

ALLES RUND um Prävention

Für Patientinnen und Patienten von Kardiologinnen und Kardiologen

Welche
Impfungen
schützen das Herz?
Ihr Impf-Check
im Überblick
auf Seite 7



AUS DEM LEBEN

**Erfahrungen aus der
kardiologischen Reha**

Seite 3

SCHWERPUNKT

**Die 5 wichtigsten
Risikofaktoren**

Seiten 4 – 5

Liebe Leserinnen und Leser,



PROF. DR. THOMAS DENEKE



PROF. DR. THOMAS KLINGENHEBEN

Das Thema Prävention ist uns eine Herzensangelegenheit. Beinahe täglich begegnen wir Menschen, die ein Herzinfarkt oder eine andere lebensbedrohliche Herzerkrankung wie ein Donnerschlag getroffen hat – vollkommen unerwartet. Dabei wissen wir: Die Geschichte einer Herzerkrankung beginnt meist schon viele Jahre zuvor. Was vielen nicht bekannt ist: Herzprobleme lassen sich häufig verhindern. Doch mit dem Thema Herzgesundheit beschäftigen sich viele erst nach einem Ereignis – etwa in der kardiologischen Reha. Warum sie Lebensqualität und Lebenserwartung verbessern kann, lesen Sie auf der nächsten Seite.

Und wenn Sie weiterlesen, erfahren Sie, welche fünf Risikofaktoren dafür besonders entscheidend sind. Als kleiner Vorgeschmack: Frauen, die mit 50 Jahren keinen dieser Risikofaktoren aufweisen, leben mehr als 14 Jahre länger als Frauen mit allen fünf Risikofaktoren und entwickeln Herz-Kreislauf-Erkrankungen erst 13 Jahre später. Bei Männern zeigt sich ein ähnliches Bild. Warum auch Impfungen hier einen wichtigen Beitrag leisten können, erläutern wir ab Seite 6. Und wie Sie einen der wichtigsten Risikofaktoren ganz einfach zu Hause selbst bestimmen, zeigen wir Ihnen auf Seite 8.

Viele glauben, für Kardiologinnen und Kardiologen sei es die größte Herausforderung, lebensbedrohliche Herzerkrankungen zu behandeln. Dabei ist die viel wichtigere Aufgabe, diese Erkrankungen erst gar nicht entstehen zu lassen – bzw. ihre Verschlechterung oder ein erneutes Auftreten zu verhindern. Auch Sie selbst können sehr viel für Ihre Herzgesundheit tun. Dabei möchten wir Sie mit diesem Heft unterstützen.

Eine interessante Lektüre wünschen Ihnen

Prof. Dr. Thomas Deneke & Prof. Dr. Thomas Klingenhöben

(Herausgeber für den Bereich Patienten & Interessierte auf Herzmedizin.de)



PROF. DR. STEFAN BLANKENBERG

Was würden Ihnen mehr gesunde Lebensjahre bedeuten? Für diesen Gewinn kommt es laut Studien neben Rauchverzicht vor allem auf die Kontrolle des Körpergewichts und der „3Bs“ an: Blutdruck, Blutfette und Blutzucker. Das Tückische: Erhöhte Werte bleiben oft lange unbemerkt. Lernen Sie Ihre Werte kennen!

Umsowichtiger ist die Früherkennung der persönlichen Risikofaktoren. Der Safe Hearts Plan der EU und die 3B-Offensive des Gesundheitsministeriums sollen künftig niedrighschwellige Screenings und Herz-Checks ermöglichen. Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK) begrüßt dies und möchte Sie ermutigen, entsprechende Angebote zu nutzen.

Zudem setzen wir uns für eine bessere Versorgung ein. Mit dem Aufbau eines Nationalen Herz-Netzes und der Verknüpfung von Routinedaten werden wir Behandlungsverläufe besser verstehen und noch gezieltere Therapien entwickeln können.

Viel Freude beim Lesen und wertvolle Anregungen für ein herzgesundes Leben, Ihr

Prof. Dr. Stefan Blankenberg

(Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V.)



NACH HERZINFARKT, BYPASS & CO.: ERFAHRUNGEN AUS DER KARDIOLOGISCHEN REHA



Hier geht es zu den Artikeln

„Eine schwere Herzerkrankung ist meist lebensverändernd“, sagt Dr. Tobias Gampert, Chefarzt und ärztlicher Direktor der kardiologischen Rehabilitationsklinik Roderbirken in Leichlingen. „Viele Menschen haben danach – zumindest vorübergehend – nicht nur körperliche Einschränkungen, sie gehen auch durch ein seelisches Tal.“ In der kardiologischen Rehabilitation lernen Betroffene, wieder

Vertrauen zu gewinnen – in den eigenen Körper und das Leben an sich. Dabei helfen unter anderem eine gute Krankheitsaufklärung, Ernährungsschulungen, Bewegungs- und Psychotherapien.

