

HERZ POST

FÜR HERZPATIENTEN
& IHRE FAMILIEN



Herz und Psyche

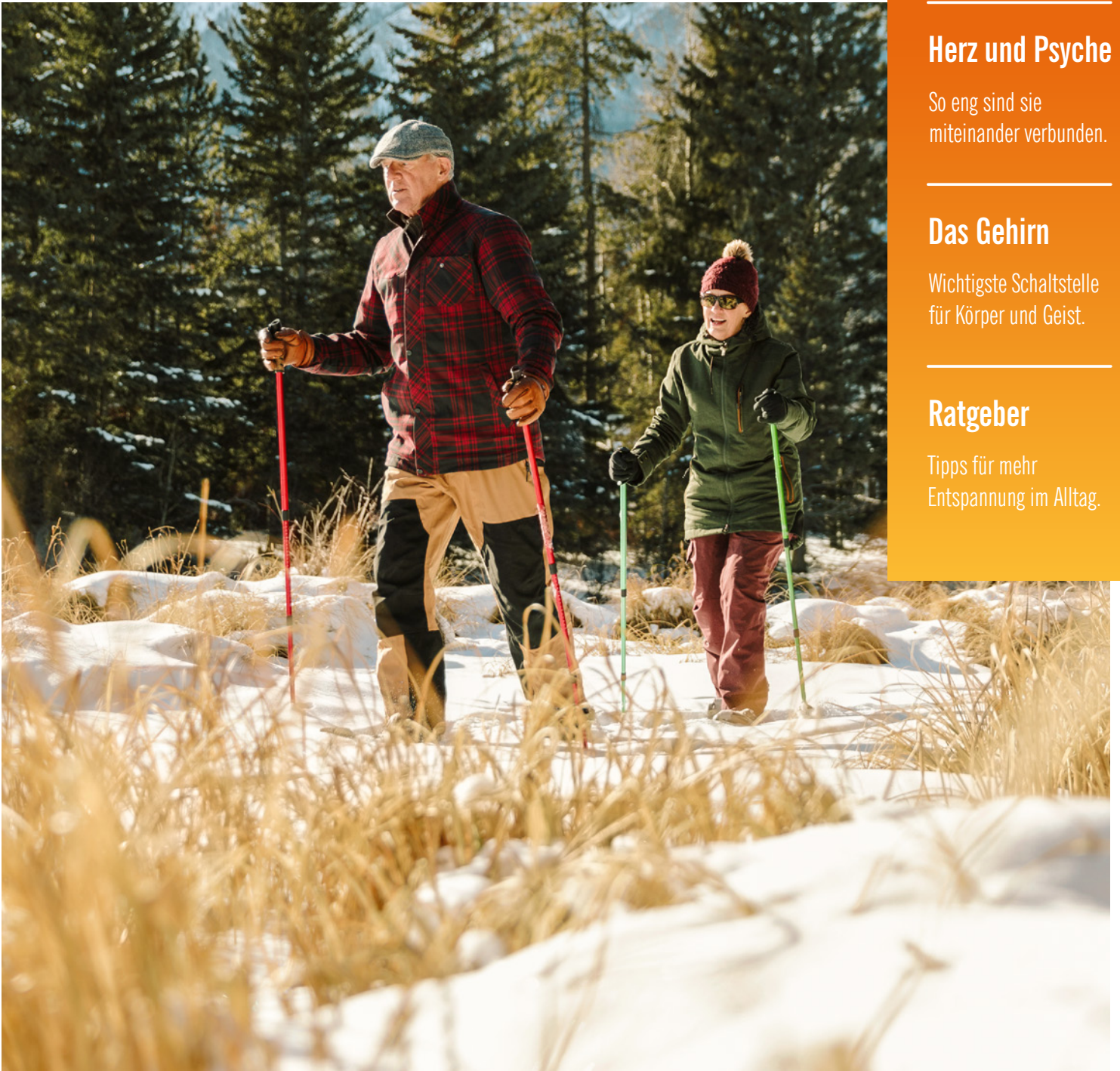
So eng sind sie
miteinander verbunden.

Das Gehirn

Wichtigste Schaltstelle
für Körper und Geist.

Ratgeber

Tipps für mehr
Entspannung im Alltag.



INHALT

UNSER KÖRPER _____	3–4	HERZFAKTEN _____	12–13
SCHWERPUNKT: HERZ & PSYCHE	5–7	(HERZ-)GESUNDE REZEPTE _____	14
PORTRÄT _____	8–9	NEWS & RÄTSEL _____	15
RATGEBER _____	10–11	IMPRESSUM _____	15

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Körper und Geist sind nur gemeinsam stark: Wer ein krankes Herz hat, weiß, wie sehr die Diagnose das psychische Wohlbefinden aus dem Gleichgewicht bringen kann. Umgekehrt hat jeder schon einmal gespürt, wie sein Herz vor Schreck oder Aufregung schneller schlägt. In dieser Ausgabe der HERZPOST soll es um genau diese enge Verbindung von Herz und Psyche gehen.

In unserer Serie UNSER KÖRPER zeigen wir, welche lebenswichtigen Aufgaben das Gehirn übernimmt und wie es in ständigem Austausch mit dem Herzen steht. Im SCHWERPUNKT HERZ & PSYCHE sprechen wir mit Anke Kampmann, Krankenschwester und Pflegeexpertin APN Herzinsuffizienz. Sie erzählt von ihrer Fortbildung im Bereich Psychokardiologie und aus ihrem beruflichen Alltag am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier.

