Herz InForm Impulse

Für Menschen mit HERZ – in Hamburg und Umgebung 1/2022

IN DIESEM HEFT:

IM NEUEN JAHR WIRD ALLES ANDERS ...
Seite 3

WARUM LUNGENSPORT SO WICHTIG IST
Seite 5

WIE HERZ UND PSYCHE ZUSAMMENHÄNGEN
Seite 8

KLEINE UND GROSSE TRAININGSEFFEKTE – EIN JAHR IM PROZESS!

SEITE 6

www.herzinform.de

IM NOTFALL 112

WICHTIGE NOTRUF-NUMMERN

BEI LEBENSBEDROHLICHEN ERKRANKUNGEN UND UNFÄLLEN IMMER NOTRUF 112!

DARAUF SOLLTEN SIE BEI EINER NOTFALL-MELDUNG ACHTEN:
Wenn Sie einen medizinischen Notfall oder einen Unfall melden:
Nennen Sie ruhig den genauen Notfallort und beantworten Sie die Fragen der Leitstelle.
Warten Sie Rückfragen ab und legen Sie erst auf, wenn die Leitstelle das Gespräch beendet.
Wenn Sie ein Feuer melden, informieren Sie die Leitstelle folgendermaßen:
Wo brennt es? Was brennt? Wie groß ist das Feuer? Welche akuten Gefahren bestehen? Sind Menschen in Gefahr? Warten Sie Rückfragen ab und legen Sie erst auf, wenn die Leitstelle das Gespräch beendet.

ÄRZTLICHER NOTFALLDIENST
(040) 22 80 22 (KV Hamburg) ODER 116 117 (bundesweit)
Sie rufen den ärztlichen Notfalldienst, wenn Sie ärztlichen Rat benötigen und es sich nicht um eine lebensbedrohliche Situation handelt! Diese Rufnummer wählen Sie also dann, wenn Sie mit Ihrem Problem eigentlich zum Hausarzt gehen würden, dieser aber nicht geöffnet hat.

GIFT-INFORMATIONSZENTRUM-NORD
(0551) 19240
Besteht der Verdacht auf eine Vergiftung, aber der Betroffene zeigt (noch) keine Auffälligkeiten, kann die Nummer der Giftnotrufzentrale weiterhelfen.

APOTHEKEN-NOTDIENST
(040) 22 80 22
Sollten Sie dringend eine geöffnete Apotheke in Ihrer Nähe benötigen, erhalten Sie über die Apotheken-Notdienst-Nummer eine Auskunft, wo aktuell eine Notdienst-Apotheke zu finden ist.

Foto Titelseite: PantherMedia / pikselstock

Vielen Dank an unseren Partner:
Deutsche Rentenversicherung Nord

Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie eine Lebensweisheit oder ein Motto? Ich persönlich (noch) nicht, aber trotzdem begegnen mir immer wieder Sprüche oder Zitate, die mich zum Nachdenken anregen oder mir in manchen Situationen sogar helfen. Dazu gehören zum Beispiel folgende Aussagen:

"Man trifft sich immer zweimal im Leben", "Eine Medaille hat zwei Seiten" oder "Für manche ist das Glas halb leer, für andere halb voll". Zu letzterem gibt es sehr interessante Ergänzungen wie "Es kommt nicht darauf an, ob das Glas halb voll oder halb leer ist – es kommt darauf an, mit was Du es füllst" oder "Wenn Du denkst, das Glas sei halb leer, fülle den Inhalt einfach in ein kleineres Glas"... Dementsprechend passt hier das Motto: "Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen." Und wenn das nicht funktioniert, bleibt uns noch die Devise "Neue Wege entstehen dadurch, dass man sie geht." Oder "Wenn eine Tür sich schließt, öffnet sich eine andere". Letztere Aussage hat sich meiner Ansicht nach tatsächlich bereits des Öfteren bewahrheitet. Allerdings muss man es in dem Fall darauf ankommen lassen, denn "Alles hat seine Zeit".

Wie Sie sehen, können wir uns durch diverse "Weisheiten" leiten, motivieren oder beruhigen lassen. Und selbst wenn sich vielleicht nicht immer alles bewahrheitet, so werden Sie zugeben müssen, dass auch Sie bereits den einen oder anderen Spruch zum Besten gegeben haben...denn im Grunde genommen geht es doch im Leben darum auch mal "Fünfe gerade sein zu lassen" oder "Feste zu feiern, wenn sie fallen".... Anders gesagt: "Wer etwas will, findet Wege; wer nicht will, findet Gründe."

Jetzt sind Sie entweder genervt von all den Floskeln oder Sie denken über die eine oder andere Aussage nach. Wie dem auch sei – diese Ausgabe unserer IMPULSE hält weitere Beiträge für Sie parat, von denen ich Sie in dieser Stelle nicht weiter abhalten möchte. Deshalb wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen und alles erdenklich Gute!

Zu guter Letzt habe ich noch zwei Zitate von Herrn Voltaire für Sie: Erstens: "Alle Menschen sind klug – die einen vorher und die anderen nachher" und zweitens: "Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein."

