

SPEZIAL

SPEZIAL

PFLEGE & FAMILIE  
11/2018



ZUWENDUNG und Zeit mit Verwandten und Freunden steigern die Lebensqualität

## Alles Gute für das Herz

Das 300 Gramm schwere Organ ist ein Symbol für Leben und Liebe

### EXPERTE



**PROFESSOR DR. MICHAEL STIMPEL** ist Psychokardiologe und Professor für Innere Medizin (Universität zu Köln) mit Praxis in Düsseldorf

Es übernimmt seine Aufgabe, noch bevor wir geboren sind, und gilt neben dem Gehirn als das bedeutendste Organ des Körpers. Zu Recht. Denn das Herz pumpt nicht nur Blut in den gesamten Organismus, sondern dadurch auch Sauerstoff sowie lebensnotwendige Nähr- und Botenstoffe in jeden Winkel des Körpers. Um die lebenswichtige Funktion zu erfüllen, schlägt es rund 37 Millionen Mal im Jahr – ohne Pause. Im wahrsten Sinne des Wortes ist das Herz ein Lebensmotor, dessen Symbolkraft sich auch in der Sprache niederschlägt – etwa,

wenn uns etwas „zu Herzen geht“ oder uns in traurigen Momenten „das Herz blutet.“

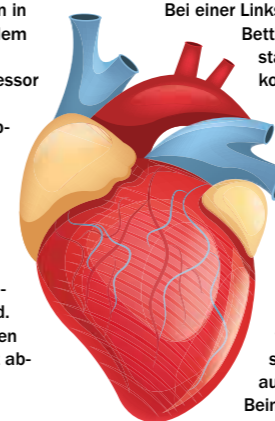
#### Lebensmotor passt sich an

Die Herzleistung passt sich an die körperlichen Bedürfnisse an. „Bewegen wir uns, schlägt es schneller. Während wir schlafen, läuft das Herz auf Sparflamme“, so Professor Dr. Michael Stimpel. Dennoch schenken wir dem Lebensmuskel nur wenig Beachtung, zumindest so lange er im Takt bleibt. Erst, wenn er erlahmt, etwa weil sich als Spätfolge von Bluthochdruck eine Herzschwäche entwickelt, werden wir auf ihn aufmerksam.

## Stärkung für schwache Herzen

Lässt die Kraft des Herzmuskels nach, äußert sich das selten eindeutig. Wie Angehörige das Leiden erkennen und Kranken dann helfen

**■ Untypische Symptome beachten**  
Eine Schwächung der Herzfunktion kann sich vielfältig äußern. „Neben Erschöpfung, Rhythmusstörungen oder Luftnot kommt es häufig zu Wasseransammlungen in den Beinen und vor allem nachts zu verstärktem Harndrang“, sagt Professor Dr. Michael Stimpel. Auch untypische Symptome wie Völlegefühl und Appetitlosigkeit können dadurch entstehen, dass Niere und Verdauungsorgane als Folge einer Herzschwäche unzureichend durchblutet sind. Diese Symptome sollten immer von einem Arzt abgeklärt werden.



**■ Die richtige Therapie finden**  
Ärzten steht heute eine ganze Reihe wirksamer Medikamente zur Verfügung, die sich auch zur Behandlung sehr alter und pflegebedürftiger Menschen eignen. „Steht die Therapie fest, sollten Angehörige gut darüber wachen, dass die zu Pflegenden die Medikamente zu Hause auch zuverlässig und in richtiger Dosierung einnehmen“, sagt Professor Dr. Stimpel. Sonst kann es zu einer gefährlichen Überforderung des Herzmuskels kommen oder – im Fall von entwässernden Tabletten – zu riskanten Wassereinlagerungen. Eine mögliche Hilfe für Angehörige: Manche Kliniken bieten eine „telemedizinische“ Überwachung an. Mithilfe spezieller Geräte werden etwa Werte wie Blutdruck, Gewicht und

Sauerstoffsättigung des Blutes mehrmals täglich ermittelt und zur Kontrolle digital an die Klinik übertragen.

**■ Atemnot lindern**  
Bei einer Linksherzschwäche und bei Bettlägerigkeit kann es zu starken Atembeschwerden kommen. Diese lassen sich mit einer speziellen Bettlagerungstechnik lindern: Der Oberkörper des Betroffenen wird hochgelagert, und die Arme werden rechts und links auf kleine Kissen gelegt. Das aktiviert die Atemhilfsmuskulatur. „Bei akuter Atemnot sollte sich der Pflegenden aufrecht hinsetzen und die Beine aus dem Bett hängen lassen“, rät der Experte. Tipp: Vorbeugendes Training verhindert Panikreaktionen.

**■ Stress vermeiden**  
Alles, was das Herz zusätzlich belastet, erhöht das „Entgleisungsrisiko“. Davon sprechen Ärzte, wenn die Pumpleistung des Herzens lebensbedrohlich weit absackt – etwa bei starkem Übergewicht, akuten fieberigen Infektionen oder bei Stress. In Stresssituationen hilft es, die zu Pflegenden zu

einer Entspannungsübung anzuleiten: Liegend oder bequem sitzend schließt der Patient die Augen, atmet ruhig und entspannt und richtet seine Aufmerksamkeit nach innen – etwa indem er den Weg seiner Atmung durch den Körper verfolgt. Eine Muskelgruppe nach der anderen zehn Sekunden lang anspannen, dann wieder entspannen.