In unserem PORTRÄT lernen Sie Werner Harmeling kennen, der nach einem Herzinfarkt mit der Unterstützung seines Psychokardiologen gelernt hat, mit der Angst um sein Herz umzugehen. Ihm hilft auch Sport dabei. Bewegung sollte fester Bestandteil des Alltags von Herzpatienten

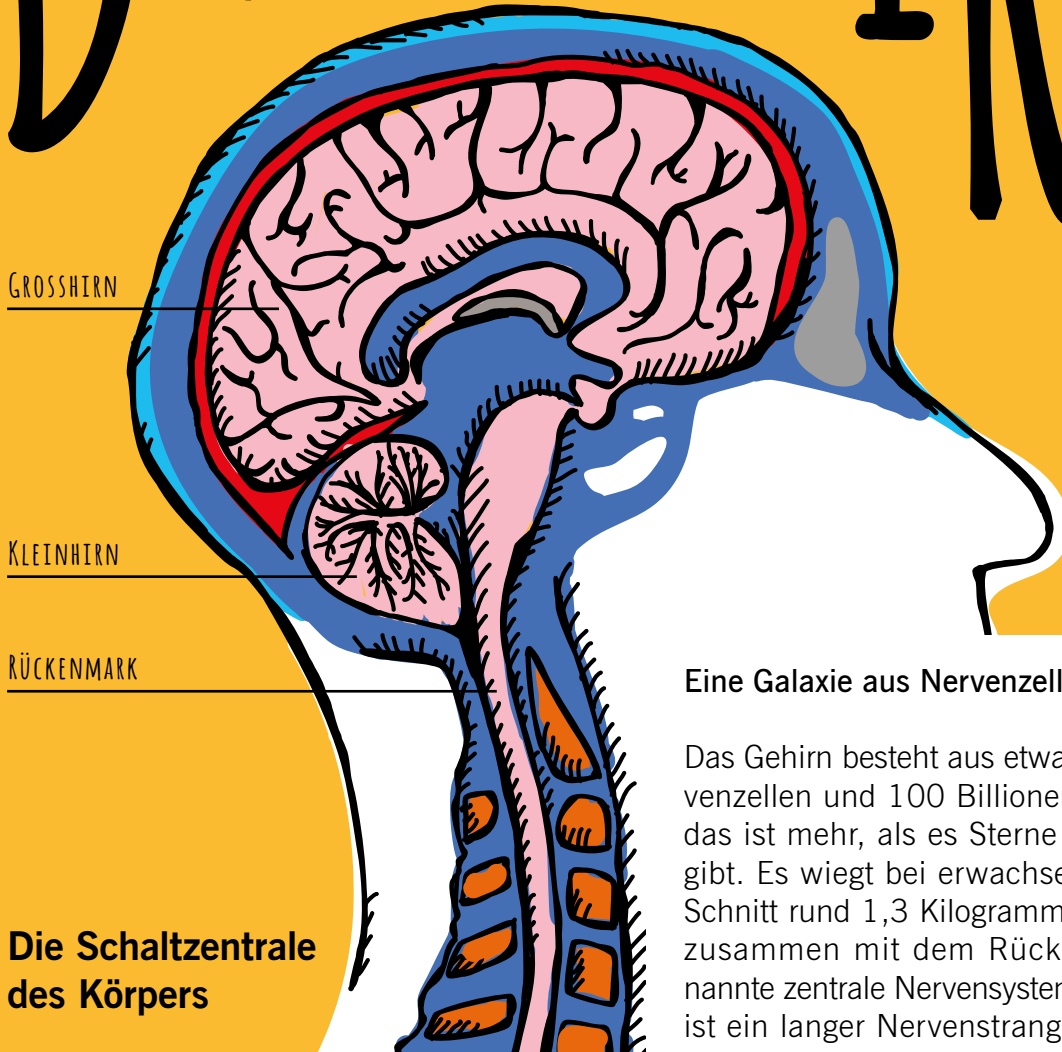
sein. Dieser HERZPOST liegt ein kleines Heft mit Bewegungsübungen bei. Damit können Sie direkt zu Hause loslegen. Acht Bewegungsübungen stehen beispielhaft für ein aktives Leben.

In unserem RATGEBER finden Sie konkrete Tipps für eine Auszeit vom Alltag. Denn um Ihr Herz gesund zu halten, gilt es nicht nur, Arzttermine einzuhalten und Medikamente regelmäßig einzunehmen. Wir helfen Ihnen, mit entspannenden Ritualen einen Ausgleich zu Aufgaben und Pflichten des Alltags zu schaffen.

Wie wichtig die Aufklärung rund um das Thema Herzgesundheit ist, lesen Sie in unserer Rubrik HERZFAKTEN. Laut einer aktuellen Umfrage haben sich 44 Prozent der Deutschen noch nie zu diesem Thema informiert. Die Herzinsuffizienz ist vielen noch kein Begriff – noch weniger die Symptome, an denen man die weitverbreitete Erkrankung erkennt. Wir möchten, dass sich das ändert, und unterstützen Sie daher auch in dieser Ausgabe mit Informationen und praktischen Tipps für den Alltag.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!
Herzlichst, Ihre Herzpost-Redaktion ♥

DAS GEHIRN



GROSSHIRN

KLEINHIRN

RÜCKENMARK

Die Schaltzentrale des Körpers

Das Gehirn ist das Organ, in dem alle Fäden zusammenlaufen. Ob Sehen, Schmecken, Tasten oder Riechen: Die Informationen, die der Körper mit den Sinnesorganen sammelt, gelangen über ein weitverzweigtes Netz von Nervenfasern – ähnlich einem Telefonnetz – zum Gehirn. Dort werden sie ausgewertet und fließen in die Steuerung lebensnotwendiger Körperfunktionen ein. Das Gehirn koordiniert alles Lebenswichtige. Dazu gehört unter anderem Atmung, Verdauung, die Ausscheidung von Abfallprodukten des Stoffwechsels und das Hormonsystem.