In diesem Sinne hoffe ich, Sie nehmen die letzte Weisheit wichtiger als die vorletzte und sende Ihnen ganz herzliche Grüße,

Sabrina Bittkau

Geschäftsführerin Herz InForm

IMPRESSUM

Herausgeber:	Hamburger Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V. Humboldtstraße 56, 22083 Hamburg Tel. 040/22 80 23 64
Redaktion:	Sabrina Bittkau, Prof. Dr. Herbert Nägele
Gestaltung:	Meinhard Weidner, Elmenhorst
Litho und Druck:	print24, Radebeul

Hinweis der Redaktion: Die in den Impulsen veröffentlichten Artikel geben die Meinung der Autoren wieder und stellen nicht zwangsweise auch die Meinung des Vorstandes von Herz InForm dar.

www.herzinform.de

Foto: pixabay

Neujahrsvorsätze –

IM NEUEN JAHR WIRD ALLES ANDERS... ODER DOCH NICHT?

Wer kennt es nicht, die Sprüche: „Im neuen Jahr packe ich es an, dann wird alles anders, dann höre ich auf mit dem Rauchen, ab dann ernähre ich mich gesund, sage den überschüssigen Pfunden den Kampf an und bewege mich mehr"- und so weiter…

Auch ich höre diese Phrasen von meinen Patienten sehr häufig – aber leider ändern nur Wenige ihr Verhalten überhaupt und die aller Wenigsten verändern ihre Gewohnheiten dauerhaft.

Ich frage die Patienten dann meist: Warum fangen Sie nicht heute an? Worauf warten Sie? Dann folgen in der Regel die üblichen Ausreden und der innere Schweinehund lässt grüßen.

Gerade zu Beginn des neuen Jahres sind die Menschen hoch motiviert. Die Anmeldezahlen für Fitnessstudios steigen, der Verkauf an Zigaretten geht zurück – aber nach wenigen Tagen bis Wochen sind die guten Neujahrsvorsätze schon wieder Schnee von gestern. Doch woran scheitert es? Nur schwacher Wille, fehlende oder falsche Motivation oder einfach nur zu viel vorgenommen?

Hier kommen meine Tipps, damit es mit Ihren gesunden Vorsätzen doch klappt:

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier! 30-50 % unseres täglichen Handelns werden durch unsere Gewohnheiten bestimmt. Wer sein Leben verändern möchte, muss folglich zuerst seine Gewohnheiten ändern.

Gesundheitstraining ist also Gewohnheitstraining!

Wir sind die meiste Zeit des Tages im Autopilot-Modus unterwegs, d.h. wir treffen ca. 95% unserer täglichen Entscheidungen unbewusst. Einer Studie zufolge, bei welcher untersucht wurde wie lange es dauert, bis eine neue Gewohnheit von einer bewusst ausgeführten zu einer automatisierten Tätigkeit übergeht, ergab, dass es ganze 66 Tage dauert, eine Gewohnheit zu etablieren (European Journal of Social Psychology 2009). Sie brauchen also Geduld und vor allem ordentlich Training!

Ändern Sie Ihre Gewohnheiten Schritt für Schritt

1. Werden Sie sich zuerst Ihrer schlechten Gewohnheit bewusst, also erkennen und benennen Sie die lästige und ungesunde Angewohnheit, die Sie ablegen wollen.

2. Ersetzen Sie die schlechte Gewohnheit durch eine gesündere Alternative. Denn wenn Sie eine Gewohnheit streichen, entsteht eine gefährliche Lücke, welche die potentielle Rückfallgefahr erhöht. Die neue Ersatz-Gepflogenheit sollte Ihnen Spaß machen und Sie sollten von deren Sinnhaftigkeit überzeugt sein.

3. Versuchen Sie nicht, sich mehr als eine Gewohnheit gleichzeitig abzugewöhnen. Das würde Sie in der Regel überfordern und Ihr Vorhaben ist meist zum Scheitern verurteilt. Ändern Sie also nur eine schlechte Angewohnheit nach der anderen und nicht mehrere gleichzeitig.

4. Finden Sie den „Trigger", also den Auslöser für Ihre schlechte Gewohnheit. Das können bestimmte Emotionen, Orte, Tages- oder Uhrzeiten, Personen oder Verhaltensweisen sein.

IM NEUEN JAHR WIRD ALLES ANDERS.....

Fortsetzung von Seite 3

So greifen manche Menschen z.B. in einer stressigen Situation stets zur Zigarette oder Süßigkeiten.

5. Vermeiden Sie Versuchungen, die Sie dazu verführen könnten, in Ihre alten Gewohnheiten zurück zu fallen. Gehen Sie z.B. mittags nicht mehr an der Pommesbude vorbei, sondern gehen Sie bewusst eine andere Route, um der ungesunden Gefahr zu widerstehen.

6. Belohnen Sie sich für erste und auch kleine Erfolge! Man spricht hierbei auch von „positiver Konditionierung". So lernt auch Ihr Unterbewusstsein, dass sich die neue Gewohnheit lohnt. Mit Belohnung ist aber nicht gerade eine Tafel Schokolade gemeint. Bessere Belohnungen als Süßigkeiten sind z.B. eine Massage, eine Folge Ihrer Lieblingsserie oder ein entspannendes Bad, etc..

