

# PROMED

## NEWSLETTER KHK

Herzprobleme betreffen nicht nur Männer.



## Auch Frauen müssen auf ihr Herz achten!

**Professorin Christiane Tiefenbacher, Chefärztin der Kardiologie am Marien-Hospital Wesel, klärt über die Herzinfarktrisiken von Frauen auf und erläutert ernst zu nehmende Warnsignale.**

### Wie hoch ist das Risiko für Frauen, einen Herzinfarkt zu erleiden?

Prinzipiell genauso hoch wie bei Männern. Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zur Todesursache Nummer eins bei Frauen in Deutschland. Der Unterschied ist nur, dass Frauen in der Regel etwas später betroffen sind. Das liegt am Hormon Östrogen, das Frauen bis in die Wechseljahre vor Herzleiden schützt. Die meisten sind damit erst jenseits der 70 gefährdet. Bei jungen Frauen unter 40 ist das Infarktisiko hingegen sehr gering. Zu den Risikogruppen zählen dort unter anderem starke Raucherinnen, die die Pille nehmen, oder Frauen mit einer hohen genetischen Veranlagung.

### Auf welche Signale sollten Frauen besonders achten?

Bei Frauen treten neben typischen Anzeichen wie einem starken Schmerz im Brustkorb eben auch häufig untypische Symptome auf. Dazu zählen Kurzatmigkeit, Rückenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Schmerzen im Oberbauch. Auch wenn Frauen einen starken, andauernden Leistungsknick bemerken, sollten sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.

### Wann sollte ein Rettungsdienst gerufen werden?

Auf jeden Fall wenn diese Art der Beschwerden stark ist. Problematisch ist dabei, dass der Schaden irreparabel ist, wenn das Herzmuskelgewebe erst einmal abgestorben ist. Dies ist bereits nach sechs Stunden der Fall. Sollte es zu Komplikationen kommen, beispielsweise zu einem Aussetzen des Herzens, sollte am besten

vor Ort jemand in der Lage sein, eine Herzdruckmassage durchzuführen. Das kann das Leben von Infarktpatienten unter Umständen retten. Wir bieten dafür in Wesel regelmäßig Wiederbelebungstrainings an.

### Was kann eine Frau tun, um ihr Herz zu stärken?

Sport und gesunde Ernährung zählen auf jeden Fall zu einer guten Prophylaxe. Auch sollte das Rauchen vermieden und Blutdruck und Cholesterinwerte sollten im Blick behalten werden. Zudem ist es ratsam, ab dem 50. Geburtstag regelmäßig zum Kardiologen zu gehen, um sein Herz mittels Belastungs-EKG, Herzultraschall und gegebenenfalls auch per Herzkatheter untersuchen zu lassen. ●

### DAS SCHWACHE HERZ

Diagnose und Therapie von Herzinsuffizienz sind das Thema der diesjährigen Herzwochen, die bundesweit vom 1. bis 30. November 2017 stattfinden. Wie der aktuelle deutsche Herzbericht zeigt, wird die Zahl der Patienten mit Herzschwäche auf zwei bis drei Millionen geschätzt. Rund 50.000 Menschen sterben jährlich an dieser Krankheit. Tendenz steigend. Die gute Nachricht: In den vergangenen Jahren sind große Fortschritte bei den Therapiemöglichkeiten erzielt worden. Mit insgesamt 1.000 Veranstaltungen informieren die Herzwochen über Diagnose und Therapie.



Ab Mitte Oktober sind alle Veranstaltungstermine online:  
[www.herzstiftung.de/herzwochen](http://www.herzstiftung.de/herzwochen)



Auf dem Fußballplatz kickt Dieter Müller heute kaum noch. Er geht lieber schwimmen.



Als Profi-Fußballer hat Müller es bis in die Nationalmannschaft geschafft.

## „MIT DEM RICHTIGEN ESSEN GEHT ES MIR GUT“

Dieter Müller (63), Ex-Fußball-Nationalspieler und Torstürmer, musste sein Leben nach einem schweren Infarkt komplett umkrempeln. Auch seinen Speiseplan. Er setzt heute auf die Mittelmeerküche.

bekam ich kaum Luft. Es wurde festgestellt, dass eine Herzklappe nicht dicht war. Mithilfe von zwei Mitraclips, die mir per Katheter eingesetzt wurden, geht es mir jetzt deutlich besser. Trotzdem: Ich habe nur noch eine Herzfähigkeit von 40 Prozent.

**2012 erlitten Sie einen schweren Herzinfarkt mit Herzstillstand und lagen danach mehrere Tage im Koma. Wie hat das Ihr Leben verändert?**

Gewaltig. Ich war als Leistungssportler daran gewöhnt, dass mein Körper tadellos funktioniert. Dann kam der Infarkt. Und dass ich den mit 58 Jahren überhaupt überlebt habe, grenzt an ein Wunder. Eigentlich war es meine Frau, die mir das Leben rettete. Noch zu Hause hat sie eine Herzdruckmassage bei mir durchgeführt.

Doch auch nach dieser Geschichte und der Reha habe ich meinem Körper wieder zu viel zugemutet ...

**Was ist passiert?**

Es war mein Traum, in Bordeaux einen Halbmarathon zu laufen. Ein Jahr nach meinem Herzinfarkt versuchte ich das auch. Das war ein großer Fehler. Ich kippte um und musste erneut in die Klinik. Es folgte eine langwierige Bypass-Operation. Das war aber nicht alles. Einige Zeit später

**Was hilft Ihnen, damit es Ihnen gut geht?**

Es gab drei Dinge, die vor meinem „zweiten Leben“ nicht so gut liefen. Ich rauchte, ich hatte Übergewicht und auch jede Menge Stress. An allen Schrauben habe ich inzwischen gewaltig gedreht.

**Das heißt?**

Mit dem Rauchen habe ich komplett aufgehört. Stress minimiere ich und gehe damit jetzt anders um. Und: Ich habe 14 Kilo abgenommen.





Olivenöl, Kräuter und Gemüse: die Grundzutaten mediterraner Küche.

#### Wie ist Ihnen das gelungen?

Ich habe meine Ernährung komplett auf die Mittelmeerküche umgestellt. Schweinefleisch esse ich gar nicht mehr. Dafür sehr viel Gemüse, am liebsten Bio-Produkte, die schmecken einfach viel besser. Auch ist meine Frau sehr gesundheitsbewusst und isst kein Fleisch. Das macht es mir natürlich leichter. Als Weinliebhaber fiel es mir hingegen schwerer, nur noch wenig zu trinken. Aber Alkohol hat eben auch viele Kalorien, ähnlich wie einfache Kohlenhydrate. Die versuche ich auch wegzulassen.

#### Wie sieht es mit Sport aus?

Da habe ich natürlich Demut gelernt. Früher bin ich bis zu 30 Kilometer am Stück gelaufen. Heute bin ich froh, wenn ich ein- bis zweimal die Woche ein paar Kilometer jogge. Ich schwimme regelmäßig und spiele Golf. Wichtig ist mir, die Freude am Leben zu behalten. Ich genieße auch die kleinen Dinge viel mehr als früher und freue mich über jeden Tag. ●

**„FRÜHER BIN ICH BIS ZU 30 KILOMETER AM STÜCK GELAUFEN. HEUTE BIN ICH FROH, WENN ICH EIN PAAR KILOMETER JOGGE.“**

#### MEDITERRANE KÜCHE

Der renommierte Koch Gerald Wüchner präsentiert 190 Rezepte der Mittelmeerküche. Für alle, die gesund leben, aber trotzdem genießen wollen: „Mediterrane Küche.“

Genuss und Chance für ihr Herz“, Gerald Wüchner, 280 Seiten.

Erhältlich unter

[www.herzstiftung.de/kochbuch.php](http://www.herzstiftung.de/kochbuch.php)

oder unter Telefon 069 955128400.

Kosten: 23 Euro zzgl. 3,80 Euro Versand.



## ÄNDERUNG BEI PROMED

Die IKK classic setzt sich dafür ein, dass Versicherte, die an einer chronischen Erkrankung leiden, optimale Behandlungsmöglichkeiten haben. Hierzu gehört auch das Angebot IKK Promed. Das sogenannte Disease-Management-Programm (kurz DMP) optimiert die Versorgung, bietet konkrete Unterstützung, z. B. im Rahmen von Schulungen, und stellt so den Patienten in den Mittelpunkt der Behandlung. Die bisher für die Teilnahme zusätzlich gezahlte Prämie ist mit dem 17. Satzungsantrag entfallen und wurde letztmalig im Jahr 2016 ausgezahlt. Die hierdurch freiwerdenden Mittel bieten den Raum, das Angebot weiter auszubauen und durch individuelle Unterstützungsangebote zu ergänzen.

## LDL-Cholesterin: ein Risiko fürs Herz

LDL (Low Density Lipoprotein) wird auch als „böser“ Cholesterin-Wert bezeichnet. Denn er führt im Gegensatz zum HDL (High Density Lipoprotein) in zu hoher Konzentration im Blut zu schädlichen Einlagerungen an den Gefäßinnenwänden. Das stellt vor allem ein hohes Risiko für Herzpatienten dar. Da vor allem Übergewicht, Alkohol und Nikotin zu hohen Blutfettwerten führen, ist ein gesunder Lebensstil zu empfehlen. Neben regelmäßiger Bewegung sollten vor allem tierische Fette, wie Fleisch und Wurst, Innereien, Eigelb und fettreiche Milchprodukte, gegen Produkte mit ungesättigten Fettsäuren eingetauscht werden. Dazu zählen etwa Fisch, Nüsse, pflanzliche Öle und Margarine. Generell gilt: je weniger tierische Fette, desto weniger schädliches Cholesterin im Blut.

# HERZSCHONEND ABNEHMEN – GANZ OHNE JO-JO-EFFEKT

**Studien zeigen: Starke Schwankungen des Körpergewichts erhöhen das Risiko für Herzinfarkt und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Anke Hagemann, Ernährungsexpertin der IKK classic, zeigt auf, wie gesunde und dauerhafte Gewichtsreduktion gelingt.**

**Wie können vor allem Herzpatienten erfolgreich abnehmen?**

Übergewicht hat verschiedene Ursachen, zum Beispiel Veranlagung, psychologische Aspekte, wie Angst oder Stress, oder eine zu hohe Kalorienzufuhr bei zu wenig Bewegung. Wer dauerhaft abnehmen und sein Gewicht halten möchte, sollte zunächst sein Essverhalten überprüfen und

ermitteln, was verändert werden muss, damit sich ein langfristiger Erfolg einstellt.

**Was zählt zu den typischen Ernährungsfehlern?**

Oft wird zu viel zwischen den Mahlzeiten gesnackt. Und dann auch noch das Falsche: das fettige Croissant, Kekse, belegte Brötchen, das Stück Kuchen am Nachmittag, die Tüte Chips am Abend.

**Was empfehlen Sie?**

Die Gewichtsabnahme sollte langsam und stetig erfolgen. „Leere Kalorien“, die nicht satt machen, sollten generell vermieden werden. Dazu zählen unter anderem Weißmehlprodukte, Süßigkeiten und gesüßte

Getränke. Stattdessen sollten Herzpatienten umsteigen auf viel Gemüse, Obst, gute Öle (zum Beispiel Raps- oder Olivenöl), Vollkornprodukte und Proteine (mageres Fleisch, Seefisch).

**Was ist im Alltag noch wichtig?**

Vorausschauend planen und einkaufen. Wie sieht meine Arbeitswoche aus? Wann bin ich unterwegs? Wer dann das Richtige dabei hat, umgeht Heißhungerattacken. Auch ist es hilfreich, sich einmal in der Woche zu wiegen, um einer erneuten Gewichtszunahme schnell entgegenwirken zu können. Regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf sind ebenfalls wichtige Pfeiler, um das Gewicht dauerhaft und gesund zu reduzieren. ●

**„Übergewicht hat verschiedene Ursachen, zum Beispiel Veranlagung, psychologische Aspekte, wie Angst oder Stress, oder eine zu hohe Kalorienzufuhr bei zu wenig Bewegung.“**

Anke Hagemann, Ernährungsexpertin der IKK classic



**Nie alleine dastehen.  
So erreichen Sie das Team  
von IKK Promed:**

rund um die Uhr über unsere  
kostenlose Servicehotline

**0800 455 1111**

[www.ikk-classic.de/promed](http://www.ikk-classic.de/promed)  
[promed@ikk-classic.de](mailto:promed@ikk-classic.de)

**IKK Med: Rat von Experten**

täglich von 6 bis 22 Uhr

**0800 455 1000**

Die kostenfreie medizinische Servicehotline der IKK classic berät Sie ...

- ... zum vorbeugenden Schutz Ihrer Gesundheit im Alltag, im Beruf und auf Reisen.
- ... zu Erkrankungen, Behandlungsmethoden und der richtigen Einnahme von Medikamenten.
- ... bei der Suche nach einem Arzt ganz in Ihrer Nähe.



[www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)