Eine Galaxie aus Nervenzellen

Das Gehirn besteht aus etwa 86 Milliarden Nervenzellen und 100 Billionen Verknüpfungen – das ist mehr, als es Sterne in der Milchstraße gibt. Es wiegt bei erwachsenen Menschen im Schnitt rund 1,3 Kilogramm. Das Gehirn bildet zusammen mit dem Rückenmark das sogenannte zentrale Nervensystem. Das Rückenmark ist ein langer Nervenstrang, der innerhalb der Wirbelsäule verläuft. Es verbindet das Gehirn mit Nervenfasern, die netzförmig im gesamten Körper verteilt sind.

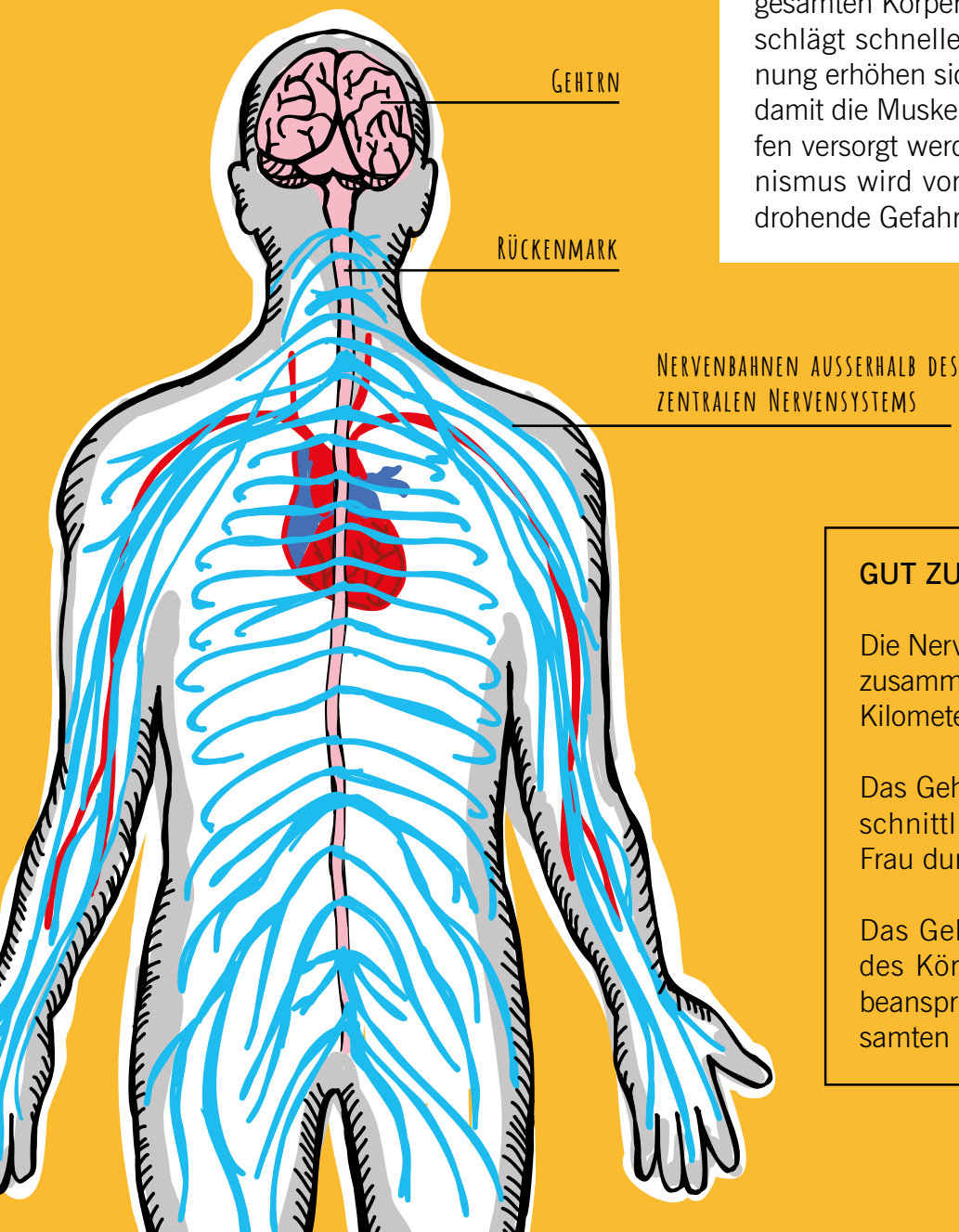
Drei sogenannte Hirnhäute umhüllen das druckempfindliche Gehirn und das Rückenmark. Zwischen den einzelnen Häuten befindet sich eine Flüssigkeit, der Liquor, die wie ein Stoßdämpfer wirkt. Das verhindert, dass das Gehirn bei Sprüngen und anderen ruckartigen Bewegungen gegen den knöchernen Schädel stößt. →

Wo Gefühle, Gedanken und Bewegungen entstehen

Das Gehirn besteht aus mehreren Bereichen, die unterschiedliche Aufgaben wahrnehmen. Das sogenannte Großhirn übernimmt eine Vielzahl wichtiger Aufgaben gleichzeitig: Es verarbeitet und koordiniert zum Beispiel Bewegungen und bewusste Gedanken. Außerdem ist es die Heimat der Persönlichkeit: Hier werden Pläne geschmiedet, Ideen entwickelt und Erlebnisse als positiv oder negativ abgespeichert. Die Steuerung von unbewussten Abläufen, wie die Regelung von Körpertemperatur, Atmung und Blutdruck, erfolgt außerhalb des Großhirns.