7. Sprechen Sie offen über Ihre Wünsche, Ziele und auch Erfolge mit ihrer Familie und Freunden oder, wenn Sie mögen, posten Sie es sogar öffentlich in den sozialen Medien. So finden Sie Unterstützer und Gleichgesinnte.

8. Halten Sie durch! Sie brauchen einen langen Atem! Insbesondere in der ersten Zeit ist es pure Selbstdisziplin bis Ihnen die neue Gewohnheit leicht und unbewusst von der Hand geht. Ihre Disziplin wiederum ist abhängig von Ihrer Motivation. Nur wenn die Motivation stimmt, halten Sie auch wirklich durch.

9. Warten Sie nicht auf den perfekten Moment oder die idealen Bedingungen. Ich rate Ihnen: Lieber unperfekt starten, als perfekt abwarten! Jeder Tag kann Neujahr sein! Legen Sie jetzt los! Denken Sie daran; „Machen ist wie wollen – nur krasser!" 😊

10. Machen Sie auch nach Rückschlägen weiter! Es werden Tage kommen, an denen Sie in alte Muster verfallen. Bedenken Sie: Unsere (schlechten) Gewohnheiten haben wir uns über Jahre antrainiert und daher braucht es seine Zeit, bis wir sie wieder abtrainiert haben. Bleiben Sie dran, denn es lohnt sich: Gesunde Gewohnheiten zu pflegen, ist ein Schlüssel zu einem gesunden, erfolgreichen und erfülltem Leben. Also werden Sie zum „Dranbleiber".

Ich wünschen Ihnen ein gesundes Neues Jahr

Ihre Dr. Constanze Lohse

DR. MED. CONSTANZE LOHSE

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Sportmedizin und orthomolekularer Medizin

KOSTENLOSES ONLINE-TRAINING VON Herz InForm

Herz InForm bietet für alle sportlich Motivierten regelmäßige, kostenlose live-online-Trainings an. Erfreulicherweise wachsen die Nachfrage und auch die Teilnehmerzahl immer weiter an und wir freuen uns über sehr positives Feedback.

Diese Trainings ersetzen selbstverständlich keine Teilnahme an einer offiziellen, ärztlich betreuten Herzgruppe, aber unsere engagierten Trainerinnen sorgen trotzdem für gesunde Bewegung und viel Spaß – auch in den eigenen 4 Wänden!

Uns ist es wichtig, Ihnen auch zu Hause die Möglichkeit zu schaffen, sich gesund und sicher unter fachkundiger Anleitung zu bewegen. Natürlich gibt es diverse Plattformen, auf denen Sie sich jederzeit Videos ansehen können, so auch auf **www.herzinform.de**, allerdings ist ein live-Training zu einem festen Termin noch einmal etwas anderes und motiviert noch mehr dabei zu sein und auch dran zu bleiben. Sie können Fragen stellen, sich untereinander austauschen und sind schlicht und einfach live dabei - probieren Sie es einfach aus!

Bitte geben Sie uns per Email Bescheid, wenn Sie dabei sein möchten! Wir unterstützen Sie auch gerne bei technischen Fragen.

Kostenlose Anmeldung via: info@herzinform.de

Momentan finden die Termine immer montags um 9:30 Uhr sowie donnerstags um 17:30 Uhr statt.

WARUM LUNGENSPORT SO WICHTIG IST

SPORT BEI ATEMWEGSERKRANKUNGEN

Körperliches Training gehört zu dem wesentlichen Baustein der Behandlung von chronischen Atemwegs-und Lungenerkrankungen. Patient:innen können dadurch ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern und gleichzeitig die chronische Luftnot vermindern. Dadurch steigert sich die Lebensqualität und insbesondere auch die Prognose.

Ambulanter Lungensport ist flächendeckend deutschlandweit möglich. Unter Anleitung einer qualifizierten Leiterin/eines qualifizierten Leiters können der Leistungsfähigkeit angepasste gymnastische Übungen oder auch Training an technischen Geräten zum Muskelaufbau und Steigerung der Ausdauer durchgeführt werden.

Insbesondere COPD Patienten haben im Vergleich zu gesunden Gleichaltrigen häufig eine verminderte Kraft, sowie Schwund der Muskulatur an den Beinen und Armen und auch am Brustkorb. Dies führt zu einer starken Einschränkung bei alltäglichen Belastungen, Entwicklung von Immobilität und häufig auch Depressionen. Zusätzlich können weitere Erkrankungen die Leistungsfähigkeit einschränken, wie z.B. Herzerkrankungen. Auch diese verschlechtern sich durch mangelnde Bewegung.

Die Sauerstoffaufnahme wird nicht nur bestimmt über das Lungenvolumen sondern auch durch den Einsatz der Atemhilfsmuskulatur und des Zwerchfelles.

Wenn unsere allgemeine Muskulatur immer weniger wird, brauchen wir für jede Bewegung letztlich wesentlich mehr Sauerstoff und Atemkraft. Daher ist eine Steigerung der Lebensqualität und Verbesserung der Muskelkraft sowie Begleiterkrankungen durch wissenschaftliche Studien gut belegt.

Es konnte außerdem gezeigt werden, dass die Sterblichkeit durch regelmäßigen Lungensport abnimmt.

Kursinhalt ist die Verbesserung der Atmung in Verbindung mit Alltagsbelastungen. Besonders anstrengende Bewegungen wie vom Sitzen in den Stand oder Bücken und Heben werden durch Atemübungen unterstützt. Entsprechende Atemtechniken sollen durch die Kursinhalte erlernt werden und können dann im Alltag besser eingesetzt werden. Zusätzlich verbessert das Gemeinschaftsgefühl und der Austausch mit anderen Betroffenen oft die allgemeine Stimmung.

Lungensport kann durch den Hausarzt oder auch Lungenfacharzt verordnet werden. Hierfür erhalten Sie ein Formular, das in der Regel 120 Trainingseinheiten in 36 Monaten beinhaltet. Nach Genehmigung durch die Krankenkasse kann direkt ohne weitere Kosten gestartet werden. Für den Lungensport wird lediglich bequeme/lockere Kleidung und Turnschuhe empfohlen.

DR. MED TANJA KNOLINSKI

Fachärztin für Innere Medizin/Pneumologie, Zusatzbezeichnung Intensivmedizin und Palliativmedizin; Hamburg

Literatur:
Schulz et al. BMC /2017) 17:49 Effectiviness of pulmonary rehabilitation for patients with asthma: study protocaol of randomized controlled trial
Pfeifer et al. Atemwegs-und Lungenerkrankungen, Jahrgang 43, Nummer 6/2017, Seite 269-275: Körperlich aktiver Lebensstil nach einer pneumologischen Rehabilitation bei COPD-Wunsch oder Wirklichkeit?

NEU

Herz InForm bietet ab sofort eine neue Rehasportgruppe für Lungenpatienten im Albertinen Krankenhaus an.

Anmeldungen und Infos über Herz InForm

sauer@herzinform.de

oder 040 22 80 23 64

KLEINE UND GROSSE TRAININGSEFFEKTE – EIN JAHR IM PROZESS!

WÄHREND DES TRAININGS:

- Muskeln werden aktiviert
- Adrenalin steigert die Leistungsfähigkeit des Herzens
- Östrogene pflegen die Gefäße
- Energieproduktion wird gesteigert
- Kalorien werden verbrannt
- Die Durchblutung wird angeregt
- Glückshormone Dopamin, Serotonin und Endorphin werden ausgeschüttet

NACH DEM TRAINING:

- Regenerationsphase beginnt (Muskel-Gewebe regeneriert sich)
- PH Wert in den Muskeln wird normalisiert
- Neben der Erholung des Stoffwechsels und des Nervensystems wird auch die Neubildung des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin und des Muskelproteins Myoglobin in Gang gesetzt.
- Gebildete Abfallprodukte des Stoffwechsels werden abtransportiert

AM TAG DANACH:

- Muskelkater – kleine Schädigungen in den Muskelfasern werden repariert
- Energiespeicher wird aufgefüllt
- Elektrolythaushalt wird normalisiert
- Stoffwechselprodukte werden weiter abgebaut
- Stimmungsaufhellung

NACH WOCHEN:

- Durchsetzung mit feinsten Blutgefäßen nimmt zu (Kollateralen)
- Sauer- und Nährstoffversorgung werden verbessert
- Durchblutung verbessert sich
- Herz-Kreislauf System läuft effektiver
- Muskelmasse wird aufgebaut
- Die Kraftwerke der Muskulatur (Mitochondrien) vermehren sich
- Immunsystem wird gestärkt
- Leistungsfähigkeit baut sich auf

NACH EINEM JAHR:

- Cholesterinwerte regulieren sich
- Zuckerstoffwechsel reguliert sich
- Knochenstruktur wird gefestigt
- Wachstumsfaktor der Zellebene des Gehirns profitiert
- Auslöser für Entzündungen werden aufgehalten
- Herz und Lunge sind leistungsfähiger
- Muskelkraft und -masse nimmt zu
- Haut wird schöner
- Langfristige psychische Stabilität

HERZliche Übungen für überall

Dehnung Wadenmuskulatur:

Da die Übung ein gutes Gleichgewicht erfordert, stelle Dich zur Sicherheit neben einen Stuhl.

Aus dem hüftbreiten Stand wird ein Fuß nach hinten ausgerichtet. Wichtig ist dabei, dass beide Füße und auch das Becken parallel nach vorne zeigen. Das Kniegelenk bleibt in einer Linie über dem Sprunggelenk. Durch das nach unten ziehen der hinteren Ferse spürt man die Dehnung in der Wade.

WIE HERZ UND PSYCHE ZUSAMMENHÄNGEN

Halten wir gleich am Anfang einmal inne und überlegen, was wir im Allgemeinen über die Ursachen von Herzerkrankungen wissen. Als erste Gedanken kommen sehr wahrscheinlich „zu hohes Cholesterin“ oder „zu fettes Essen“. Dann Rauchen und vielleicht noch „zu hoher Blutdruck“ und „zu wenig Sport“. Und warum hat mein Arbeitskollege einen Herzinfarkt bekommen? „Zu viel Stress!“

Was ist Stress?

Abgeleitet ist der Begriff aus dem englischen „distress“, was übersetzt eigentlich „Not“ oder „Bedrängnis“ bedeutet. Ein Mensch empfindet Stress, wenn seine Möglichkeiten zur Bewältigung der an ihn gestellten Anforderungen nicht mehr ausreichen. Nicht nur Menschen empfinden Stress. Es handelt sich um ein in der Evolution der höheren Lebewesen nützliches Prinzip zur Anpassung an sich verändernde Umweltbedingungen oder Reaktion auf unmittelbare Bedrohungen.

Daher ist Stress nichts grundsätzlich Schlechtes. Eine kurzfristige Anspannung, die sich immer wieder mit Phasen der Entspannung abwechselt, ist ein wesentliches positives Kennzeichen des Lebendigen. Die Bedingungen, unter denen sich diese Belastungsreaktion vor hunderttausenden von Jahren evolutionär entwickelt hat, existieren in unseren Industriegesellschaften heute jedoch so nicht mehr. Sie haben sich verändert und wirken unter Umständen ständig und anhaltend.

Wie reagieren wir auf Stress?

So wie vor hunderttausenden von Jahren! Der Körper wird in einen Erregungszustand versetzt, in dem er vor allem schnell reagieren kann. Es geht um Angriff oder Flucht. Puls und Atmung beschleunigen sich, der Blutdruck steigt, Energie in Form von Fetten und Zucker werden im Blut bereitgestellt und zur Muskulatur transportiert, die ihre Spannung erhöht. Die subjektive emotionale Wahrnehmung von Stress und die körperliche Reaktion darauf sind sehr unterschiedlich und hängen von individuellen Voraussetzungen ab. Anlagen von Reaktionsmustern werden vererbt. Sie passen sich bereits in den ersten Lebensjahren unter dem Einfluss der Umwelt an, also in erster Linie vermittelt durch das Verhalten der Eltern und durch die Lebensbedingungen.

Was sind Emotionen (Gefühle)?

Die Theorie besagt, dass Emotionen aus zwei Anteilen bestehen – einer körperlichen Erregung und einer gedanklichen Bewertung oder Interpretation. Ein Beispiel: Versuchen Sie, die Emotion Ärger zu beschreiben. Unwillkürlich beschreiben Sie eine Körperreaktion. Es fällt sehr schwer zu beschreiben, was Ärger ist.

Die Erregung wird durch das autonome (unwillkürliche) Nervensystem reguliert, abhängig von den vererbten oder gelernten Reaktionsmustern. Sie kann stark oder gering sein. Die Bewertung unterscheidet zwischen angenehmer/positiver und unangenehmer/negativer Erregung.

Genau darum geht es bei Stress. Es ist ein Vorgang, eine körperliche Antwort auf Emotionen, die durch belastende Faktoren in unserer Umwelt oder unsere Gedanken ausgelöst werden. Anders ausgedrückt: Unsere Bewertung entscheidet darüber, ob eine belastende Situation zu einer zielgerichteten, lösungsorientierten Verhaltensweise oder zu einer niederschmetternden Wahrnehmung von Erschöpfung und Machtlosigkeit führt.

Warum lässt Stress Herz und Blutgefäße erkranken?

In den letzten Jahrzehnten der Forschung haben sich sogenannte psychosoziale Risikofaktoren herausgestellt, die das Entstehen einer Herz-Kreislauferkrankung fördern. Hierzu gehören

- die Depression oder Angsterkrankung,
- das Leben in niedrigen sozialen und wirtschaftlichen Verhältnissen,
- ein unzureichender sozialer Rückhalt in der Familie und Partnerschaft,
- das ständige Erleben psychischer Belastungen im Beruf und in der Familie,
- die als existenzbedrohend empfundene Erschöpfung,
- die persönliche Neigung zu Ärger und Feindseligkeit und
- die Erfahrung von Missbrauch, Misshandlung und Vernachlässigung im Kindesalter.

In all diesen Umständen spielen starke negative Gefühle eine Hauptrolle. Dabei ist es von großer Bedeutung, über welchen Zeitraum die genannten Bedingungen auf einen Menschen Einfluss nehmen. Wir unterscheiden

- akut und kurzfristig belastende Faktoren. Dies sind plötzlich auftretende Lebensereignisse verbunden mit sehr starken Emotionen, wie z. B. der Verlust eines geliebten Menschen durch Trennung oder Tod, oder heftiger, destruktiver Ärger.
- Episodenhaft auftretende Belastungen über einen mittleren Zeitraum, wie z. B. Beziehungs- oder Arbeitsplatzkonflikte, Depressionen oder depressive Stimmungen, sowie
- langdauernde, anhaltende negative Einflüsse, wie Armut, niedriger Sozialstatus, negative Persönlichkeitsmuster und Grundstimmung oder negative Kindheitserfahrung.

Die „klassischen Risikofaktoren“ – psychische Phänomene?

Die sogenannten „klassischen“ Herz-Kreislauf Risikofaktoren können durch psychosozialen Stress befördert werden oder sind von Verhaltensfaktoren abhängig. Eine anhaltende Alarmreaktion mit ständiger Energiebereitstellung über Zucker und Fette im Blut kann die Entwicklung eines Diabetes unterstützen und die schädigende Wirkung der Fette auf die Blutgefäße verstärken. Unter fortgesetztem Stress ändert sich unser Verhalten.

Die nun schon zwei Jahre anhaltende Corona-Pandemie mit den anhaltenden Ängsten um Gesundheit und materielle Existenz hat zu einem Anstieg des Konsums von Zigaretten geführt. Nikotin entfaltet im Gehirn eine beruhigende, stresslösende Wirkung. Wer Stress hat, isst anders: Mal eben zwischendurch, unterwegs oder während man andere Dinge erledigt. Man greift zurück auf schnell – an der Tankstelle oder am Imbiss – verfügbare, industriell hergestellte, meist hoch energie-, also auch zuckerhaltige Lebensmittel. Zucker stimuliert, ebenso wie Nikotin, ein „Belohnungszentrum“ im Gehirn. Und wir bewegen uns nicht! Unsere Ur-Ur-Ahnen haben sich bei Gefahr zunächst nicht bewegt, um nicht entdeckt zu werden und um Energie zu sparen für die spätere Flucht oder den Angriff. Wir bewegen uns nicht, weil wir viel zu müde sind vom täglich wiederkehrenden Stress und belohnen uns dafür mit einer Tafel Schokolade oder einer Tüte Chips. Die Folge: Übergewicht oder Adipositas, mit steigendem Blutdruck, weil dieser immer zusammen mit dem Körpergewicht ansteigt.

Die Geschichte vom gelernten Bluthochdruck

In Belastungs- und Stresssituationen versucht unser Organismus durch psychische und körperliche Anpassungsmaßnahmen eine Stabilität aufrecht zu erhalten. Der Anstieg des Blutdrucks ist hier durch das Zusammenwirken der konstitutionellen Faktoren (Vererbung, Entwicklung und Erfahrung), des Verhaltens und der Lebensgeschichte von besonderer Bedeutung. Die Blutdruckerhöhung wird über „Druck-Messfühler“ in den Gefäßen an das Gehirn „zurückgemeldet“ und erzeugt über die Ausschüttung von chemischen Boten-

Weiter auf Seite 10

Augenblicke und Emotionen in einer Reha-Sportgruppe von Herz InForm

• Glückshormone
• Freude

• Bewegung ist Gesundheit
• Lachen ist gesund

• Gemeinsam sind wir stark !

• Glück ist das Einzige was sich verdoppelt wenn man es teilt

• Spaß in der Gruppe

WIE HERZ UND PSYCHE ZUSAMMENHÄNGEN

Fortsetzung von Seite 9

stoffen das Gefühl von Beruhigung und Schmerzfreiheit und führt dadurch zu erhöhter Leistungsfähigkeit in der Stresssituation. Treten die Situationen häufig und anhaltend auf, stabilisiert sich der Blutdruck auf dem erhöhten Niveau. Darüber hinaus besteht die Vermutung, dass Menschen unbewusst Stresssituationen aufsuchen oder herbeiführen, um das Gefühl erhöhter Leistungsfähigkeit zu erzeugen.

Was schützt uns vor Erkrankung? – Gute Beziehungen

Stabile familiäre und soziale Verhältnisse helfen bei der Bewältigung von Stressbelastungen. Als Säugling und Kleinkind lernen wir Sicherheit und Geborgenheit durch Zuwendung und Fürsorge der Mutter. Wir lernen es nicht, wenn die Mutter aufgrund eigener anhaltender Stressbelastungen mit sich selbst beschäftigt ist. Grundlage für die Bedeutung von emotionalen Bindungen und positiven zwischenmenschlichen Beziehungen als wichtige Schutz-(Resilienz)faktoren gegen körperliche und psychische Erkrankungen ist das Zusammenspiel von beziehungssensiblen Botenstoffen im Gehirn mit den Stresshormonen.

Im Erwachsenenalter besteht ein Zusammenhang zwischen der Qualität partnerschaftlicher Beziehungen und der Entstehung und dem Verlauf von Herz-Kreislauferkrankungen. Der Gesundheitszustand wiederum kann die Lebensqualität der Patienten und deren Partner in physischen und psychosozialen Aspekten erheblich einschränken.

Es ist von großer Bedeutung zu erkennen, dass die Intensität der psychischen Belastung für die Partner von Patienten mit einer akuten oder chronischen Herzerkrankung häufig gleich groß oder größer ist. Die Anpassung an und der Umgang mit der Erkrankung sind für den Patient und die Partnerschaft erschwert, wenn Ängste oder Depressivität beim Partner größer sind.

Was kann die Psychokardiologie leisten?

Was nützt unsere Hochleistungsmedizin, wenn einem herzkranken Patienten organisch optimal geholfen worden ist, er jedoch aufgrund seiner Ängste das Haus nicht mehr verlässt, in Depressionen versinkt oder seinen Beruf nicht mehr ausübt, obwohl dies möglich wäre?

Beim Erkennen und Bearbeiten psychosozialer Belastungsfaktoren und deren Einfluss auf die Erkrankung kommt der Psychokardiologie eine wesentliche Aufgabe zu. Getreu einem sehr alten Sprichwort «Dem Herzen hilfts, wann der Mund die Not klagt!» können wir tätig werden, wenn Arzt und Patient sich offen zeigen gegenüber dem Anteil der Seele an der Herzerkrankung und ein Gespräch darüber beginnen. Je nach Bedeutung dieses Anteils können wir die Lösung des Problems anstreben, indem wir versuchen den Stress dadurch zu verringern, dass wir die Ereignisse verändern, die Stressreaktionen auslösen, oder die Art und Weise ändern, wie wir auf diese Ereignisse reagieren. Wenn wir erkennen, dass wir eine stressreiche Situation nicht ändern können, setzen wir auf die Bewältigung der Emotionen und schaffen eine Distanz zwischen unserem Gefühl und seiner Ursache oder fördern die Aufmerksamkeit für unsere eigenen emotionalen Bedürfnisse.

Wir sind noch weit entfernt von bedarfsdeckenden psycho-kardiologischen Behandlungsangeboten. Doch setzt sich innerhalb der Kardiologie zunehmend die Erkenntnis durch, dass ohne die Berücksichtigung der psychosozialen Anteile der Herz-Kreislauferkrankungen in Zukunft keine so großen Fortschritte bei der Behandlung mehr gemacht werden können. In ganzheitliche kardiologische Therapiekonzepte gehören zunehmend psychotherapeutische Interventionen mit hinein.

DR. MED. BORIS LEITHÄUSER

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Angiologie, FESC, Psychokardiologie, Psychotherapie (fachgebunden); Hamburg

INFO-RUBRIK:

WAS GENAU BEDEUTET EIGENTLICH…!?

ZENTRALES NERVENSYSTEM

Das **zentrale Nervensystem** oder Zentralnervensystem (kurz **ZNS**) ist ein Teil des gesamten Nervensystems des Menschens sowie aller Wirbeltiere. Es besteht aus Gehirn und Rückenmark, die im Wirbeltierembryo aus dem Neuralrohr entstehen. Das Gewebe des **zentralen Nervensystems** setzt sich aus Nervenzellen (Neuronen) und Stützzellen (Gliazellen) zusammen. Die Neuronen empfangen und codieren Informationen, die sie an andere Nervenzellen übermitteln (Neurotransmitter). Das ZNS erfüllt damit verschiedene Aufgaben:

- Integration aller Reize, die ihm von innerhalb oder außerhalb des Organismus zugeleitet werden
- Koordination sämtlicher motorischer Eigenleistungen des Gesamtorganismus
- Regulation dabei ablaufender Abstimmungsvorgänge zwischen den organismischen Subsystemen oder Organen, einschließlich solcher humoraler und insbesondere hormoneller Art.
- Beim Menschen ist das **zentrale Nervensystem** auch für das Denken, Fühlen und Erinnern verantwortlich.

Erkrankungen des **ZNS** wie etwa Infektionen (z. B. Meningitis, Abszess, Enzephalitis, Tollwut oder Tetanus) zählen zu den neurologischen Erkrankungen.

PORT

Unter einem **Portsystem**, kurz **Port,** versteht man meist ein ins Unterhautfettgewebe (subkutan) implantiertes Kathetersystem, das von außen durch die Haut punktiert werden kann und einen dauerhaften Zugang zu arteriellen oder venösen Gefäßen oder zu bestimmten Körperhöhlen bietet (z.B. zur Bauchhöhle). Am häufigsten werden **Portsysteme** als zentralvenöser Zugang (Zentraler Venenkatheter, kurz ZVK) verwendet. Ein **Port** ermöglicht unter anderem eine schonende Verabreichung von Infusionen (z.B. Chemotherapeutika bei Krebspatienten, parenterale Ernährung, Bluttransfusionen), welche kleine periphere Venen zu stark bzw. zu oft strapazieren würden. Einige Medikamente sind zum Teil sehr aggressiv und würden die Wände von dünnen Venen stark beanspruchen und zu starker Venenreizung (bis hin zur irreversiblen Zerstörung der Venen) führen. Durch Implantation eines **Ports** kann dies vermieden werden. Auch kann ein **Port** für häufige wiederholte intravenöse Medikamentengabe verwendet werden, sodass nicht jedes Mal eine neue Venenpunktion notwendig ist. In Deutschland erhalten deshalb jährlich tausende Patienten ein **Portsystem**.

SONOGRAFIE

Unter **Sonografie** versteht man in der Medizin die Anwendung von Ultraschall zur Untersuchung von Körpergewebe. Das durch die **Sonografie** entstehende Bild wird als Sonogramm bezeichnet. Bei der **Sonografie** handelt es sich um eines der am häufigsten eingesetzten bildgebenden Verfahren der Medizin. Es beruht auf dem Echoprinzip. Ein gerichteter Ultraschall wird ausgesandt und von den aufeinanderfolgenden Schichten des beschallten Objektes mehr oder weniger stark reflektiert. Aus der Laufzeit des reflektierten Signals kann die Schichtstruktur des Objekts rekonstruiert werden. Im B-Mode, der derzeit häufigsten Anwendung des Ultraschalls, gilt folgende grobe Regel: Alles, was schwarz (dunkel) zur Darstellung kommt, ist mehr oder minder flüssig. Alles, was weiß zur Darstellung kommt, ist entweder Luft, Knochen oder sonstiger Kalk. Um die Gewebe besser differenzieren zu können, werden in der **Abdominalsonografie** auch spezielle Kontrastmittel eingesetzt.

HASHIMOTO

Bei der sogenannten **Hashimoto-Thyreoiditis** ist die Schilddrüse chronisch entzündet. Die Ursache ist eine Autoimmunreaktion. Sie führt oft dazu, dass die Drüse nicht mehr ausreichend Hormone produziert. Normalerweise bildet die Schilddrüse unter anderem die Hormone T3 und T4, die sehr viele Vorgänge im Körper steuern. Zu Beginn der **Hashimoto-Thyreoiditis** ist durch die Entzündung vorübergehend eine Schilddrüsenüberfunktion möglich. Im Verlauf kommt es aber zu einer Schilddrüsenunterfunktion, die verschiedenste Beschwerden hervorrufen kann, da viele Körperfunktionen beeinträchtigt sein können. Die Betroffenen fühlen sich allgemein geschwächt, häufig müde und frieren leicht. Der Körper kann sich sichtbar verändern – zum Beispiel kann der Hals dicker werden, weil die Schilddrüse durch die Entzündung größer werden kann (Struma). Im Verlauf kann die Schilddrüse aber auch stark schrumpfen. Außerdem können Verstopfung, langsamer Pulsschlag, Regelbeschwerden oder Erektionsstörungen auftreten. Auch psychische Probleme wie Stimmungstiefs und Antriebslosigkeit gehören zu möglichen Symptomen einer Schilddrüsenunterfunktion. **Die Hashimoto-Thyreoiditis** lässt sich durch Tabletten mit Schilddrüsenhormonen ausgleichen, die täglich eingenommen werden müssen. Dadurch verschwinden die Beschwerden in der Regel.

APPENDIX

Der Begriff **Appendix** wird in der Anatomie für kleinere Anhangstrukturen verwendet. Am häufigsten ist die Verwendung als Kurzform für den Wurmfortsatz des Blinddarms. Die sogenannte A**ppendix vermiformis** (umgangssprachlich auch fälschlicherweise „Blinddarm“ genannt), ist ein Anhängsel am Blinddarm (Caecum oder Coecum) bei Menschen und einigen anderen Säugetieren. Die **Appendix vermiformis** findet sich üblicherweise im rechten Unterbauch und ist beim Menschen im Regelfall etwa zehn Zentimeter lang. Der Wurmfortsatz ist anfällig für Entzündungen, was zum Krankheitsbild der Appendizitis (Wurmfortsatzentzündung) führt. Die operative Entfernung wird als Appendektomie bezeichnet. Selten kommt auch ein Appendixkarzinom vor.

LIEBE LESER,

Falls es einen bestimmten Begriff gibt, den Sie gerne einmal erläutert haben möchten oder falls Sie einen Vorschlag haben, welche weitere Definition wir im kommenden Heft abdrucken sollen, geben Sie uns gerne einen Hinweis!
Wir freuen uns über Anregungen!

Bestimmen Sie Ihren Gerinnungswert einfach selbst

Damit Sie sicher und unabhängig sind.

Ob zu Hause oder unterwegs:
Mit dem CoaguChek INRange System messen Sie – ähnlich wie bei einer Blutzuckermessung – Ihre Gerinnungswerte (in Quick oder INR) dort, wo Sie gerade sind. Den Umgang mit dem Gerät und die Dosierung Ihrer Gerinnungsmedikamente* können Sie leicht erlernen – sprechen Sie einfach Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an.

So schützen Sie sich besser vor Komplikationen wie z. B. einem Schlaganfall und haben Ihren Quick- oder INR-Wert jederzeit im Blick.

Wir helfen Ihnen bei Fragen
Rufen Sie uns einfach an unter der kostenfreien Telefonnummer **0800 0800855** von Montag bis Freitag, 08:00-18:00 Uhr.

*nur Gerinnungsmedikamente mit dem Wirkstoff Phenprocoumon.

Schulungen direkt bei Herz InForm

COAGUCHEK ist eine Marke von Roche.

© 2017 Roche Diagnostics. Alle Rechte vorbehalten.

Roche Diagnostics Deutschland GmbH
Sandhofer Straße 116
68305 Mannheim
www.roche.de
www.coaguchek.de