

# SENDUNG VOM 28.03.2023



- 1 GÜRTELROSE:**  
ANSTECKUNG, SYMPTOME UND  
BEHANDLUNG
- 2 AKUTE BAUCHSPEICHELDRÜSEN-  
ENTZÜNDUNG:**  
SYMPTOME UND BEHANDLUNG
- 3 SALZ:**  
WHO EMPFIEHLT HÖCHSTENS FÜNF GRAMM  
PRO TAG
- 4 HERZINFARKT-FOLGEN LINDERN:**  
ATEMTERAPIE, ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

## **1** **GÜRTELROSE:** ANSTECKUNG, SYMPTOME UND BEHANDLUNG

Eine Gürtelrose kann als Folge einer Windpocken-Erkrankung auftreten. Welche Symptome sind bei einer Gürtelrose sichtbar? Und wie lange dauert eine erfolgreiche Behandlung?

Etwa zwei von zehn Personen, die Windpocken hatten, erkranken im Laufe ihres Lebens auch an einer Gürtelrose. In Deutschland sind davon jährlich mehr als 300.000 Menschen betroffen. Die Krankheit trifft besonders ältere Menschen, weil mit dem Alter das Immunsystem schwächer wird.

### **Was ist eine Gürtelrose?**

Nach einer Windpockeninfektion nisten sich Varizella-Zoster-Viren in den Nervenwurzeln im Bereich des Rückenmarks oder in den Hirnnerven ein. Jeder, der schon mal Windpocken hatte, trägt also die Viren ein Leben lang im Körper. Unter bestimmten Umständen kommt es Jahre nach der Windpockenerkrankung zu einer Vermehrung der Varizella-Zoster-Viren und in der Folge zu einer Gürtelroseerkrankung.

### **Diese Symptome treten bei einer Gürtelrose auf**

Die Varizella-Zoster-Viren, die sich nach einer Windpockenerkrankung beim Rückenmark eingenistet haben, wandern vom Rückenmark die seitlichen Nervenstränge entlang. Gelangt die Entzündung entlang hinauf zur Haut, dann entsteht dort der typische schmerzhafte Hautausschlag mit kleinen Bläschen. Durch die Bahn der Nervenstränge hat der Ausschlag meist eine streifenförmige Form und tritt nur auf einer Körperhälfte auf. Im Rumpfbereich erinnert er dabei an einen Gürtel – daher auch der Name Gürtelrose. Sie kann sich aber auch am Brustkorb, an den Armen, am Kopf oder im Gesicht entwickeln.

### **Wie lange dauert eine Gürtelrose?**

Solange keine Komplikationen auftreten, ist eine Gürtelrose nach zwei bis vier Wochen überstanden. Die Erkrankung verläuft in mehreren Phasen: Noch bevor sich der Hautausschlag bildet, fühlen sich Betroffene meist abgeschlagen und müde, haben manchmal leichtes Fieber. Dabei kann es auch schon zu einem Kribbeln unter der Haut kommen. Nach zwei bis drei Tagen zeigt sich dann der typische Hautausschlag, der bis zu fünf Tage anhält. Danach trocknen die Bläschen aus. Es bilden sich gelbliche Krusten, die nach und nach abfallen.

### **Ist eine Gürtelrose ansteckend?**

Bei Kontakt mit der Bläschenflüssigkeit einer Gürtelrose können sich Menschen, die noch keine Windpocken hatten, anstecken. Erst wenn alle Bläschen ausgetrocknet sind und die letzte Kruste abgefallen ist, besteht keine Ansteckungsgefahr mehr. Eine Ansteckung führt in der Regel zunächst zu einer Windpocken-Erkrankung, nicht zu einer Gürtelrose. Menschen, die schon mal an Windpocken erkrankt waren oder die gegen Windpocken geimpft wurden, sind besser geschützt, aber ebenfalls potenziell ansteckungsgefährdet.

### **Behandlung der Gürtelrose**

Schmerzen und Fieber lassen sich durch schmerzlindernde und fiebersenkende Mittel lindern. Bei starken Schmerzen können manchmal auch verschreibungspflichtige Schmerzmedikamente verordnet werden. Ziel einer Behandlung ist es, den Juckreiz zu lindern und die Bläschen auszutrocknen. Dabei helfen antiseptische oder juckreizstillende Lotionen oder Puder, die häufig Gerbstoffe, Zink, Menthol oder Polidocanol enthalten.

### **Spezielle Medikamente nur selten nötig**

Virostatika gegen den Herpes Zoster-Virus werden nur empfohlen bei:

- einer Gürtelrose im Kopf-Hals-Bereich
- einem geschwächten Immunsystem oder einer Nierenschwäche
- schweren Verläufen oder einem erhöhten Risiko für Komplikationen

Frühzeitig eingenommen, können die Virostatika die Heilung der Gürtelrose beschleunigen und die Dauer der Schmerzen verkürzen.

### **Gürtelrose-Impfung: Wer sollte sich impfen lassen?**

Als Vorbeugung gegen eine Gürtelrose empfiehlt die ständige Impfkommission (STIKO) seit 2018 für Menschen ab 60 Jahren eine Impfung mit einem Totimpfstoff. Das heißt, der Impfstoff enthält Virusbestandteile, keine abgeschwächten Viren. Bereits für Menschen ab 50 Jahren empfiehlt die STIKO die Impfung bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus, rheumatoider Arthritis oder einer Immunschwäche. Eine Impfung besteht aus zwei Impfdosen im Abstand von mindestens zwei bis höchstens sechs Monaten.

Die Impfkosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

### **Schutzdauer und Nebenwirkungen der Impfung**

Weil der Impfstoff noch relativ neu ist, lässt sich noch nicht sicher sagen, ob er länger als vier Jahre anhält. Nach der Impfung kann es zu Nebenwirkungen wie Hautrötungen und Ausschlägen, Schmerzen an der Einstichstelle oder Schwellungen kommen. Dabei handelt es sich um Zeichen einer sinnvollen Auseinandersetzung des Körpers mit dem Impfstoff.

### **Folgeerkrankungen nach einer Gürtelrose:**

#### **Post-Zoster-Neuralgie**

Von 100 Menschen haben 10 bis 20 durch die mit der Gürtelrose verbundene Nervenentzündung auch noch dann erhebliche Schmerzen, wenn der Ausschlag abgeheilt ist. Dies bezeichnet man als „Post-Zoster-Neuralgie“ oder „postherpetische Neuralgie“. Sie kann mehrere Wochen, Monate oder gar Jahre anhalten. Eine Post-Zoster-Neuralgie ist die häufigste Komplikation nach einer Gürtelrose. Hauptsymptom sind Nervenschmerzen (Neuralgie), zudem ist die Haut häufig überempfindlich und juckt.

#### **Behandlung einer Post-Zoster-Neuralgie**

Eine Behandlung ist möglich mit krampflösenden Medikamenten (Antiepileptika), Schmerzmitteln, angstlösenden Medikamente (Antidepressiva) oder schmerzbetäubenden Pflastern. Bei anhaltenden Nervenschmerzen werden auch Antiepileptika wie Pregabalin oder Gabapentin eingesetzt. Sowohl Antiepileptika als auch Antidepressiva hemmen die Schmerzweiterleitung zum Gehirn und dämpfen die Erregbarkeit der betroffenen Nerven.

#### **Ramsay-Hunt-Syndrom: Seltene Folgeerkrankung mit Gesichtslähmung**

Befallen die Varicella-Zoster-Viren bei einer Gürtelrose die Gesichtsnerven, kann es zu einer einseitigen Gesichtslähmung, Hörverlust und Ohrenscherzen kommen. Auch hier gibt es Fälle, bei denen die Beschwerden über die Phase des Hautausschlags hinaus andauern. Der Sänger Justin Bieber war im vergangenen Jahr für einige Monate vom Ramsay-Hunt-Syndrom betroffen. Die Therapie besteht aus einer Kombination von Aciclovir und systemischen Corticosteroiden.

**EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:**

**Dr. Julia Maerker-Stroemer**, Dermatologin Hautarztpraxis im Krohnstiegcenter Krohnstieg 41-43 22415 Hamburg  
040-411 25 566-0

**Prof. Steffen Emmert**, Dermatologe Universitätsmedizin Rostock Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Venerologie  
Strempelstraße 13 18057 Rostock 0381/494 9700

## 2 AKUTE BAUCHSPEICHELDRÜSEN- ENTZÜNDUNG: SYMPTOME UND BEHANDLUNG

Die Symptome einer akuten Bauchspeicheldrüsenerkrankung können zunächst mit anderen Krankheiten verwechselt werden. Ultraschall- und Blutuntersuchung ermöglichen jedoch eine sichere Diagnose. Eine akute Pankreatitis bleibt auf keinen Fall unbeachtet: Die damit einhergehenden Bauchmerzen treten plötzlich auf und sind in der Regel so stark, dass meist innerhalb kurzer Zeit eine Ärztin oder ein Arzt gerufen wird. Die meisten Betroffenen kommen umgehend für eine stationäre Behandlung ins Krankenhaus.

### Typische Symptome für eine akut entzündete Bauchspeicheldrüse

Die Symptome einer akuten Pankreatitis können zunächst mit anderen Krankheitsbildern verwechselt werden. Ein durch ein Geschwür hervorgerufener Magendurchbruch, eine entzündete Gallenblase oder auch ein Herzinfarkt rufen ähnliche Symptome hervor. Neben den Schmerzen im Oberbauch, die auch auf den Rücken ausstrahlen können, kommt es zu Übelkeit und Erbrechen. Durch den damit verbundenen Flüssigkeitsverlust treten häufig Kreislaufprobleme auf. Zudem reagiert der Körper auf den Entzündungsprozess in der Bauchspeicheldrüse mit Fieber.

### Diagnose: Lipase-Bluttest und Ultraschall-Untersuchung

Um eine Diagnose zu stellen, wird der Bauch getastet – bei einer akuten Pankreatitis ist er aufgebläht. Bereits in der allgemeinmedizinischen Praxis, spätestens aber im Krankenhaus wird eine Blutprobe entnommen und auf eine erhöhte Anzahl des Enzyms Lipase untersucht. Lipase wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet und gelangt von dort normalerweise in den Darm.

Bei einer Pankreatitis befindet sich dieses Enzym in hoher Konzentration im Blut. Neben der Blutuntersuchung zeigt sich bei einer Ultraschalluntersuchung, ob die Bauchspeicheldrüse entzündet ist.

### Behandlung: Ist eine akute Bauchspeicheldrüsenerkrankung heilbar?

Symptome wie Schmerzen und Übelkeit werden durch Medikamente gelindert, aufgrund der heftigen Schmerzen werden manchmal auch Opioide – wie Morphin – eingesetzt. Um den bei einer akuten Pankreatitis auftretenden Flüssigkeitsverlust auszugleichen, wird intravenös Flüssigkeit zugeführt. Für die akute Pankreatitis gibt es keine medikamentöse Behandlung. Wenn Gallensteine die Ursache für die Beschwerden sind, werden diese zeitnah entfernt. Um eine spätere Neubildung von Gallensteinen zu verhindern, wird meist die Gallenblase operativ entfernt – , wenn es der Zustand der Patientin oder des Patienten zulässt. Wenn auslösende Faktoren wie Gallensteine und hoher Alkoholkonsum gefunden und beseitigt wurden, kann sich die Bauchspeicheldrüse wieder erholen. Dann sind später keine weiteren Behandlungen notwendig.

### Was darf man bei einer Pankreatitis essen?

Früher wurde bei einer akuten Pankreatitis strenges Fasten verordnet – heute dürfen die Patientinnen und Patienten etwas essen, sobald sie Hunger haben und die Beschwerden nachgelassen haben. Damit sich die Bauchspeicheldrüse erholen kann, wird dabei am Anfang meist auf feste Nahrung verzichtet – nach wenigen Tagen und wenn sich die Patientin oder der Patient nicht mehr übergeben muss, ist auch feste Nahrung möglich. Dabei sollte mit leicht verdaulichen und fettarmen Lebensmitteln begonnen werden. Bei anhaltenden und heftigen Beschwerden kann eine künstliche Ernährung über eine Sonde notwendig werden.

### Zysten, Nekrose: Diese Komplikationen können bei einem schweren Verlauf auftreten

Bei 15 bis 20 Prozent der Patientinnen und Patienten kommt es im Verlauf einer akuten Bauchspeicheldrüsenerkrankung zu Komplikationen. Häufig bilden sich dabei an der Bauchspeicheldrüse Blasen, die mit Flüssigkeit gefüllt sind. Man spricht dabei von Pseudozysten. Größere Pseudozysten können reißen und

sich entzünden. Darum werden sie von außen durch eine Nadel abgesaugt. Kleinere Pseudozysten bleiben unbehandelt und verschwinden von selbst wieder. Im Verlauf einer akuten Pankreatitis kann Gewebe der Bauchspeicheldrüse absterben, man spricht hier von einer Nekrose. Wenn sich dieses abgestorbene Gewebe entzündet, werden Antibiotika eingesetzt. Bekommt man die Entzündung durch Antibiotika nicht in den Griff, muss das abgestorbene Gewebe abgeleitet werden. Sonst wird es lebensbedrohlich für die Patientin oder den Patienten. Früher bedeutete das eine offene Operation, die allerdings 40–70 Prozent der Operierten nicht überlebten. Heute kann man den Eingriff minimalintensiv durchführen. Das hat die Sterblichkeit deutlich reduziert. Das abgestorbene, infizierte Gewebe liegt genau neben dem Magen. Durch eine Öffnung in der Magenwand stellen die Ärztinnen und Ärzte eine Verbindung her. Sie setzen einen Stent, ein Metallgeflecht, ein. Darüber läuft der Eiter in den Magen ab. Hier kann er keinen Schaden mehr anrichten.

Bei einem sehr schweren Verlauf kann die Entzündung der akuten Pankreatitis auf andere Organe und den gesamten Organismus übergreifen (SIRS: systemisches inflammatorisches Response-Syndrom). In der Folge kann es zu Organversagen kommen und eine Stabilisierung auf der Intensivstation notwendig werden.

#### EXPERTE ZUM THEMA:

**Dr. Ulrich Rosien**, Leitender Arzt Medizinische Klinik sowie Leiter der Endoskopie und des Viszeralonkologisches Zentrum (Gastroenterologie) Israelitisches Krankenhaus Orchideenstieg 14 22297 Hamburg (040) 51 12 5 50 01 [www.ik-h.de](http://www.ik-h.de)

### 3

#### SALZ:

#### WHO EMPFIEHLT HÖCHSTENS FÜNF GRAMM PRO TAG

Zu viel Salz kann viele ungesunde Symptome hervorrufen, zu Bluthochdruck führen, das Immunsystem beeinflussen und die Knochen schwächen. Warum ist zu viel Salz schädlich? Und wie gelingt die Ernährung mit weniger Salz?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) fordert aktuell Höchstwerte und eine Kennzeichnung des

Salzgehalts bei Nahrungsmitteln. Kantinen sollen verpflichtet werden, auf stark salzhaltiges Essen zu verzichten. Doch bis solche Vorschriften umgesetzt werden, sollten wir selber aufpassen.

#### Warum ist zu viel Salz ungesund?

Auf dauerhaft zu hohen Salzkonsum reagieren viele Menschen mit Bluthochdruck, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. Die Nieren, die überschüssiges Salz ausscheiden, werden ebenfalls belastet. Und auch die Zusammensetzung der Bakterien im Darm, das Mikrobiom, kann sich durch zu viel Salz verändern.

#### Die meisten Menschen haben einen zu hohen Salzkonsum

In Deutschland liegt der durchschnittliche Kochsalzverzehr (Natriumchlorid) über die Ernährung bei zehn Gramm. Das liegt weit über der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung von täglich sechs Gramm. Die WHO empfiehlt Erwachsenen, nicht mehr als fünf Gramm Salz am Tag zu sich zu nehmen.

#### Zu viel Salz: Unterschiedliche Krankheits-Symptome

Die Wirkung des Salzes auf den Körper stellt die Forschung noch vor viele Fragen. In einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass dauerhaft zu viel Salz die Mitochondrien, die Kraftwerke der menschlichen Zellen, stört. Das Natrium-Ion, das in die Immunzellen gelangt, führt zu einem Energiemangel und verändert die Zellen. Die Folge ist eine Überaktivierung. Dies kann für die Bekämpfung von Bakterien eine positive Reaktion sein, bedeutet aber möglicherweise zudem ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Klar ist, dass dauerhaft zu hohe Salzaufnahme den Körper schädigen kann:

- **Bluthochdruck:** Ein oft unterschätzter Risikofaktor ist zu viel Salz im Essen. Wie empfindlich jemand auf Salz reagiert, ist individuell sehr unterschiedlich. Menschen, die empfindlich auf Salz reagieren, lagern vermehrt Salz im Körper ein, dadurch gelangt mehr Flüssigkeit ins Herz-Kreislauf-System, der Blutdruck steigt. An hohem Blutdruck leiden in Deutschland rund 20 Millionen Menschen. Laut WHO handelt es sich bei Blutdruckwerten von mehr als 140/90 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) um Bluthochdruck (Hypertonie).

- **Übergewicht:** Als Geschmacksverstärker regt Salz den Appetit an und kann dadurch die Entstehung einer Adipositas fördern. So bestehen beispielsweise Chips aus einer bestimmten Mischung von Kohlenhydraten, Fett und Salz, angereichert durch Aroma- und Farbstoffe, Zucker und Gewürze. Diese Mischung wird auch „Fressformel“ genannt und lässt uns nicht mehr aufhören zu essen, weil sie unser Sättigungsgefühl beeinträchtigt und das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert.
- **Darm und Immunsystem:** Ein Übermaß an Kochsalz hat auch Einfluss auf die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms. Zu viel Kochsalz reduziert die Zahl der Laktobazillen im Darm deutlich, zugleich steigt die Zahl der sogenannten Th17-Helferzellen im Blut an. Diese Immunzellen stehen im Verdacht, den Blutdruck zu erhöhen sowie Entzündungen und Autoimmunerkrankungen zu fördern. Dass sich die Zahl der Th17-Zellen so massiv erhöht, weist auf eine erhöhte Entzündungsreaktion im Körper hin. Das Mikrobiom scheint ein wichtiger Faktor für durch Salz beeinflusste Erkrankungen zu sein.

#### Jeder Dritte ist „salzsensitiv“

Expertinnen und Experten schätzen, dass jeder Dritte zur Gruppe der „Salzsensitiven“ gehört. Gelingt es, den Salzkonsum auf weniger als sechs Gramm pro Tag zu begrenzen, lässt sich bei diesen Menschen der Blutdruck um durchschnittlich fünf mmHg verringern. Das ist etwa so viel, wie ein Blutdruckmedikament erreichen kann. Doch die Wirkung der Salzreduktion ist unterschiedlich: Während jeder zweite Erkrankte mit einer deutlichen Senkung des Blutdrucks reagiert, profitieren andere nicht davon. Hintergrund der Salzsensitivität: Normalerweise sind die Gefäße mit einer Schutzschicht überzogen, die Salz bindet. Bei Salzsensitiven ist diese Schicht ausgedünnt und kann darum Salz nicht gut aufnehmen. Das Salz zirkuliert dann so lange im Körper, bis es sich in den Nieren, am Herzen und im Gehirn ablagert. Ob ein Mensch salzsensitiv ist, kann mit einem Bluttest nachgewiesen werden. Der Test kann Betroffene warnen und motivieren, sich möglichst salzarm zu ernähren.

#### In diesen Lebensmitteln steckt viel Salz

Eine Studie zeigt, dass Salzersatz, sogenanntes Pan- oder Blutdrucksalz, das Schlaganfall- und Sterberisiko

verringern kann. Allerdings gilt diese Erkenntnis für das „Selbersalzen“ der Nahrung. Denn das Salzen des Nudelwassers oder das Nachsalzen beim Essen machen nur höchstens 20 Prozent unseres Konsums aus. Das meiste Salz – etwa 80 Prozent – steckt in verarbeiteten Lebensmitteln wie Butterkeksen, Cornflakes, Brot, Käse, Wurst, Fertigsoßen und vor allem Fertiggerichten wie Pizza. Das Problem ist, dass es kaum messbar und nur schwer einzuschätzen ist, wie viel Salz wir zu uns nehmen.

#### Kaliumreiche Ernährung kann Blutdruck senken

Die Salze Natriumchlorid (Kochsalz) und Kaliumchlorid haben eine gegensätzliche Wirkung auf den Blutdruck. Während Natriumchlorid den Blutdruck steigert, kann eine kaliumreiche Ernährung bei Menschen mit Bluthochdruck blutdrucksenkend wirken und das Schlaganfallrisiko reduzieren. Eine erhöhte Kaliumzufuhr eignet sich allerdings nicht für Menschen mit schweren Nierenerkrankungen.

#### Lebensmittel mit viel Kalium bevorzugen

Zur Vorbeugung von Bluthochdruck und Schlaganfall empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, vermehrt Lebensmittel auf den Speiseplan zu setzen, die von Natur aus wenig Natrium, dafür aber viel Kalium enthalten:

- Gemüse und Obst sind generell reich an Kalium und gleichzeitig natriumarm, egal ob frisch oder tiefgefroren. Aprikosen, Bananen, Karotten, Kohlrabi und Tomaten enthalten besonders viel Kalium.
- Noch höher ist der Kaliumgehalt in konzentrierter Form, zum Beispiel in Tomatenmark oder Trockenobst.
- Viel Kalium steckt zudem in Kartoffeln, Haselnüssen, Cashewkernen, Mandeln und Erdnüssen.
- Kaliumreiche Mehlsorten sind Dinkel-, Roggen-, und Buchweizenvollkornmehl.
- Auch Bitterschokolade hat einen hohen Kaliumgehalt.

#### Tipps für eine natriumarme Ernährung

Schon mit einfachen Maßnahmen lässt sich der Salzkonsum reduzieren. So gelingt die natriumarme Ernährung:

- Verarbeitete Lebensmittel meiden.
- Speisen zunächst mit Gewürzen und Kräutern abschmecken, das spart Salz ein.

- Salzkonsum ist Gewöhnungssache: Es dauert eine Weile, bis salzarme Gerichte angenehm würzig schmecken.

#### **Kein absoluter Salzverzicht: Etwas Salz ist lebenswichtig**

Ohne Salz geht es nicht: Es reguliert den Wasserhaushalt des Körpers, ist wichtig für die Verdauung und die Arbeit der Muskeln. Der Körper braucht die Elektrolyte Natrium und Chlorid, um den Wasser-, Elektrolyt- und Säure-Basen-Haushalt aufrechtzuerhalten.

- Natrium (genauso wie Kalium) spielt eine entscheidende Rolle bei der Funktion von Nerven und Muskeln: Sie ermöglichen den Aufbau der elektrischen Spannung an den Zellmembranen und damit die Weiterleitung von Nervenimpulsen - wichtig für Muskelkontraktionen, die Herzfunktion und die Regulation des Blutdrucks.
- Natrium ist außerdem an aktiven Zelltransporten beteiligt.
- Chlorid ist Bestandteil der Magensäure.
- Auch für den Flüssigkeitshaushalt, die Verdauung und den Knochenbau benötigt der Körper Salz.

#### **Welche Symptome löst ein Natriummangel aus?**

Bei einer Salzzufuhr von weniger als drei Gramm pro Tag besteht Gesundheitsgefahr, insbesondere wenn gleichzeitig Natrium verloren geht. Bei Fieber, Erbrechen und Durchfall verliert der Körper Wasser und Salze. Die häufigste Ursache für Natriummangel sind aber Medikamente wie entwässernde Tabletten, Blutdrucksenker, Antidepressiva und Antiepileptika. Sinkt der Natriumgehalt im Blut unter einen kritischen Wert (Hyponatriämie), kommt es zu Schwindel, Gleichgewichts- und Orientierungsstörungen. Die Bewegungen sind verlangsamt, das Sturzrisiko steigt. Nicht selten werden die Symptome eines Natriummangels mit einer beginnenden Demenz verwechselt. Eine einfache Blutuntersuchung kann einen gefährlichen Natriummangel aufdecken.

Betroffen sind vor allem ältere Menschen: Sie essen und trinken weniger und nehmen damit auch weniger Salz zu sich.

#### **EXPERTEN ZUM THEMA:**

**Prof. Dr. Dominik Müller**, Gruppenleiter Experimental and Clinical Research Center Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin (MDC) Robert-Rössle-Straße 10 13092 Berlin  
[www.mdc-berlin.de](http://www.mdc-berlin.de)

**Prof. Dr. Matthias Laudes**, Oberarzt und Bereichsleitung der Endokrinologie, Diabetologie und Klinische Ernährungsmedizin Klinik für Innere Medizin 1 Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel Arnold-Heller-Straße 3 24105 Kiel  
[www.uksh.de/innere1-kiel](http://www.uksh.de/innere1-kiel)

**Dr. med. Matthias Riedl**, Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe, Ernährungsmediziner medicum Hamburg MVZ GmbH Beim Strohhause 2 20097 Hamburg (040) 807 979-0 [www.medicum-hamburg.de](http://www.medicum-hamburg.de)

## **4**

### **HERZINFARKT-FOLGEN LINDERN: ATEMTERAPIE, ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG**

Nach einem Herzinfarkt ist Atemnot ein häufiges Symptom. Die NDR Natur-Docs setzen zur Behandlung auf Atemtherapie und Gewichtsreduktion durch gesunde Ernährung, Sport sowie Entspannungsübungen. Bei einem Herzinfarkt verschließen sich eine oder mehrere Herzkranzarterien. Weil der Herzmuskel dadurch nur unzureichend mit Sauerstoff versorgt wird, sterben wichtige Teile des Herzmuskelgewebes ab. Je mehr Zeit nach einem Infarkt bis zur Behandlung verstreicht, desto größer ist der Schaden für das unterversorgte Herz. Ein akuter Herzinfarkt ist lebensgefährlich. Bei typischen Symptomen wie Stechen in der Brust, Atemnot oder Übelkeit sollten Betroffene sofort unter 112 einen Notarzt rufen. Frauen leiden bei einem Herzinfarkt meist unter anderen Anzeichen als Männer. Sie sollten auf Symptome wie Schmerzen zwischen den Schulterblättern, am Kopf und Oberbauch sowie am Hals, Nacken und Kiefer achten.

#### **Spätfolgen und Symptome bei einem Herzinfarkt**

Eine dauerhafte Herzschwäche kann die Folge eines Herzinfarkts sein. Auch Jahre nach dem Infarkt schränkt das mit weniger Muskelgewebe ausgestattete Herz viele Betroffene ein. Patientinnen und Patienten berichten häufig von Luftnot und einem Gefühl der Enge in der Brust. Vor allem bei körperlicher Betätigung besteht das Gefühl, nicht mehr vollständig ein- und ausatmen zu können.

### **Reflektorische Atemtherapie: Atem vertiefen und Muskeln lockern**

Um nach einem Herzinfarkt wieder vollständig ein- und ausatmen zu können, setzen die Natur-Docs auf die reflektorische Atemtherapie. Physiotherapeutinnen und -therapeuten üben bei dieser Massage durch kräftige Griffe Druck auf den Körper des Patienten aus, um diesem das Atmen zu erleichtern, Atemzüge zu vertiefen und verspannte Muskeln zu lockern. Die reflektorische Atemtherapie soll einen Teil des vegetativen Nervensystems, den sogenannten Parasympathikus, aktivieren und so den Herzschlag beruhigen, den Druck in den Adern senken und den Körper zur Ruhe kommen lassen.

### **Gesunde Ernährung: Übergewicht reduzieren mit Heilfasten**

Das Risiko für Herzerkrankungen lässt sich bei Übergewicht durch Gewichtsreduktion mithilfe einer gesunden Ernährung deutlich reduzieren. In diesem Rahmen sind Hülsenfrüchte, frisches Gemüse, Fisch und ballaststoffreiche Vollkornprodukte empfehlenswert. Der Konsum von Zucker, Fleisch und Produkten aus Weißmehl sollte deutlich reduziert oder vermieden werden.

Damit eine Ernährungsumstellung gelingt, setzen die Natur-Docs zu Beginn der Ernährungsumstellung auf Heilfasten. Die Zufuhr ausschließlich flüssiger statt fester Nahrung wie Brühe und Tomatensaft soll den Blutdruck senken. Zur Vorbereitung auf das Heilfasten sollten bereits einige Tage vor Beginn keine schwer verdaulichen Lebensmittel wie zum Beispiel Fleisch, Hartkäse oder Fast Food mehr gegessen werden.

### **Ausdauer-Sport und Entspannungsübungen wie Yoga und Qigong**

Herzschwäche-Patientinnen und -Patienten sollten dauerhaft ausreichend Bewegung in ihren Alltag integrieren. Sportarten wie Walken eignen sich sehr gut. Durch regelmäßiges, moderates Ausdauer-Training wird der Herzmuskel wieder besser durchblutet und das Herz kann mehr Blut in den Kreislauf pumpen. Doch beim Training sollten Herzranke achtsam mit ihrem Körper umgehen: Treten Symptome wie Schwindel, Atemnot oder Herzrhythmusstörungen auf, sollte das Training sofort beendet und ein Arzt aufgesucht werden.

Auch Entspannungsübungen wie Yoga oder Qigong eignen sich bei Herzschwäche-Patienten sehr gut, um sanft in Bewegung zu kommen und gleichzeitig das Stresslevel zu senken.

### **EXPERTE ZUM THEMA:**

**Prof. Dr. Andreas Michalsen**, Chefarzt Abteilung Naturheilkunde  
Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie Charité – Universitätsmedizin Berlin  
Immanuel Krankenhaus Berlin, Standort Berlin-Wannsee  
Königstraße 63 14109 Berlin  
<https://naturheilkunde.immanuel.de>

➔ Alle Texte und weitere Infos finden Sie auch im Internet: [www.ndr.de/visite](http://www.ndr.de/visite)

Die Redaktion erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit der angegebenen Adressen und Buchhinweise.

### **IMPRESSUM:**

**NDR Fernsehen** Redaktion Medizin  
Hugh-Greene-Weg 1 22529 Hamburg  
Tel. (040) 4156-0 Fax (040) 4156-7459  
[visite@ndr.de](mailto:visite@ndr.de)