Herz und Gehirn stehen in ständigem Austausch

Vom Gehirn über das Rückenmark bis in das weitverzweigte Netz an Nervenfasern: Starke Emotionen und drohende Gefahr lösen eine Stressreaktion im ganzen Organismus aus. Dies betrifft auch das Herz. Es verfügt über ein eigenes Netzwerk aus Nervenfasern und registriert kontinuierlich innere und äußere Reize wie den Blutdruck und mögliche Gefahren. Schaltet das Nervensystem auf „Stress“, versetzt das den gesamten Körper in Alarmbereitschaft: Das Herz schlägt schneller, Blutdruck und Muskelspannung erhöhen sich. Der Blutzuckerspiegel steigt, damit die Muskeln bei Bedarf ideal mit Nährstoffen versorgt werden können. Der gesamte Organismus wird vorbereitet, angemessen auf eine drohende Gefahr reagieren zu können. ❤



GUT ZU WISSEN!



Die Nervenbahnen unseres Gehirns sind zusammengerechnet etwa 5,8 Millionen Kilometer lang.

Das Gehirn eines Mannes wiegt durchschnittlich 1.375 Gramm. Das einer Frau durchschnittlich 1.245 Gramm.

Das Gehirn macht etwa zwei Prozent des Körpergewichts aus. Gleichzeitig beansprucht es aber 20 Prozent der gesamten Energie, die wir verbrauchen.

EXPERTIN FÜR HERZ UND SEELE



Anke Kampmann (51) ist Pflegefachperson und Pflegeexpertin Herzinsuffizienz APN am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier. Derzeit absolviert sie eine Fortbildung im Bereich Psychokardiologie. Im Interview erzählt sie aus ihrem beruflichen Alltag.

Sie haben bereits einen Bachelor und einen Master und machen jetzt noch eine Fortbildung zur Psychokardiologie. Um was handelt es sich dabei?

Diese Fortbildung wird seit mehreren Jahren von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie angeboten. Früher waren nur Ärzte und Psycho-

logen zugelassen, jetzt können auch Pflegekräfte teilnehmen. Die Fortbildung vermittelt die wesentlichen Aspekte der psychosomatischen Grundversorgung, also der körperlichen und seelischen kardiologischen Betreuung von Patienten in Akutklinik, Rehabilitation und Praxis. →



” DIE HEMMSCHWELLE
BEZÜGLICH PSYCHISCHER
PROBLEME IST
LEIDER NACH WIE
VOR SEHR HOCH. “

Wie sind Sie dazu gekommen?

Seit 2012 berate ich Patienten mit Herzinsuffizienz. In den vielen Gesprächen wurde mir immer wieder bewusst, wie eng Herz und Seele zusammenhängen. Ich hatte schon viele Patientinnen und Patienten, die neben ihrer kardiologischen Erkrankung auch an psychischen Problemen litten. Ich hoffe, diese Menschen nach der Fortbildung noch besser unterstützen zu können.

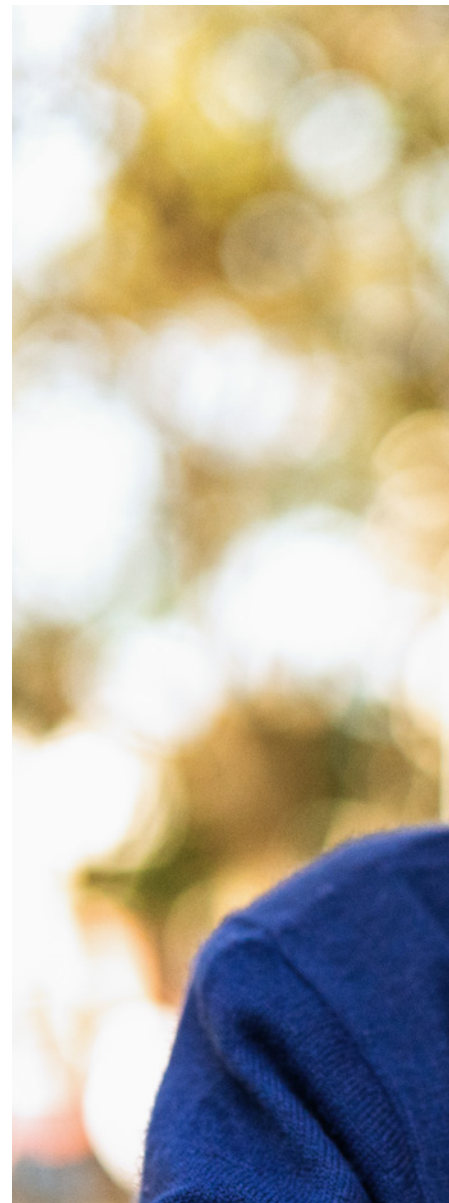
Sprechen Sie die Probleme an oder machen das die Patienten selbst?

Von selbst spricht das kaum einer an. Meist ergibt sich das aus dem Gespräch. Viele geben an, dass sie lustlos sind oder Probleme in der Bewältigung des Alltags haben.

Ich hatte auch schon Patienten, die lange einen Angehörigen gepflegt haben, der dann gestorben ist. Und drei Monate später haben sie dann selbst eine Herzerkrankung entwickelt.

Wer ist besonders häufig betroffen?

Wir wissen aus Studien, dass bei etwa 25 Prozent aller Menschen mit Herzinsuffizienz im Laufe der Zeit auch eine psychische Erkrankung auftritt. Frauen sind öfter betroffen als Männer. Überdurchschnittlich häufig trifft es auch junge Menschen und Patienten, die allein sind und kein soziales Umfeld haben.



Wie kommt es zu den psychischen Problemen?

