

"Veröffentlichung des Herzes in der Bild am Sonntag" 16.7.13 Sibylle Fraure, Axel Spryngel

# Unsere Sorge kommt vom Herzen

Diese 5 Menschen haben sich ein Herz gefasst und erzählen, welche Probleme sie mit der Pumpe haben, und was das Sommerwetter damit zu tun hat. Ein BILD-am-SONNTAG-Report über **HERZKRANKHEITEN** in der warmen Jahreszeit und die besten Tipps, um ganz cool gesund zu bleiben

Von SUSANNE SCHAEFFER

**Etwa 100 000 mal schlägt ein Herz am Tag. Es lässt das Blut durch unseren Körper pulsieren und versorgt ihn so mit Nährstoffen.** An heißen Sommertagen kann die Pumpe jedoch schnell in Not geraten, sie muss bei Wärme einfach mehr arbeiten. Für Menschen mit Herzproblemen beginnt dann eine gefährliche Zeit - wenn sie sich nicht an ein paar Regeln halten. Welche das sind, wie viel Sport man einem angeschlagenen Herzen im Sommer zumuten kann, und welche Tipps Gesunde beherzigen sollten, erklären unsere Experten.

### Wie wirkt die Hitze im Sommer auf Herz und Kreislauf?

Professor Dietrich Andresen, Direktor der Kardiologie im Vivantes-Klinikum am Urban in Berlin und Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung: „Die Gefäße weiten sich und sind stärker durchblutet. Das Herz muss also mehr arbeiten, um das Blut bis in die kleinsten Gefäße zu pumpen. Ein gesundes Herz passt sich schnell an und kann diese Mehrbelastung problemlos bewältigen.“

### Und wie reagiert das geschwächte Herz?

Professor Andresen: „Es arbeitet wie bei einer Bergbe-

stimmung und kann schnell an die Grenze seiner Leistungsfähigkeit kommen. Symptome sind Luftnot, Unwohlsein, Kopfschmerzen. Weil die Anpassungsmechanismen des Herzens nicht so gut funktionieren, ist es empfehlenswert, schnelle Wechsel zwischen extremen Temperaturen zu meiden. Also zum Beispiel nicht erst drinnen bei Klimaanlage-Kühlung sitzen und sich dann in der nächsten Minute draußen in der Hitze mit voller Pulle bewegen.“

### Stichwort schwaches Herz: Welche ist die häufigste Herzerkrankung?

Professor Andresen: „Am häufigsten erkranken die Herzkranzgefäße, das sind die Arterien, die sich wie ein Kranz um den Herzmuskel ziehen und ihn mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Sie können durch Ablagerungen, vor allem von Cholesterin und Fetten, zunehmend verkalken und dadurch enger werden, sodass weniger Blut hindurchkommt. Verschließt sich so ein Gefäß komplett, sterben Teile des Herzmuskels infolge fehlender Blutversorgung ab. Wir sprechen von einem Herzinfarkt.“

**BITTE BLÄTTERN SIE UM**

## GESUNDHEIT

### „Erst nach fünf Monaten erfuhr ich: Es war ein Infarkt“

**NAME:** Davorka Piljek, 47, Maß-Schneiderin.  
**HERZPROBLEM:** „Oktober 2008 wurde mir während des Umzugs plötzlich schwindelig und übel. Meine Hände waren taub, ich verlor kurz das Bewusstsein. Kurz darauf ging es mir besser und der Internist, den ich am nächsten Tag aufsuchte, vermutete eine Erschöpfung. Doch in den kommenden Wochen fühlte ich mich zunehmend schwächer, bekam schlecht Luft. Im März 2009 erkannte ein Kardiologe, dass es ein

„stummer Infarkt“ war, typisch für Frauen“. Ich bekam vier Stents, also Gefäßstützen aus Titan, in die stark verengten Herzkranzgefäße.“  
**MEIN HERZ IM SOMMER:** „Um mein Infarkt-Risiko gering zu halten, mache ich Gymnastik, fahre täglich Rad und schwimme zweimal pro Woche. Ab etwa 28 Grad vermeide ich den Aufenthalt im Freien, trinke über zwei Liter. Im Urlaub halte ich zwischen 11 und 16 Uhr Siesta.“

### „Weil mein Vorhofflimmern einen Schlaganfall auslösen kann, meide ich die Hitze“

**NAME:** Janko Spudic, 66, Rentner.  
**HERZPROBLEM:** „Ich habe mein Leben lang Fußball gespielt, nie geraucht. Doch im Winter 2004 plagten mich Brustschmerzen und Schweißausbrüche. Der Kardiologe stellte Vorhofflimmern fest: Mein Herz raste mit bis zu 600 Schlägen pro Minute. Bei so einer Herzrhythmusstörung wird der Körper mit zu wenig Blut versorgt. Weil das Vorhofflimmern trotz Beta-Blockern häufiger auftrat, wurden diesen Mai per Katheter Nerven im Herz, die das Flimmern auslösen, verödet. Der Eingriff soll gemeinsam mit neuen Medikamenten dazu führen, dass das Flimmern seltener wird.“  
**MEIN HERZ IM SOMMER:** „Weil Vorhofflimmern einen Schlaganfall auslösen kann, achte ich besonders bei hohen Temperaturen darauf, meinem Körper nicht zu viel zuzumuten. Ich meide direkte Sonne und treibe nur leichten Sport wie Boccia oder Radfahren. Mehrmals täglich kontrolliere ich meinen Puls.“