„Am Anfang konnte ich nicht schlafen – aus Angst vor dem nächsten Herzinfarkt“, erzählt ein Mann im dunklen Trainingsanzug. Und ein anderer: „Ich bin so dankbar, dem Tod von der Schippe gesprungen

zu sein – diese Chance möchte ich nutzen.“ Studien belegen, dass Menschen, die an einer Rehamaßnahme teilnehmen, nicht nur ihre körperliche Belastbarkeit, sondern auch ihre Lebensqualität verbessern. Zudem bekommen sie um 40 bis 50 Prozent seltener einen erneuten Herzinfarkt. Deshalb verabschiedet Dr. Gampert seine Patientinnen und Patienten meist mit einem ernst gemeinten „Leben Sie wohl!“ Denn: Wer

die Risikofaktoren vermeidet oder gut therapiert, gewinnt nachweislich viele gesunde Lebensjahre ... (Mehr dazu? Dann blättern Sie gerne weiter!)

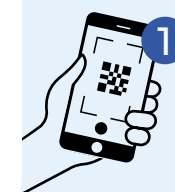
”

Ich bin so dankbar, dem Tod von der Schippe gesprungen zu sein – diese Chance möchte ich nutzen.



DR. TOBIAS GAMPERT
Chefarzt und ärztlicher Direktor der kardiologischen Rehabilitationsklinik Roderbirken in Leichlingen

QR-Code scannen: So gelangen Sie direkt zum jeweiligen Artikel auf Herzmedizin.de



1 Kamera-App in Smartphone oder Tablet öffnen und auf den QR-Code richten. Gerät so halten, dass der QR-Code vollständig im Kamerafenster erscheint. Das Gerät erkennt den QR-Code automatisch und scannt ihn.



2 Das Gerät zeigt im Kamerafenster einen Link zur verknüpften Internetseite an. Einfach daraufklicken, um die Seite zu öffnen und direkt zum Artikel zu gelangen.

DIE FÜNF WICHTIGSTEN RISIKOFAKTOREN

DIESE FAKTOREN SPIELEN BEI RUND DER HÄLFTE ALLER HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN EINE ENTSCHEIDENDE ROLLE. DIE GUTE NACHRICHT: JEDER EINZELNE LÄSST SICH POSITIV BEEINFLUSSEN.



Bluthochdruck (Arterielle Hypertonie)

„Bluthochdruck ist der wichtigste Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, sagt Prof. Dr. Magnussen. Der Blutdruck beschreibt die Kraft, mit der das Blut durch unseren Körper gepumpt wird. Ab einem systolischen Wert von 130 mmHg – das ist die erste Zahl der Messung – gilt er als erhöht. „Laut unseren Untersuchungen verlängert die Kontrolle des Bluthochdrucks im mittleren Alter die Lebenszeit um etwa zwei Jahre“, so die Kardiologin. Die gute Nachricht: Mit Bewegung, einem gesunden Körpergewicht und Medikamenten lässt sich der Blutdruck bereits effektiv senken.



Blutfette (Hyperlipidämie)

Ungünstige Blutfettwerte beschleunigen die Entstehung von Ablagerungen in den Gefäßen. Dadurch steigt das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Bei gesunden Menschen sollte das sogenannte „schlechte Cholesterin“ LDL daher unter 116 mg/dl liegen – bei erhöhtem Herz-Kreislauf-Risiko gelten niedrigere Zielwerte. Wie man die erreicht? „Eine deutliche Senkung erreicht man meist nur durch Medikation“, so die Expertin. „Allerdings stellt eine überwiegend mediterrane Ernährung eine optimale Grundlage für ein effektives LDL-Management dar.“ Es gilt: Je niedriger der LDL-Cholesterinwert, desto geringer das Herzrisiko!



Blutzucker (Diabetes)

Der häufigste Auslöser für Diabetes Typ 2 ist Übergewicht. In der Folge reagieren die Körperzellen schlechter auf Insulin. Dadurch gelangt der Zucker aus der Nahrung nicht mehr ausreichend in die Zellen, sondern bleibt im Blut. Und hohe Blutzuckerwerte fördern Entzündungsreaktionen im Körper und schädigen die Herzkranzgefäße. „Der beste Schutz sind ein gesundes Körpergewicht und Bewegung“, sagt die Kardiologin. Und wenn man bereits an Diabetes erkrankt ist? „Dann helfen Medikamente, die den Blutzucker senken und zudem eine günstige Wirkung auf Herz und Gefäße haben.“



Rauchen

„Zigarettenrauch verengt die Gefäße, fördert Entzündungen und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Blutgerinnsel entstehen“, erklärt Prof. Dr. Magnussen. Daher schenkt Nicht-Rauchen echte Lebenszeit: Ein Nichtraucherstatus im Alter von 50 Jahren bringt einen Lebenszeitgewinn von über fünf Jahren! „Je früher der Rauchstopp gelingt, desto größer sind die gesundheitlichen Vorteile“, so die Expertin. Aber auch ein Rauchstopp zwischen dem 55. und 60. Lebensjahr ist im Vergleich zu anderen Lebensstilveränderungen mit dem größten Zugewinn an Lebensjahren verbunden.



Übergewicht

Ein hohes Körpergewicht begünstigt nicht nur die Entstehung von Bluthochdruck und Diabetes Typ 2 – es sorgt auch für Entzündungsreaktionen im Körper. Und die belasten das Herz! In Kombination mit Bewegungsmangel kann ein ungesunder Teufelskreis entstehen. „Wir kennen die fünf Risikofaktoren, die zu einer Verkürzung des Lebens führen. Also sollten wir versuchen, sie zu vermeiden!“, sagt Prof. Dr. Magnussen. „Die Basis dafür sind eine gesunde Lebensweise mit ausreichender körperlicher Aktivität – und das Wissen: Wir haben unsere Herzgesundheit zumindest teilweise selbst in der Hand.“



Wie Sie mit kleinen Maßnahmen viel für Ihr Herz tun können, lesen Sie im Artikel auf [Herzmedizin.de](https://www.herzmedizin.de)



PROF. DR. CHRISTINA MAGNUSSEN
Stellvertretende Klinikdirektorin der Kardiologie am Universitären Herz- und Gefäßzentrum Hamburg. Ihr Forschungsschwerpunkt ist die kardiovaskuläre Risikoprädiktion.

WELCHE IMPFUNGEN SCHÜTZEN DAS HERZ?

Impfen schützt nicht nur vor Infektionen – sondern auch Ihr Herz. Denn Atemwegsinfektionen wie Grippe oder COVID-19 können das Risiko für Herzprobleme erhöhen. Welche Impfungen wichtig sind und wie Sie Ihren Impfstatus einfach prüfen, erklärt Kardiologe Prof. Dr. Dr. Stephan H. Schirmer.

Viele Menschen verbinden Impfungen vor allem mit dem Schutz vor Infektionskrankheiten. Dass sie auch das Herz schützen können, ist weniger bekannt. „Was viele nicht wissen: Durch eine Impfung, einmal im Jahr oder in größeren Abständen, lässt sich ein ähnlich guter Schutz für das Herz erreichen wie mit Medikamenten, die täglich eingenommen werden müssen“, erklärt Prof. Dr. Dr. Schirmer.

Viele Menschen denken bei Herzgesundheit nur an Medikamente, Ernährung oder Bewegung. Dabei wird ein weiterer wichtiger Faktor oft unterschätzt: der Impfschutz. „Atemwegsinfektionen wie Grippe oder COVID-19 können das Herz stark belasten“, so der Kardiologe. Entzündungsreaktionen im Körper erhöhen das Risiko für Herzinfarkt oder eine Verschlechterung bestehender Herzerkrankungen.

Besonders gut untersucht ist die Grippeimpfung: Studien zeigen, dass sie das Risiko für schwere Herz-Kreislauf-Ereignisse senken kann. Deshalb wird sie für Menschen mit Herzerkrankungen jährlich empfohlen. Auch ein aktueller COVID-19-Impfschutz bleibt wichtig. Für einen guten Überblick hilft ein einfacher Impf-Check: Sind Grippe- und COVID-19-Impfung aktuell? Wurde der Impfstatus in der Arztpraxis geprüft? Gibt es empfohlene Auffrischungen?

„Die wichtigste Regel ist einfach“, sagt Prof. Dr. Dr. Schirmer: „Kennen Sie Ihren Impfstatus –



und lassen Sie ihn regelmäßig überprüfen.“ So lassen sich Impfblücken frühzeitig erkennen und schließen – für einen besseren Schutz von Herz und Gesundheit.



Hier geht es zum Artikel



PROF. DR. DR. STEPHAN H. SCHIRMER
Kardiologe in der Kardiopraxis
Schirmer in Kaiserslautern

IHR IMPF-CHECK FÜRS HERZ

Das empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO)

Impfung	Für wen ist die Impfung empfohlen?	Wann impfen?	So profitiert Ihr Herz
♥ Grippe (Influenza)	♥ Alle ab 60 Jahren ♥ Menschen mit Herzerkrankungen	Jedes Jahr im Herbst	Geringeres Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall
♥ Pneumokokken	♥ Alle ab 60 Jahren ♥ Menschen mit Herzerkrankungen	In der Regel einmalig	Weniger schwere Lungenentzündungen – das entlastet das Herz
♥ RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus)	♥ Alle ab 75 Jahren ♥ Menschen ab 60 Jahren mit erhöhtem Risiko (z. B. Herzkrankheit, geschwächtes Immunsystem)	Einmalige Impfung im Herbst	Geringeres Risiko für schwere RSV-Infektionen, die Herzinsuffizienz und Lungenerkrankungen verschlechtern können
♥ COVID-19	♥ Alle ab 75 Jahren ♥ Menschen mit Vorerkrankungen	Jährliche Auffrischung im Herbst	Geringeres Risiko für schwere Verläufe, die Herz und Gefäße schädigen
♥ Gürtelrose (Herpes Zoster)	♥ Alle ab 60 Jahren ♥ Menschen mit Vorerkrankungen ab 50 Jahren	Zwei Impfungen im Abstand von einigen Monaten	Niedrigeres Risiko für Schlaganfälle und Nervenschmerzen nach einer Gürtelrose

Weitere Informationen zum Thema Impfen finden Sie auf herzmedizin.de/herzen-impfen



Impfen ist -sache

NATIONALE HERZ-ALLIANZ.



Das trägt man, wenn man auf sein Herz hört





BLUTDRUCK ZUHAUSE RICHTIG MESSEN

Unbemerkt kann ein Blutdruckhochdruck die Blutgefäße schleichend schädigen, wodurch das Risiko für Herzinsuffizienz, Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz ansteigt. Damit es nicht so weit kommt, sind regelmäßige Messungen entscheidend – nicht nur in der Arztpraxis, sondern gerade auch zu Hause.

Bluthochdruck gehört zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. „Er verursacht oft lange keine Beschwerden und bleibt deshalb häufig unbemerkt“, warnt Prof. Dr. Felix Mahfoud. „Regelmäßige Messungen zu Hause helfen, erhöhte Werte frühzeitig zu erkennen.“

Welche Regeln sind beim Messen zu Hause zu beachten?

- ⚡ Zuverlässige Ergebnisse liefern nur validierte Messgeräte mit Oberarmmanschette. Handgelenkgeräte sind dagegen zu ungenau.
- ⚡ Die Manschette sollte sich während der Messung auf Herzhöhe befinden.
- ⚡ Die Messungen sollten im Sitzen nach einer Ruhepause von 5 Minuten durchgeführt werden.
- ⚡ Vor jeder Messung sollte man 30 Minuten lang keinen Kaffee trinken, keinen Sport treiben, nichts essen und keine Medikamente einnehmen.

Worauf man außerdem achten sollte, haben wir in einer übersichtlichen Checkliste zusammengestellt. Zudem beantwortet Prof. Dr. Felix Mahfoud häufige Fragen: Können Apps und Smartwatches den Blutdruck zuverlässig messen? Was bedeuten die gemessenen Werte – und wann besteht Handlungsbedarf? „Blutdruckmessen zu Hause sollte keine Belastung sein, sondern ein hilfreiches Instrument, um die eigene Gesundheit besser zu verstehen“, so der Kardiologe.



Hier geht es
zum Artikel



PROF. DR. FELIX MAHFOUD

Direktor der Klinik für Kardiologie am
Universitätsspital Basel

WER WIR SIND

Das Portal **Herzmedizin.de** ist ein Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V. (DGK), des Bundesverband Niedergelassener Kardiologen e. V. (BNK) und der HKM (Herz-Kreislauf-Medizin gGmbH). Patientinnen und Patienten sowie Interessierte erhalten Informationen aus erster Hand. **Kardiologinnen** und **Kardiologen** erweitern das Patientenwissen mit dem Ziel der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und die Therapie kardiologischer Krankheiten zu verbessern.

IMPRESSUM

Herausgeberin: HKM – Herz-Kreislauf-Medizin gGmbH, Grafenberger Allee 100, 40237 Düsseldorf, www.herzmedizin.de
Redaktion (Ltg.): Romy Martínez, V.i.S.d.P. **Redaktion:** Kerstin Kropac **Layout:** Diana Huste **Druck:** Wecom Gesellschaft für Kommunikation mbh & Co. KG

Bildnachweise (von oben nach unten und von links nach rechts):
Titelbild: Shutterstock/adriaticfoto | **S. 2:** Deneke, Klingenheben, Blankenberg/Herzmedizin.de/Ronny Kretschmer | **S. 3:** Shutterstock/New Africa, Gampert/privat | **S. 4 – 5:** Shutterstock/Neirfy, Icons modifiziert: Shutterstock/Ainul muttaqin/Taro Bhai/ SpiceVectors/Herzmedizin.de, Magnussen/UKE Hamburg | **S. 6:** Shutterstock/PeopleImages, Schirmer/privat | **S. 7:** Anzeige: Adobe Stock/insta_photos modifiziert durch Serviceplan Content Health GmbH | **S. 8:** Mahfoud/privat