Erkrankungen am Herzen sind nicht selten mit Einschränkungen verbunden. Manche Betroffene können ihren körperlich anstrengenden Beruf nicht mehr ausüben, was Existenzängste verursacht. Andere müssen auf ihr geliebtes Hobby verzichten. Sie verlieren Freunde, können nicht mehr am Sozialleben teilnehmen, fühlen sich isoliert. Wer im dritten oder vierten Stockwerk eines Wohnhauses ohne Fahrstuhl lebt, kann seine Wohnung kaum noch verlassen. Eine Herzerkrankung kann das Leben komplett umkrempeln, und damit muss die Psyche erst mal fertig werden.

Worin sehen Sie Ihre wichtigste Aufgabe?

Ich achte bei den Patienten, die ich sowieso betreue, auf psychische Auffälligkeiten. Aufgrund meiner Erfahrungen und jetzt auch durch die Fortbildung bin ich dafür besonders sensibilisiert.

Sie sagten ja, dass die Betroffenen das nicht selbst ansprechen. Wie gehen Sie dann vor?

Ja, die Hemmschwelle bezüglich psychischer Probleme ist leider nach wie vor sehr hoch. Im Gespräch ergibt sich meist, wie die Leute leben und wie es um ihr soziales Umfeld steht. Es ist außerdem möglich, im persönlichen Gespräch durch zwei, drei gezielte Fragen herauszufinden, ob jemand eine Depression entwickelt. Sollte ich das vermuten, biete ich meine Hilfe an.

Wie sieht diese Hilfe aus?

Wir haben am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, wie die meisten Kliniken auch, einen psychologischen Fachdienst. Den können wir anfordern. Die Kollegen geben dann eine Empfehlung ab, ob eine weiterführende Therapie nötig ist. Kardiologen haben das medizinische, häufig aber nicht das psychologische Fachwissen. Psychologen kennen sich mit der Seele aus, aber nicht mit Herzerkrankungen. Ich bin da sozusagen das Bindeglied. Fällt mir etwas auf, kann ich sowohl Ärzte als auch Psychologen direkt darauf ansprechen.

Wie groß ist die Akzeptanz bei Ärzten und Psychologen?

Na ja, es ist eine neue Rolle in der Pflege, an die sich alle Beteiligten erst einmal gewöhnen müssen. Aber eigentlich sind Pflegekräfte durch ihre Nähe und den engen Kontakt zu den Patienten und Patientinnen die idealen Personen, um psychische Auffälligkeiten festzustellen.

Wie sieht es bei den Pflegekräften aus?

Pflegekräfte müssen ebenfalls noch sensibilisiert werden, das gilt insbesondere für die Ausbildung: Die Lehrbücher thematisieren psychische Erkrankungen in Verbindung mit Herzproblemen nicht, obwohl diese so weit verbreitet sind. Da ist noch einiges zu tun. ❤️



„Ich setze mich immer selbst unter Druck – da hat sich mein Herz einfach mal gewehrt.“

Wenn mit dem Herzinfarkt die Angst kommt

Werner Harmeling (61) erlitt einen Herzinfarkt. Dank der Unterstützung seines Psychokardiologen weiß er heute, was sein Herz und sein Geist brauchen.

Das lebensverändernde Ereignis vom 14. August 2019 war für Werner Harmeling nicht vorhersehbar. Vor 30 Jahren hatte er mit dem Rauchen aufgehört. Die rund 600 nachweislich schädlichen Giftstoffe, die sich in einer Zigarette befinden, haben sich schon vor Jahrzehnten aus seinem Körper verabschiedet. Zudem hat sich Werner Harmeling nach dem Nikotinstopp mit Radfahren ein überaus gesundes Hobby gesucht. Bis zu 11.000 Kilometer fährt er im Jahr, hat bereits an kleinen Rennen teilgenommen. Er ist schlank, durchtrainiert und so fit wie nur wenige Männer in seinem Alter. Kein Grund also, sich Sorgen um die Gesundheit zu machen.

Bis zu diesem warmen Augusttag, zwei Tage vor einer geplanten Urlaubsreise mit seiner Frau. Der in Stadtlohn in Nordrhein-Westfalen lebende 61-jährige litt plötzlich unter unangenehmen Schmerzen im Bereich der Brustwir-

belsäule. Nicht weiter schlimm, vermutlich nur ein verspannter Rückenmuskel, dachte er sich. „Aber ich wollte auf Nummer Sicher gehen und unsere Reise nicht gefährden, deshalb bin ich zum Hausarzt“, berichtet Werner Harmeling. „Er hat mich untersucht, aber nichts weiter gefunden.“ Doch das unguete Gefühl, dass etwas nicht stimmt, blieb. Der Hausarzt überwies ihn deshalb zur weiteren Abklärung ins örtliche Krankenhaus.

Also machte sich der dreifache Familienvater auf den Weg in die Notaufnahme. Der behandelnde Arzt vermutete zunächst eine orthopädische Ursache für die Schmerzen. Es folgten dann weitere Untersuchungen durch einen hinzugezogenen Kardiologen. Mehr und mehr zeigten sich Sorgenfalten auf der Stirn des Herzspezialisten. Etwas stimmte tatsächlich nicht. Mit dem Rücken hatte es allerdings nichts zu tun.



Es stellte sich heraus, dass die Beschwerden eine kardiologische Ursache hatten. „Sie haben erst einen Ultraschall gemacht und dann eine Herzkatheteruntersuchung vorgenommen. Dabei haben sie festgestellt, dass eine Arterie in der linken Herzkammer zu 95 Prozent verschlossen war“, erinnert sich Werner Harmeling.

„Ich hatte also einen Infarkt und Glück im Unglück, dass mich mein ungutes Gefühl nicht getäuscht hat.“

Nichtraucher, normalgewichtig und überaus sportlich – wie konnte es trotz des guten physischen Zustandes zu einem Infarkt kommen? Darüber hat sich der Verkaufsleiter in der Holzverarbeitenden Industrie natürlich seine Gedanken gemacht. Auch in Gesprächen mit dem Psychokardiologen, der ihn seit dem Krankenhausaufenthalt betreut. „Ich bin ein Perfektionist und will alles immer einhundert Prozent richtig machen“, so Werner Harmeling. „Außerdem habe ich Personalverantwortung und muss mich um meine Familie kümmern. Von außen betrachtet habe ich ein stabiles Umfeld. Aber ich habe stets das Gefühl, mir alles sehr hart erarbeiten zu müssen. Ich setze mich immer selbst unter Druck – da hat sich mein Herz einfach mal geweht.“

Von außen betrachtet hat sich Werner Harmelings Leben wieder normalisiert: Er geht seinem Beruf nach und fährt wieder regelmäßig Rad. „Das Radfahren ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. Ich will schwitzen und meine Muskeln spüren, bin froh, dass ich das weitermachen kann, darf und auch soll.“ Im Rahmen einer Belastungsuntersuchung, Spiroergometrie genannt, stellte sich sogar heraus, dass er sich stärker belasten darf als bislang vermutet. „Ich bin immer mit einem Puls von 120 Schlägen pro Minute gefahren. Jetzt darf ich sogar bei 140 Schlägen fahren und in Intervallen den Puls sogar auf bis zu 170 Schläge pro Minute hochjagen“, sagt Werner Harmeling nicht ohne Stolz. Doch seine Frau hebt warnend den Finger: „Werner, mach nicht immer so auf Strahlemann. Es geht dir nicht so gut, wie du tust!“ Und tatsäch-

lich: Wie fast alle Patienten, die einen Herzinfarkt überlebt haben, muss auch Werner Harmeling mit psychischen Auswirkungen klarkommen. Da ist diese unterschwellige Angst, es könnte wieder etwas passieren. Vor allem in ruhigen Momenten und in der Nacht, wenn man sich guten Schlaf wünscht. „Mit meiner Nachtruhe ist es leider seit dem Infarkt nicht zum Besten bestellt“, gibt Werner Harmeling zu. „Ich wache oft auf und höre in meinen Körper hinein, kleinste Symptome machen mich nervös. Plötzlich kreisen die Gedanken wieder nur ums Herz. Hier muss ich noch an mir arbeiten, bislang gelingt es mir nicht, das abzuschalten.“

Nach wie vor tauscht er sich daher mit seinem Psychokardiologen aus, den er jederzeit kontaktieren kann. In den Gesprächen geht es vor allem darum, die Ängste zu nehmen. Medizinisch gesehen besteht kein Grund zur Sorge. Doch das muss erst einmal im Kopf ankommen. Regelmäßiges Meditieren soll Werner Harmeling helfen, besser mit der Situation klarzukommen. Er ist auf jeden Fall auf dem richtigen Weg. ❤️



Zeit für mich

Entspannung für Körper und Geist

Entspannung tut nicht nur der Seele gut, sondern auch dem Herzen: Puls und Atmung beruhigen sich, die Grundanspannung der Muskeln nimmt ab, und der Blutdruck sinkt. Da Stress sich nicht immer vermeiden lässt, ist es wichtig, im Alltag einen Ausgleich zu finden. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, für mehr Wohlbefinden zu sorgen. Mit unserem Ratgeber erhalten Sie einen Überblick und finden Ihren persönlichen Weg zu mehr Entspannung im Alltag.

Ausdauersport fördert die Entspannung

Regelmäßige Bewegung hilft, Stress abzubauen und den Herzmuskel zu stärken. Sie haben eine leichte bis moderate Herzinsuffizienz? Dann sollte aus Sicht von Medizinern Bewegung zu Ihrem Alltag gehören. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber – er unterstützt Sie, Ihre persönliche Belastbarkeit einzuschätzen.

Ausdauersport hilft besonders, Stresshormone abzubauen und Körper und Geist zu entspannen. Dazu zählen beispielsweise Radfahren, Spaziergehen, Nordic Walking oder Gymnastik zu Hause. Entscheiden Sie sich für eine Sportart, die Ihnen Spaß macht: Es fällt Ihnen dann leichter, den Sport zu einem regelmäßigen Bestandteil Ihres Alltags zu machen.

Volle Aufmerksamkeit aufs Hier und Jetzt

Beim Essen, Spaziergehen oder unter der Dusche: Vielen Menschen fällt es schwer, dem Augenblick die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Wer an einer chronischen Erkrankung wie Herzinsuffizienz leidet, hat zudem einen täglichen Begleiter. Wie automatisch schweifen die Gedanken ab zum letzten Arztbesuch oder dem noch nicht eingelösten Rezept.

Ein hilfreiches Gegenmittel ist Achtsamkeit: Schenken Sie dem aktuellen Augenblick Ihre volle Aufmerksamkeit. Nutzen Sie all Ihre Sinne, um den Moment wahrzunehmen – ohne die Situation zu bewerten. Achten Sie beim nächsten Spaziergang in der Natur darauf, wie die kühle Winterluft riecht oder wie bei Sonnenschein die wärmenden Strahlen Ihre Haut streicheln. Sie werden schnell merken: Achtsame Momente entschleunigen und sind eine tolle Möglichkeit, sich kleine Auszeiten vom Alltag zu nehmen.

Ob Sie Sport machen, einem Hobby nachgehen oder sich in Achtsamkeit üben: Die Aktivitäten helfen Ihnen, aus dem Grübeln zu kommen und eröffnen neue Blickwinkel. Anschließend wissen Sie: Ich habe aus eigener Kraft etwas für mein Wohlbefinden getan. Und das können Sie wiederholen. So oft Sie möchten. ♡

Einen Ausgleich schaffen

Nehmen Sie sich zudem bewusst Zeit für Aktivitäten, die Ihnen am Herzen liegen – der Alltag darf nicht nur aus Pflichten und Aufgaben bestehen. Schaffen Sie Raum für schöne Momente und genießen Sie die Vorfreude darauf: Das kann ein Telefonat mit der Familie sein, ein spannender Film oder ein vernachlässigtes Hobby.

Wenn Sie auf Anhieb keine Idee haben, erinnern Sie sich an früher: Welche Aktivitäten haben Ihnen besonders viel Spaß gemacht und sind positiv in Erinnerung geblieben? Vielleicht haben Sie in einem Chor gesungen, ein Instrument gespielt, Modelle gebaut oder fotografiert? Lassen Sie alte Hobbys wieder aufleben und machen Sie es zur festen Gewohnheit, sich Zeit für Ihre Interessen zu nehmen.

GUT ZU WISSEN!

Bewegungsübungen für zu Hause

Dieser HERZPOST liegt ein Zusatzheft mit acht Bewegungsübungen bei. Wir zeigen Ihnen mit Bildern und kurzen Erklärungen, wie Sie direkt aktiv werden können. Dazu benötigen Sie keine speziellen Übungsgeräte, sondern nur kleine Hilfsmittel, die Sie sicherlich zu Hause haben.

Entspannung sichtbar machen

Anhand der sogenannten Herzratenvariabilität können Sie Ihr Stresslevel ermitteln: Das Herz



nimmt über ein Netz aus Nervenfasern kontinuierlich innere und äußere Reize wahr. Es passt, je nach Situation und dem damit verbundenen Stress, laufend den Herzschlag an. Spezielle Apps messen diese Veränderungen und machen sie sichtbar, wie variabel Ihr Herz auf Stress reagiert – denn: Wer eine hohe Herzratenvariabilität hat, ist insgesamt belastbarer und stressresistenter. Mit Atem- und Entspannungsübungen können Sie Ihre Herzratenvariabilität trainieren und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun.

Wie gut kennen Sie Ihr Herz?

Die Ergebnisse der Herz-Umfrage

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Eine aktuelle Umfrage zeigt jedoch, dass noch Aufklärungsbedarf besteht: Nur wenige Deutsche sind ausreichend zum Thema Herzgesundheit informiert. So ist zum Beispiel die chronisch fortschreitende Erkrankung Herzinsuffizienz fast der Hälfte der Deutschen (45 Prozent) kein Begriff.

Mediziner fordern mehr Prävention

Herzinsuffizienz ist keine Alterserscheinung, sondern eine ernstzunehmende Erkrankung. Sie gehört zu den häufigsten Gründen für eine stationäre Behandlung im Krankenhaus. Meistens entsteht die Herzinsuffizienz infolge chronischer Vorerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes und der koronaren Herzkrankheit. Mediziner fordern daher eine bessere Prävention.

Ein zentraler Bestandteil der Vorsorge ist eine herzgesunde Lebensweise. Hier besteht jedoch viel Aufklärungsbedarf, wie eine repräsentative Umfrage von Kantar Emnid belegt: Fast die Hälfte der Befragten hat sich noch nie mit dem Thema Herzgesundheit beschäftigt. Auch bei den Risiken von Herzerkrankungen sind die Deutschen unsicher: Jeder fünfte Befragte weiß nicht, dass eine Herzinsuffizienz lebensbedrohlich ist.



Viele informieren sich im Internet

Für die repräsentative Umfrage hat Kantar Emnid 1.012 Deutsche rund um das Thema Herzinsuffizienz befragt. 30 Prozent der Umfrageteilnehmer waren 60 Jahre alt und älter. Über alle Altersgruppen hinweg recherchiert knapp die Hälfte (49 Prozent) der Befragten ihre Informationen zur Herzgesundheit im Internet. Von ihrem Arzt wurden 9 Prozent aller Befragten und 17 Prozent aus der Altersgruppe 60+ schon einmal zum Thema Herzgesundheit informiert.

Nur wenige kennen die Symptome der Herzinsuffizienz

Die verbreitete Herzinsuffizienz ist fast der Hälfte der Deutschen (45 Prozent) kein Begriff. Knapp zwei Drittel (65 Prozent) der Befragten kennen die Symptome der Herzerkrankung nicht. Von den Befragten, denen die Krankheit bekannt ist, können nur wenige spontan konkrete Symptome nennen: 21 Prozent der Befragten kennen eine geringe Belastbarkeit und Kurzatmigkeit als Symptom der Herzinsuffizienz, 15 Prozent Müdigkeit und Schlappeheit. Dass auch Wassereinlagerungen ein Anzeichen der Herzinsuffizienz sind, ist dagegen nur 8 Prozent der Befragten bekannt.



GUT ZU WISSEN!

Dies können typische Anzeichen einer Herzinsuffizienz sein:

- Kurzatmigkeit
- Schnelle Erschöpfung
- Wassereinlagerungen im Körper – vor allem an Füßen und Beinen

Unter www.ratgeber-herzinsuffizienz.de können Sie sich umfassend über Herzinsuffizienz informieren. Sie erfahren, welche Symptome bei der Erkrankung auftreten und wie die Behandlung abläuft. Außerdem finden Sie hilfreiche Tipps für den Alltag mit der Erkrankung.

Wer informiert ist, lebt selbstbestimmt

Für Betroffene mit einer Herzinsuffizienz ist es wichtig, gut informiert zu sein. Nur wer sich mit dem Thema Herzgesundheit auskennt, kann seinem Herzen aktiv etwas Gutes tun. Ob durch eine gesunde Ernährung, Bewegung oder die regelmäßige Einnahme der Medikamente: Betroffene können durch ihr Wissen und Handeln das Vorschreiten ihrer Erkrankung verlangsamen. ♥

65%

der Befragten kennen nicht die Symptome einer Herzinsuffizienz.