**■ Ödem vorbeugen**  
Weil sie nur eingeschränkt körperlich aktiv sein können, kommt es bei Pflegebedürftigen mit einer Herzinsuffizienz besonders häufig zu Wassereinlagerungen. Vor allem bei Bettlägerigkeit können Beinwickel und das Hochlagern der Beine vorbeugen. Professor Dr. Michael Stimpel rät Angehörigen zudem, die Pflegebedürftigen täglich zu wiegen, denn eine schnelle Gewichtszunahme deutet auf Wasser im Körper hin, dessen Ursache medizinisch abgeklärt werden sollte.

**■ Seelisches Leiden**  
Eine lebensbedrohliche Herzerkrankung stellt zugleich auch eine psychische Belastung dar. So entwickeln viele Patienten mit einer eingeschränkten Herzfunktion Ängste oder eine depressive Verstimmung. Bleiben Sorgen und Niedergeschlagenheit bestehen, kann der Hausarzt seinen Patienten an einen Psychokardiologen überweisen.

### BUCH-TIPP



**LEBEN MIT HERZKRANKHEITEN** enthält ausführliche Hintergründe und viele Tipps (Springer Verlag, 19,99 Euro)

## Die besten Herzschützer

Entspannung, soziale Kontakte und Bewegung tun dem Lebensmotor gut

### ■ Bewegung wohl dosieren

Körperliche Bewegung hält Herz und Gefäße gesund. „Allerdings sollte die Aktivität immer der Funktionstüchtigkeit des Herzens angepasst und unter professioneller Aufsicht ausgeübt werden“, sagt Professor Dr. Michael Stimpel. Für Pflegebedürftige und Herzkranken empfehlen sich leichte Bewegungen wie Spazierengehen oder Theraband-Übungen zur Kräftigung der Armmuskulatur. Für Bettlägerige sind spezielle Fahrrad-Ergometer erhältlich.

### ■ Medikament Gemeinschaft

„Untersuchungen haben gezeigt, dass soziale Nähe, Zuwendung und Verständnis die Herzgesundheit fördern“, sagt Professor Dr. Stimpel. Insbesondere pflegebedürftigen und alten Menschen fällt es jedoch schwer, soziale Kontakte zu erhalten. Angehörige können den Gepflegten Wege zu mehr Gemeinschaft ebnen, indem sie sie ermutigen, alte Kontakte zu Bekannten oder Nachbarn zu reaktivieren. Viele soziale Einrichtungen oder Kirchengemeinden bieten zudem Senioren-Treffs und spezielle Freizeitaktivitäten für Pflegebedürftige an. Tipp: Die Pflegekasse beteiligt sich auf Antrag an den Kosten einiger Unternehmungen.

### ■ Herzgesund essen

Herzpatienten sollten generell auf eine Ernährungsweise setzen, die Ablagerungen in den Gefäßen entgegenwirkt. Studien zeigen, dass zum Beispiel die Omega-3-Fettsäuren in fettem Seefisch und kalt gepresstem Olivenöl Arterienverkalkung vorbeugt. Auch gesund: Vollkornprodukte und



grünes Gemüse. Sie senken den Cholesterinspiegel und tragen so zu einer besseren Herzgesundheit bei. „Betroffene sollten zudem so wenig wie möglich Salz zu sich nehmen“, sagt Professor Dr. Stimpel. Denn Salz bindet Wasser im Körper und kann so den Blutdruck erhöhen oder eine Insuffizienz verstärken.

### ■ Sieben Stunden Schlaf

Anhaltender Schlafmangel (unter sieben Stunden) erhöht den Blutdruck. Ein Fußbad oder – wenn möglich – ein kurzer Spaziergang vor dem Schlafengehen fördern die Nachtruhe. Ist der Tag-Nacht-Rhythmus gestört – etwa weil Bettlägerige tagsüber längere Zeiten im Halbschlaf verbringen und dann nachts aktiv sind – helfen klare Strukturen und gemeinsame Beschäftigung am Tage. Für Menschen mit Demenz, die verstärkt unter Schlafstörungen leiden, sind in Sanitätshäusern spezielle Therapiedecken oder -matten erhältlich, die die Körperwahrnehmung der zu Pflegenden stimulie-

ren und dadurch auch nachts mehr Sicherheit vermitteln.

### ■ Grippe-Impfung

Laut Untersuchungen haben über 70-Jährige, die nicht gegen Grippe geimpft sind, ein um 40 Prozent erhöhtes Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte. Insbesondere für Menschen mit Herzinsuffizienz ist eine Grippe-Erkrankung gefährlich, da sie den Körper zusätzlich belastet. In enger Absprache mit dem behandelnden Arzt sollten Betroffene deshalb einmal jährlich die Gripeschutzimpfung erhalten.

### ■ Vitamin D für die Gefäße

Dass Vitamin D ein Herzschützer ist, zeigen zahlreiche Studien. Da der Körper jedoch Sonnenlicht benötigt, um das Vitamin selbst herzustellen, leiden viele Pflegebedürftige unter Vitamin-D-Mangel – zumal in der dunklen Jahreszeit. Ärzte empfehlen deshalb mindestens bis April die Einnahme von hochdosierten Vitamin-D-Präparaten (mindestens 800 IE/Tag).