen 20 und 25 und bei einer Frau zwischen 19 und 24 liegen soll. Die Formel für den BMI lautet:

Körpergewicht in kg

Körpergröße in m x Körpergröße in m

Also weg mit dem Übergewicht! Durch zusätzlichen Ballast hat der Körper einen größeren Bedarf an Sauerstoff und Nährstoffen, weswegen sich das Herz stärker als normal ins Zeug legen muss – und mit jedem Gramm erhöht sich der Aufwand für diesen gewaltigen Kraftakt.

Ich begann also meine Ernährungsgewohnheiten umzustellen, Schritt für Schritt Fettreiches vom Speiseplan zu streichen. Es gab kein spätes Essen am Abend mehr, keine großen Schlemmerportionen, kein Fast Food am Mittag etc. Stattdessen kommen jetzt verstärkt Obst, Gemüse und Kartoffeln bei uns auf den Tisch.



Wenn Sie Interesse daran haben, in Gesellschaft anderer aktiv zu sein, kann Ihr Arzt Ihnen eine Herzsportgruppe in Ihrer Nähe nennen. Diese Gruppen sind sehr zu empfehlen, da dort ein speziell für Herzpatienten

entwickeltes Bewegungstraining durchgeführt wird. Und gemeinsam macht Sport oft mehr Spaß. Denn das ist besonders wichtig: Leistungsdruck hat nichts in Ihrem Bewegungsprogramm verloren! Stattdessen muss der Spaßfaktor stimmen.

Adressen von Herzsportgruppen in Ihrer Stadt und viele Informationen zum Thema „Sport für Herzpatienten“ erhalten Sie auch bei:

Deutsche Herzstiftung e. V.

Vogtstraße 50 • 60322 Frankfurt am Main

Tel.: 069 / 955 128-0

www.herzstiftung.de

Neben einem ausgewogenen Bewegungsprogramm ist natürlich auch eine gesunde Ernährung wichtig ...

Sie enthalten jede Menge wichtiger Vitamine, Mineralien und verdauungsfördernde Ballaststoffe. Und haben relativ wenige Kalorien.

Auch Nahrungsmittel aus Vollkorn enthalten wertvolle Mineralien und Vitamine. Darüber hinaus sättigen sie schnell und anhaltend. Fleisch ersetzen wir jetzt öfter durch Fisch. Auch auf Salz verzichten wir weitgehend. Ein hoher Salzkonsum fördert zusätzlich die für Herzinsuffizienz typische Wasseransammlung im



Gewebe. Zum Glück gibt es viele Gewürzalternativen: Basilikum, Estragon, Ingwer, Petersilie, Schnittlauch oder Rosmarin, um nur einige wenige zu nennen, geben dem Essen eine leckere Note und schonen das Herz.

Beim Trinken müssen wir Herzpatienten ebenfalls vorsichtig sein. Dem Herzen zuliebe sollte unsere Trinkmenge täglich nicht mehr als 1,5 bis 2 Liter überschreiten. Und was dürfen wir trinken? Auf Kaffee oder schwarzen Tee sollten wir verzichten. Unbedenklich sind Mineralwasser, Obstsäfte und Limonade sowie Kräuter- und

Früchtetees – alles zuckerarm natürlich!

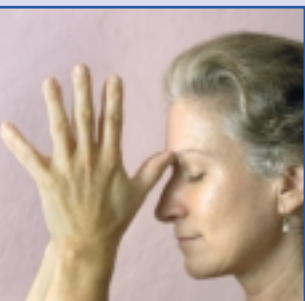
Glauben Sie jetzt bitte nicht, ich würde auf jede Leckerei verzichten. Zwar habe ich in der „heißen Phase“ meines Abnehmens überhaupt keinen Kuchen oder süßes Naschzeug gegessen, aber inzwischen gönne ich mir ab und zu ein bisschen Schokolade oder auch ein Stück Kuchen. Es kommt eben immer auf die Menge und die Häufigkeit an. Und außerdem meint mein Arzt, dass die Lebensfreude niemals zu kurz kommen dürfe ...“



Setzen Sie sich bitte nicht unter Druck

Seelische Belastungen, Hektik und Leistungsdruck sind für keinen Menschen gesundheitsfördernd. Doch vor allem für Herzpatienten gilt: Vermeiden Sie Stress, wo es nur geht, denn die belastenden Auswirkungen auf Herz, Kreislauf und Gefäßsystem sind nicht zu unterschätzen.

Stressvermeidung – dies gilt natürlich auch für den Umgang mit Ihrer Herzerkrankung. Aktive Krankheitsbewältigung heißt nicht, andauernd in sich hineinzuhorchen und daran zu denken, dass man ein schwaches Herz hat. Aber es bedeutet, bewusster zu leben und schädliche Einflüsse von seinem Herzen fernzuhalten. Nur muss immer das Augenmaß stimmen. Setzen Sie sich nicht unter Druck: nicht beim Abnehmen, nicht beim Sport.



Versuchen Sie sich im Alltag Zeit zu nehmen: besonders für sich selbst. Sorgen Sie für Ausgleich, wenn Sie im Beruf oft unter Druck stehen. Entspannungstechniken, z. B. Yoga, autogenes Training oder Übungen zur

Muskelentspannung helfen, besser mit Stresssituationen umzugehen oder Stress gar nicht erst an sich heranzulassen. Jede Volkshochschule und viele Sportvereine bieten solche Kurse an.

Nehmen Sie sich nicht alles zu Herzen! Möglicherweise müssen Sie dazu Ihre innere Einstellung zu manchen Dingen überdenken. Suchen Sie die Geborgenheit von Familie, Freunden oder Interessengemeinschaften. Gemeinsam lassen sich viele Probleme leichter bewältigen – das gilt auch für Ihre Herzerkrankung.

Und bitte vergessen Sie nicht: Ein wichtiger Partner im Leben eines Herzpatienten ist immer der Arzt. Wenden Sie sich vertrauensvoll mit Ihren Fragen und Sorgen an ihn. Er wird Sie informieren, beraten und unterstützen.