### „Als ich Atemnot bekam, ließ ich das Loch in meinem Herzen operieren“

**NAME:** Kristina Klatkiewicz, 24, pharmazeutisch-technische Assistentin.  
**HERZPROBLEM:** „Von Geburt an hatte ich ein kleines Loch im Herzen. Das galt als unbedenklich. Ich hatte auch keine Einschränkungen beim Schulsport oder Ballett. Mit 16 wurde ich zur Kontrolle im Kernspintomografen untersucht. Befund: Mein Herzfehler war ein Atriumseptumdefekt, ein Loch zwischen den beiden Herzvorhöfen. Irgendwann hätte das zu Lungenhochdruck und zu Herzmuskelschwäche geführt. Zur OP entschied ich mich erst, als ich beim Treppensteigen immer größere Atemnot bekam. Am 28. Februar 2013 wurde ich fünf Stunden lang operiert, der Fehler behoben.“  
**MEIN HERZ IM SOMMER:** „Ich muss mein Herz noch schonen, baue die Belastung stufenweise auf. Ich habe angefangen zu walken. Im Urlaub geht's an die Adria. Schwimmen darf ich noch nicht. Erst nach sechs Monaten, wenn die 10 Zentimeter lange OP-Narbe verheilt ist.“

### „Koronarsport hat mir das Leben gerettet“

**NAME:** Helga Müller, 75, Rentnerin.  
**HERZPROBLEM:** „Ich war immer schlank, hatte eher niedrigen Blutdruck. Dann, ab meinem 60. Lebensjahr, spürte ich immer öfter eine Brustenge. 2001 diagnostizierte der Kardiologe Bluthochdruck als Folge einer unerkannten Autoimmunerkrankung der Nieren. Durch

die Belastung war auch die Herzwand verdickt. Die Blutdruckwerte verbesserten sich durch Medikamente und weil ich mit Koronarsport begann. Auch die Herzwandverdickung ist zurückgegangen. Ich bin überzeugt, dass der Sport fürs Herz mein Leben gerettet hat.“  
**MEIN HERZ IM SOMMER:** „Beim Herzsport habe ich

einen individuellen Trainingsplan mit Ergometer-Radeln, Gymnastik und moderaten Kraftübungen. Das mache ich zweimal pro Woche, im Sommer allerdings mit reduziertem Kraftprogramm. Urlaube verbringe ich in Spanien, aber nicht im Hochsommer, sondern im Frühjahr oder Herbst.“

### „Wegen meiner Herzinsuffizienz reise ich lieber in kühle Regionen“

**NAME:** Sibylle Lübcke, 57, Lehrerin, früh pensioniert.  
**HERZPROBLEM:** „Im Februar 2000 brach ich im Englischunterricht zusammen. Erst auf der Fahrt in die Klinik kam ich wieder zu mir, dort kam heraus: kein Infarkt. Allerdings wurde eine Herzschwäche festgestellt, verursacht durch einen Herzklappenfehler, der die Pumpleistung des Herzens mindert. Die Herzklappe hat vermutlich unter dem jahrelangen Schulstress gelitten. In der Reha lernte ich, besser

auf mein Herz zu hören.“  
**MEIN HERZ IM SOMMER:** „Zweimal wöchentlich mache ich für je zwei Stunden Koronar-Sport: eine Kombination aus Koordinations-, Ergometer- und Muskeltraining. Bei großer Hitze reduziere ich mein Trainingsprogramm. Zum Entspannen praktiziere ich QiGong. Auch mein Hund hält mich auf Trab. Ich reise gern, aber nicht in heiße Länder. Diesen Sommer geht's auf eine Kreuzfahrt nach Norwegen.“



Wadenkrämpfe? Verspannungen?

## Körperfreundliches EXPRESS Magnesium

Das einzige Arzneimittel mit reinem Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- Stark, direkt und nachhaltig
- Gegen Krämpfe und Verspannungen
- Nur 1x täglich
- 24-Stunden-Langzeiteffekt
- Ohne künstliche Süß- und Farbstoffe

Mit reinem Magnesium CITRAT



Nur in der Apotheke

Magnesium-Diasporal® 300, Granulat (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) Anwendungsgebiet: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelaktivität (Neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Enthält Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning

