

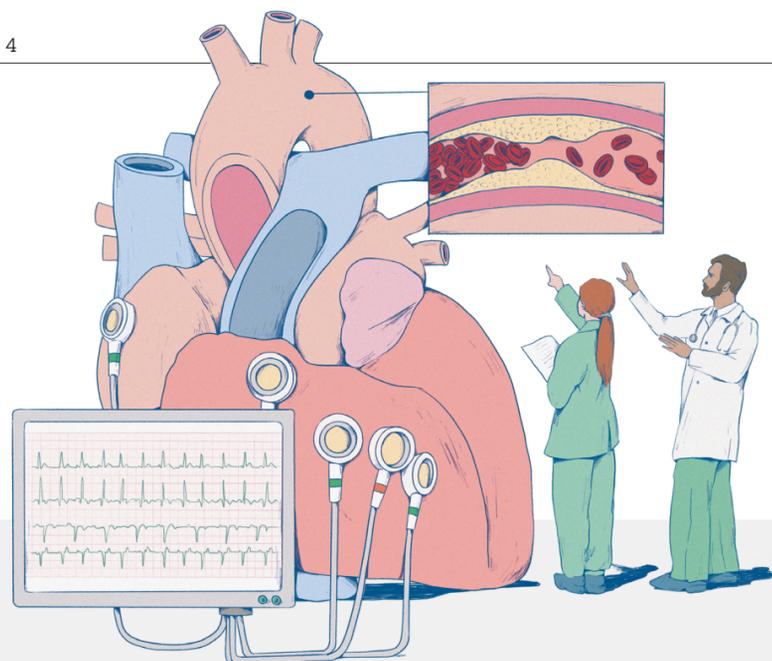
MEDIZIN IST ZUKUNFT
Wie wir gesünder werden
Seite 3

LAST AUF DER LUNGE
Therapien bei Atemwegserkrankungen
Seite 6

VOLKSKRANKHEIT ADIPOSITAS
Wenn Übergewicht krank macht
Seite 10

ZUKUNFT MEDIZIN

Forschung, Entwicklung, Therapie



Wenn das Herz schlapp macht

Mehr als 300.000 Menschen sterben in Deutschland jährlich an Her-Kreislauf-Erkrankungen. Vorbeugung und schnelle Hilfe könnten viele Menschenleben retten. Wissen darüber braucht es schon in der Schule.

Andrea Hessler / Redaktion

Bei einem Herzinfarkt oder Herzstillstand kann schnelles, im wahrsten Sinne des Wortes beherztes Eingreifen Leben retten. Doch viele Menschen trauen sich nicht, Erste Hilfe zu leisten. Sie wären jedoch bereit dazu, wenn sie besser Bescheid wüssten, wie der ADAC in einer Umfrage festgestellt hat. Die Gründe hierfür: Oft liegt der Erste-Hilfe-Kurs zehn Jahre oder länger zurück, so entstehen massive Wissenslücken. Daher würden viele der Befragten gerne eine Erste-Hilfe-App nutzen und sind sogar für verpflichtende Auffrischkurse.

Noch besser ist es, bereits Kinder und Jugendliche mit Herz-Druck-Massage und Defibrillator vertraut zu machen. Daher bieten einige Schulen jetzt neben Mathe, Englisch und Deutsch auch Erste Hilfe als Unterrichtsfach an. Der Verein Herzretter e.V. bringt Kindern und Jugendlichen ab der Vorschule in Herzretter-Kursen kostenfrei die wichtigsten Techniken und Maßnahmen bei, die sie benötigen, um im Notfall bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand ein Leben zu retten. „Jeder Schulabgänger sollte wissen, wie es geht – und den Mut haben, beherzt zu handeln!“, fordert Dr. med. Martin Buchholz, Initiator der Herzretter-Initiative.

Das Thema wird immer brisanter, denn die Gefahr, an einer koronaren Herzerkrankung zu sterben, wird trotz aller Aufklärungsarbeit eher größer als geringer. „Der Herzinfarkt beginnt in zu vielen Fällen bereits im Kindesalter. Das jedoch muss verhindert werden“, warnt Prof. Dr. med. Renate Oberhoffer-Fritz, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung

und Leiterin des Lehrstuhls für Präventive Pädiatrie an der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften der Technischen Universität München. „Daher begrüßen wir die Pläne des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft, dass Kinder künftig umfassend vor Werbung für ungesunde Lebensmittel geschützt werden und dass das Nährwertmodell der Weltgesundheitsorganisation auch in Europa als Grundlage für die Werbebeschränkung dienen soll.“ Ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung sei elementar für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Doch das aktuelle Ernährungs- und Bewegungsverhalten führe vermehrt zu Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kindern und Erwachsenen.

SCHONENDE OP-VERFAHREN MIT KATHETER

Nicht jeder Herzpatient stirbt. Millionen Menschen in Deutschland leiden an und leben mit einer Herzschwäche; ihr Herz pumpt nicht mehr genügend Blut durch den Körper, was zu Kurzatmigkeit, Blutarmut und beschleunigtem Puls führt. Sie bilden einen großen Anteil chronisch kranker Patienten und suchen regelmäßig die Praxen niedergelassener Ärzte auf; mehrere Hunderttausend landen jedes Jahr im Krankenhaus. Angesichts der großen Zahl von Patienten wird intensiv geforscht und es werden neue Behandlungsmethoden entwickelt. Helfen können zum Beispiel harntreibende Medikamente, die Wasser aus dem Körper schwemmen und so den Organismus entlasten. Ist die Herzinsuffizienz weit fortgeschritten,

hilft nur noch eine Operation. Inzwischen können diese Eingriffe minimalinvasiv erfolgen, sodass der Brustkorb nicht geöffnet werden muss. Mittels Katheter werden sogenannte Clips implantiert, welche die undichte Herzklappe verschließen.

VORBEUGUNG IST BESSER ALS OP UND PILLEN

Besser ist es, das Herz pfleglich zu behandeln und aktiv gegen Bluthochdruck, Übergewicht und Herzinfarkt vorzubeugen. Nicht immer sind hierfür eine Dauermedikation oder regelmäßige Arztbesuche nötig. Bei der aktiven Eigenvorsorge können zum Beispiel digitale Technologien helfen. So bietet etwa die Deutsche Herzstiftung eine HerzFit-App an, die gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse (TK), der Deutschen Hochdruckliga (DHL), dem Deutschen Herzzentrum München (DHM) sowie der Technischen Universität München (TUM) und DigiMed Bayern entwickelt wurde. Sie soll den Nutzern helfen, gesund zu leben und einem Herzinfarkt vorzubeugen. Erfasst werden Gesundheitsdaten wie Blutdruck, Herzfrequenz, LDL-Cholesterin, Gewicht und Langzeitblutzucker. Mittels eines integrierten Risikorechners kann man das eigene Herzalter bestimmen sowie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ermitteln. Nutzer der App können ihre persönlichen gesundheitlichen Ziele definieren und diese mithilfe praktischer Tipps zu gesunder Ernährung, Rauchstopp, Stressbewältigung und mehr Bewegung praktisch umsetzen.

Die Kombination aus allen Tipps ist entscheidend, denn bei kardiologischen Problemen wirken meist verschiedene Krankheitsauslöser zusammen. Zu diesen zählen auch psychische Erkrankungen und andauernder Stress. So kann sich bei schwerem Stress die Takotsubo-Kardiomyopathie entwickeln – wegen zu vieler Stresshormone weitet sich die linke Herzkammer und das Herz nimmt die Form einer Takotsubo, einer japanischen Tintenfischfalle, an. „Körperliche Erkrankungen können seelisches Leid verursachen und umgekehrt“, erläutert Dr. Franziska van Hall, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und ärztliche Direktorin an der Stillachhaus Privatklinik in Oberstdorf. „So kann zum Beispiel ein Herzinfarkt eine Depression auslösen und eine Depression kann Herzprobleme verursachen oder verschlimmern.“ Stress führe zu einer hormonellen Dysbalance und fördere Entzündungsprozesse im Körper, die potentiell wiederum Thrombosen und Herzrhythmusstörungen induzieren, welche auch direkt durch die Stresshormone Cortisol und Adrenalin verursacht werden können. „Daher behandeln wir Patienten sowohl auf der physischen als auch auf der psychischen Ebene. Das bedeutet, wir ermitteln die Grunderkrankung, klären über Zusammenhänge auf, vermitteln Methoden zur Stressbewältigung und stärken die psychische Widerstandskraft, die Resilienz.“ Das ist meist ein langer Prozess. „Wir müssen Vertrauen in den eigenen Körper und die Belastbarkeit der Patienten allmählich aufbauen und ihnen helfen, das erarbeitete Wissen in ihren Alltag zu integrieren“, betont Dr. van Hall. Wie bei den meisten Krankheitsbildern ist auch bei der Herzgesundheit eine aktive Mitwirkung der Patienten erforderlich. Sie müssen wirklich „mit Herzblut“ beim Heilungsprozess dabei sein.

— Beitrag CVRx —

»Wenn Medikamente nicht mehr ausreichend wirken, können wir mit Technik helfen«

Herr Professor Bauersachs, wann gilt ein Bluthochdruck oder eine chronische Herzschwäche als „therapieresistent“?

Es gibt Patienten, deren Bluthochdruck (medizinisch Hypertonus) ist trotz der regelmäßigen Einnahme von mehreren blutdrucksenkenden Medikamenten immer noch zu hoch. Dann sprechen wir von einer „therapieresistenten Hypertonie“. Der Bluthochdruck tut zwar in der Regel nicht weh, wenn er allerdings langfristig besteht, erhöht sich dadurch das Risiko für Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall zum Teil sehr stark.

Bei der chronischen Herzschwäche, auch Herzinsuffizienz genannt, ist es ähnlich: Das Herz pumpt trotz zahlreicher vom Patienten eingenommener Medikamente nicht ausreichend Blut durch den Körper. Im Unterschied zum Hypertonus führt die chronische Herzschwäche aber zu Beschwerden, die die Lebensqualität des Patienten stark einschränken können, wie zum Beispiel Atemnot, Wasser-

einlagerungen in den Beinen und in ausgeprägten Fällen das Unvermögen, Treppen zu steigen.

Was können Sie für solche „austherapierten“ Patienten noch tun?

Wenn bei einem Patienten trotz einer maximalen medikamentösen Therapie der Blutdruck zu hoch oder das Herz zu schwach bleibt, was gar nicht so selten vorkommt, können wir beide Erkrankungen mit der Implantation eines

kleinen Herzschrittmacher-artigen Gerätes sehr gut therapieren. Das Gerät wird mit einem kleinen Eingriff unter die Haut im Bereich unterhalb des Schlüsselbeines implantiert. Dann legt der Arzt eine Sonde vom Gerät unter der Haut bis zur Halsschlagader, wo sich Zellen in der Gefäßwand befinden, die den Druck im Blutgefäß messen (Barorezeptoren). Über kleine elektrische Impulse wird dann der sogenannte Baro-



UNIV. PROF. DR. MED. JOHANN BAUERSACHS
Direktor der Klinik für Kardiologie und Angiologie
Medizinische Hochschule Hannover

rezeptorenreflex moduliert, weshalb die Therapie auch Baroreflex-Aktivierungs-Therapie genannt wird, kurz BAT.

Wie funktioniert die BAT?

Durch die BAT wird das autonome Nervensystem stimuliert, also der Teil des Nervensystems, der nicht der willkürlichen Kontrolle unterliegt und zum Beispiel Schwitzen oder die Herzfrequenz regelt. Der bei Bluthochdruck oder Herzinsuffizienz

chronisch gestörte Baroreflex wird durch die elektrische Stimulation, die der Patient im übrigen nicht spürt, wiederhergestellt.

Welche Wirkung bemerkt der Patient?

Der Patient und natürlich auch sein Arzt stellen nach der Implantation fest, dass bei einem Bluthochdruck, der trotz einer maximalen medikamentösen Therapie immer noch zu hoch war,

der Blutdruck deutlich sinkt und sich so das Risiko für Folgerkrankungen reduziert.

Bei einer vorbestehenden therapieresistenten Herzschwäche nimmt durch die BAT die körperliche Belastbarkeit deutlich zu, Patienten können eine längere Strecke am Stück gehen, besser Treppen steigen, und auch die vom Arzt gemessenen Herzleistungswerte bessern sich.

Was sollte ein Patient tun, der von einem therapieresistenten Bluthochdruck oder einer therapieresistenten Herzschwäche betroffen ist?

Betroffene sollten sich am besten an ihren Hausarzt oder ihren Kardiologen wenden und diesen auf die Möglichkeit einer BAT ansprechen. Dann wird der Arzt den Patienten, wenn dieser geeignet ist, in ein medizinisches Zentrum überweisen, in dem die BAT angeboten wird, wovon es in Deutschland bereits zahlreiche gibt.

www.cvr.com

Noch mehr Inhalte in der App!

THEMEN

Kostenloser Zugriff auf alle Publikationen

MEHR

Zusätzliche Inhalte plus Multimedia-Content

AKTUELL

Per Push-Nachricht immer informiert



AVAILABLE ON



in|pact
mediaverlag

f t i www.inpactmedia.com