Zzz



15%

kennen Müdigkeit und Schlappeheit als ein Symptom für Herzinsuffizienz.



8%

kennen Wassereinlagerungen als ein Symptom für Herzinsuffizienz.



21%

kennen die Symptome geringe Belastbarkeit und Kurzatmigkeit.

KOCHEN MIT HERZ

VITAMINREICH durch den Winter

Frische Salate mit knackigen Zutaten sind ideal, um die Abwehrkräfte in der kalten Jahreszeit zu stärken. In ihnen stecken viele Vitamine und Mineralstoffe.

FRUCHTIGER CHICORÉE-SALAT

- 1 Die äußeren Blätter der Chicorée-Stauden entfernen und die Stauden waschen und vierteln. Den Strunk keilförmig entfernen, danach den Chicorée in dünne Streifen schneiden.
- 2 Die Möhren schälen und grob raspeln. Die Orangen schälen, die weiße Haut entfernen und die Früchte halbieren und in Scheiben schneiden.
- 3 Für das Dressing das Olivenöl mit dem Zitronensaft verrühren und mit etwas Zucker abschmecken.
- 4 Chicorée, Möhren und Orangen in einer Schüssel verrühren und zum Schluss das Dressing über den Salat geben. ♡

GUT FÜR DIE VERDAUUNG



Bitterstoffe in der Nahrung regen die Verdauung an. Neben Salaten wie Rucola, Chicorée und Radicchio enthalten auch Rosenkohl und Brokkoli die förderlichen Stoffe. Wenn Ihnen der bittere Geschmack des Chicorée-Salates zu stark ist, können Sie die Stauden vor der Zubereitung wässern – das entzieht Bitterstoffe.



ZUTATEN

(für 4 Personen)



400 bis 500g Chicorée



3 Orangen



100g Möhren



4 EL Olivenöl



1/2 Zitrone (Saft)

Zucker, Pfeffer

MUSIK FÜR DAS HERZ

Klassische Musik ist gut für die Gesundheit: Sie wirkt positiv bei Ängsten, Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem sorgt sie für Harmonie und Ausgeglichenheit, da sie beide Hälften des Gehirns gleichzeitig aktiviert: die linke Hälfte, die für analytische und sprach-

liche Fähigkeiten zuständig ist, ebenso wie die für Kreativität und Emotionalität verantwortliche rechte Hälfte. Den stärksten Effekt hat Musik von Komponisten wie Bach und Mozart. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfehlen Experten beispielsweise die Brandenburgischen Konzerte von Johann Sebastian Bach. ♡

ehem. griechische Währung	↘	aalförm. Meeresraubfisch	↻ 7	↘	wegen	↘	Verwaltungsbereich	Auspuffausstoß	↘	lodern, schwellen	↘	↘	Opernsologesang	eigentlicher Name Atatürks †	↘	Heilbehandlung	Vorname Schwarzeneggers
↗							↻ 9	großer Meeresraubfisch	↗								
schläfrig werden		winzige Spalte	↗					festes Einkommen		Gefäß im Haushalt	↗			↻ 5		linker Nebenfluss der Rhône	
↗	↻ 2				bekanntester Schlagersänger		Atemgeruch nach Alkohol (ugs.)	↗	↻ 8				Hühnerrasse		modisch, verbreitet		
abgestanden		asiat. Staatenverbund (Abk.)		Geldgegenwert	↗					alberner Streich		Wurfschlinge	↗				
tropische Nutzpflanze	↗						umgangssprachl.: schnell, rasch!		unangenehm	↗						Sammlung von Schriftstücken	
↗		↻ 1		menschähnliches Säugetier	↗	schmal, schlank	↗			↻ 4		Gezeitenstrom		deutsche TV-Anstalt (Abk.)	↗		
Drahtschlinge	Saugströmung		indischer Bundesstaat	↗					französisches Departement		Tresen	↗	↻ 3				Haustier der Lappen
gefühlvoll	↗					sächliches Fürwort		Fremdwortteil: Akustik	↗					Kiz.-Z.: Osna-brück		altjapanisches Brettspiel	
↗			zur Erledigung anstehend	↗							trocken	↗			↻ 6		
elektr. geladenes Teilchen		alter Name Irans	↗						↻ 10	Altersruhegeld	↗						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Auflösung auf der letzten Seite

Herausgeber: Novartis Pharma GmbH
 Roonstraße 25, 90429 Nürnberg
 redaktion.herzpost@novartis.com
 Verantwortlich: Friedrich von Heyl,
 Leiter Kommunikation, Novartis Deutschland

Novartis-Infoservice: Haben Sie medizinische Fragen zu Novartis-Produkten oder Ihrer Erkrankung, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den medizinischen Infoservice der Novartis Pharma, gerne unter

Telefon: 0911 - 273 12 100*

Fax: 0911 - 273 12 160

E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

Internet: www.infoservice.novartis.de

WhatsApp: www.chat.novartis.de

*Mo. – Fr. von 08.00 bis 18.00 Uhr

Redaktion: Content Fleet GmbH, Hamburg

Layout: PEIX Healthcare Communication GmbH, Berlin

Bildnachweise: S. 1: Alamy Stock Photo-Hero Images

S. 5, 8, 9: Privat

S.5–6: Getty Images-Cecilie_Arcurs

S. 7: Getty Images-FG Trade

S.10–11: Getty Images-jacoblund

S.13: Getty Images-ljubaphoto

S.14: Getty Images-Westend61

Mehr über das Herz und Herzinsuffizienz erfahren Sie unter:

**WWW.RATGEBER-
HERZINSUFFIZIENZ.DE**

Praxis-/Apothekenstempel: