

Prävention und Rehabilitation



Foto: Werner Krüper

Herzpatienten können selbst viel zur positiven Befindlichkeit beitragen.

Herzkrankheiten stellen heute ernst zu nehmende Faktoren im Gesundheitswesen dar. Umso wichtiger ist wirksame Prävention und Rehabilitation. Was diese beinhalten, zeigt der Einblick in die Zielsetzungen des Herzzentrums Hirslanden Zürich und des Städtärztlichen Dienstes Zürich.

Von Stephan Müller

Den wichtigsten Beitrag zur Prävention und Behandlung leiste der Patient selbst, betont Urs Knutti, Kardiologe am Herzzentrum Hirslanden Zürich. «Ein angepasster Lebensstil – Bewegung, gesunde Ernährung sowie Nichtrauchen – steht dabei im Vordergrund», so erklärt der Herzspezialist. Allein davon verspricht er sich eine 50-prozentige Senkung des Risikos, eine Herzinsuffizienz zu entwickeln oder möglicherweise sogar einen Herzinfarkt zu erleiden. Wer diese drei Punkte konsequent umsetzt, schafft gute Voraussetzungen, gesund zu bleiben. Er beeinflusst damit auch indirekt sein Körpergewicht, die Cholesterinwerte, seinen Blutzucker (Stichwort Altersdiabetes) sowie seinen Blutdruck.

Wichtige Allgemeinmassnahmen

Das Herzzentrum bietet herzkranken Patienten das ganze Spektrum der medizinischen Leistungen an. Anhand einem eingehenden Patientengespräch, einer genauen klinischen Untersuchung und meist zusätzlicher diagnostischer Abklärungen (EKG, Belastungs-EKG, Herz-Ultraschall sowie im Bedarfsfall eine Herzkatheteruntersuchung) legt Knutti zusammen mit

dem Hausarzt und dem Patienten das weitere Vorgehen fest. Allgemeinmassnahmen haben sicherlich einen hohen Stellenwert, dazu gehören die bereits erwähnten. Ergänzend können am Herzzentrum das Schulungsprogramm «Move-Med» und am Rauchzentrum Zürich ein Entwöhnungsprogramm absolviert werden. Move-Med, ein ambulantes Rehabilitationsprogramm, möchte den Patienten wieder der Sicherheit und Lebensfreude vermitteln, indem die Belastungsgrenzen neu ausgelotet werden. Es umfasst neben einem Bewegungs-, Kraft- und Koordinationsteil, Entspannungsübungen sowie einen Theorieblock, worin auf die Themen Ernährung, Risikofaktoren, medikamentöse und operative Massnahmen eingegangen wird. Das Rauchzentrum unterstützt erfolgreich Ausstiegswillige, in Gruppen und individuell, beim langfristigen Entwöhnen von der Nikotinsucht. Parallel zum Engagement des Patienten braucht es bei der Behandlung einer Herzkrankheit meistens auch Medikamente und in ausgewählten Situationen zudem interventionelle oder operative Massnahmen (Herzkathetereingriffe, Herzoperationen).

Mit Patient am selben Strick ziehen

Eine gute Teamarbeit zwischen dem Patienten, dessen Angehörigen, dem Hausarzt und dem Herzspezialisten sind für Urs Knutti ein «wesentlicher Schlüssel zum Erfolg». Oft sei es sehr nützlich, neben dem Patienten auch seine Angehörigen ins Behandlungskonzept miteinzubeziehen, insbesondere bei grösseren «Wei-

chenstellungen», zum Beispiel bei der Planung von Herzoperationen», sagt der Mediziner. Hilfreich sei es auch, bei einem offenen und ruhigen Gespräch zu erläutern, welche Massnahmen möglich seien, was vom Patienten und seiner Umgebung erhofft werde, und realistische Grenzen und Risiken zu diskutieren. «Gerade bei älteren Patienten steht gewiss die Lebensqualität und nicht primär die Lebensverlängerung im Vordergrund», ist Urs Knutti überzeugt. Und dies werde oft mit «einem Konzept der kleinen Schritte» erreicht. Ihm sei es gerade etwa beim Thema Herzinsuffizienz wichtig, dass der Patient am Schluss mit «einer Perspektive und einem klaren Horizont aus der Sprechstunde» gehe und eben nicht mit dem vom Begriff suggerierten «Insuffizienzgefühl».

Selbstmanagement gefordert

Eine andere Perspektive sieht auch Zürichs Stadtarzt Albert Wettstein. «Ein Patient kann sich nicht einfach dem Arzt überlassen. Er muss bei der Behandlung mitwirken, sonst kommt es nicht gut», streicht der Stadtarzt hervor. «Selbstmanagement» heisst sein Zauberwort. Es handle sich hierbei um ein neues Modell, um einen neuen Geist, der sich in der Medizin immer mehr durchsetze, erklärt er weiter. Vom Städtärztlichen Dienst wurde deshalb vor drei Jahren das Patientenschulungsprogramm Allfit für Rheuma-, Lungen-, Diabetes- und Herzranke ins Leben gerufen, das dem Selbstmanagement- oder geläufiger dem Empowerment-Gedanken verpflichtet ist. Inzwischen wurden jedoch diese Programme zugunsten anderer, etablierterer Anbieter wie beispielsweise der «cardialen Rehabilitationsprogramme» am Stadtspital Waid aufgegeben.

Prävention betreibt die Stadt Zürich ebenfalls. So beteiligt sich der Städtärztliche Dienst an den Pensionsvorbereitungskursen der beiden grössten Arbeitgeber Zürichs, der UBS und der Stadt Zürich. Das Thema lautet: «Wie beuge ich Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor?»

Der Autor



Stefan Müller ist freier Journalist und Redaktor der Zürichsee-Zeitung. Er beschäftigt sich vor allem mit Themen zu Gesundheit und Gesellschaft.

Wie ein Schlag aus heiterem Himmel

Der sportliche Rentner kann sich seine Erkrankung nicht erklären. Vor wenigen Monaten erlitt der 69-jährige Andreas Z'graggen einen Herzinfarkt. Mit viel Elan versucht er, seine Krankheit hinzunehmen und gut damit zu leben.



Foto: Stefan Müller

Andreas Z'graggen ist nach seinem Herzinfarkt erst naturverbunden.

Er kommt behände die Treppe heruntergeeilt, öffnet die verriegelte Haustür und begrüsst den verspäteten Gast mit einem kräftigen Händedruck. Andreas Z'graggen macht gar nicht den Eindruck, herzkrank zu sein. Und tatsächlich: Der sportlich-schlanke und braungebrannte 69-Jährige wanderte ein Leben lang viel in der Natur und fuhr Rad, rauchte kaum und ist erblich nicht vorbelastet. Gleichwohl sah es das Schicksal anders vor.

Am denkwürdigen 1. August 2004 begann es, ganz plötzlich. Der in Altdorf aufgewachsene und heute in Zürich lebende Andreas Z'graggen feierte noch mit seiner Familie im eigenen Schrebergarten. Die Knallerei machte ihm aber richtiggehend zu schaffen, viel mehr als sonst. Am nächsten Tag bekam er Mühe mit Ausatmen. Der Weg zu sich nach Hause oder zu seiner Tochter, ganz oben am zürcherischen Höggerberg, führt steil bergan. Sonst nahm er ihn flott unter die Füsse, wie eben ein geübter Berggänger. Doch diesmal wurde er zur grossen Herausforderung. Beim Mittagessen am nächsten Tag überkamen Andreas Z'graggen heftige Schweissausbrüche. Er sagte zu seiner Frau: «Etwas stimmt nicht. Ich muss zum Arzt.» Darauf gelangten die beiden umgehend ins nahe gelegene Waidspital. Diagnose: Herzinfarkt! Dann ging es schnell. Mit dem Krankenauto wurde er ins spezialisierte Triemlispital überführt, die Operation erfolgte sofort. Knapp eine Woche später entliess man den Patienten mit den wieder erweiterten Herzkranzgefässen nach Hause.

Für Andreas Z'graggen ist dieser Herzinfarkt «wie ein Schlag aus heiterem Himmel» gekommen. «Ich verstehe das nicht. Gerade ich, der so viel wanderte!», wiederholt er immer wieder. Trotzdem: Was hätte er wohl rückblickend anders gemacht, um gesund zu bleiben? «Ich würde sicher nicht mehr drei Jahre warten, bis ich für eine Untersuchung zum Hausarzt gehe.» Aber den Hauptgrund für seine Erkrankung sieht der ehemalige Bauarbeiter im ständigen Stress bei seiner früheren Arbeit. Seit der Erdölkrise 1975 habe sich die Arbeitsbelastung

auf dem Bau ständig verschlimmert, erinnert sich der gelernte Maurer.

Die letzten zwölf Jahre bis zur Pensionierung arbeitete er als Polier beim Zürcher Elektrizitätswerk, wo er Trassees für die Stromleitungen baute. Vor fünf Jahren liess er sich schliesslich frühpensionieren.

Heute achtet Andreas Z'graggen sehr auf seine Gesundheit. Nachdem er die Herzrehabilitation erfolgreich abgeschlossen hatte – Medikamente, Physiotherapie und Schulung –, stellte er seine Ernährung um. Er isst heute mehr Obst und Gemüse sowie weniger Fett und Fleisch, macht täglich einen Spaziergang, fährt Rad und ist wieder am Langlaufen. Er unternimmt viel mit seiner Frau, einer Österreicherin, mit der er seit 45 Jahren glücklich verheiratet ist. Seine Frau sei ihm in dieser schweren Zeit eine ganz wertvolle Stütze gewesen, fügt Andreas Z'graggen hinzu.

Weiter nahm er vor einer Weile – erstmals seit seiner Schulzeit wieder – den Gesang im Männerchor auf. Kunst und Architektur beeindruckten ihn schon immer, heute kultiviert er sein Interesse dafür bewusster. Ebenso möchten er und seine Frau vermehrt reisen, am liebsten in die Toskana und nach Österreich auf den Spuren von spannender Baugeschichte und schillernden Königshäusern. Beste Therapie und zugleich Vorsorge jedoch ist seine 6-jährige Enkelin: «Sie ist einfach s'Zäni!» strahlt der Vater zweier erwachsener Töchter und eines Sohnes.

Jeder Tag ist ein geschenkter Tag

Als Hebamme und Buchhalterin hat Rosa Baer immer viel gearbeitet. Vor wenigen Monaten musste sich die 85-jährige Rosa Baer eine Herzklappe ersetzen lassen. Heute geht es ihr wieder ziemlich gut, auch wenn sie gezwungen ist, etwas kürzer zu treten.

2200 Kinder hat sie zur Welt gebracht, plus die zwei eigenen, ein Mädchen und ein Junge. Die gelernte Hebamme Rosa Baer ist heute 85, lebt am Zürichsee in Freienbach und wirkt gesund und munter. Mit ihrem gewinnenden Schalk in den Augen, sieht man ihr überhaupt nicht an, dass sie sich vor wenigen Monaten einer schweren Operation unterziehen musste: Es wurde ihr eine Herzklappe ersetzt. Der Arzt hätte ihr damals beschieden, sagt Rosa Baer, sie habe nur noch fünf Monate zu leben, die Aortaklappe sei so verkalkt! Daraufhin beriet sie mit ihrer Familie, mit

ihrem Mann Hans und den beiden Kindern – beides arrivierte Ärzte –, ob sie diesen schweren Eingriff auf sich nehmen sollte – keine leichte Sache für eine Frau ihres Alters. Schliesslich kam sie zum Schluss: Eine Operation sei vernünftig, wenn man keine Überlebenschance mehr habe. Ausserdem hätte sie grosses Vertrauen in die Ärzte – «familiär bedingt», fügt sie lachend hinzu.

Die dreistündige Operation erfolgte am 3. August 2004, ohne Komplikationen. Und genau drei Monate später konnte die Behandlung bereits abgeschlossen wer-

den. Rosa Baer erhielt während der ganzen Zeit von ihrem Mann sowie ihren Kindern viel Unterstützung. Ihr Mann begleitete sie sogar während des zweiwöchigen Rehabilitationsaufenthaltes in die Klinik Schloss Mammern. Trotz dem guten Genesungsverlauf findet Rosa Baer: «Diese drei Monate waren eine schwere Zeit.» Hat sich durch die Krankheit etwas in ihrem Leben verändert? Eigentlich wenig, ausser dass sie altersbedingt eben etwas kürzer treten müsse. Für Gymnastik und Turnen, wie dies Herzpatienten nahe gelegt wird, kann sie sich nach wie vor nicht erwärmen. Stattdessen geht sie im Sommer täglich im See Schwimmen. Und so erklärt sie sich auch ihre gute Gesundheit. Überdies hadert Rosa Baer wenig mit ihrem Leben: «Jeder Tag ist ein geschenkter Tag», ist sie denn überzeugt. Und wenn Gott sie abberufen wolle, wolle sie dessen Willen befolgen.



Foto: Stefan Müller

Rosa und Hans Baer geniessen ihr «Paradies» am Zürichsee.

Wichtig ist ihr die Freude am Leben. Ihre Grosskinder leisten ihr hierin einen grossen Dienst. Sie seien ihr Hobby, die Familie überhaupt, ereifert sie sich. Sie liebt

weiter Fremdsprachen und liest gerne, zum Beispiel jetzt gerade ein Buch über den Schweizer Politiker Ernst Mühlemann. «Und schliesslich leben wir hier in einem Paradies», wiederholt Rosa Baer mehrmals und zeigt auf die grosszügigen Räumlichkeiten ihres Landhauses an den wunderbaren Gestaden des Zürichsees. Mit viel «Schaffen» hätten sie und ihr Mann, mit dem sie das Leben seit 56 Jahren teilt, sich dies erarbeitet. Das «Hebammeln» gab sie 1968 auf und wirkte beim Aufbau der Bilderrahmenfabrik ihres Mannes mit, wo sie die Buchhaltung führte.

So vereinten sich bei den «gschaffigen» Baers Liebe und Arbeit, bis sie die Fabrik vor 18 Jahren verkauften. «Vielleicht hat diese grosse Dauerbelastung mit der Fabrik zu den Herzproblemen geführt, die bei mir vor wenigen Jahren ebenfalls eine Operation notwendig machten», stellt heute Hans Baer selbstkritisch fest.

Mit vier Bypässen – ein fast normales Leben

Die Herzgruppe ist Otto Käsermann eine wertvolle Stütze. Der 71-jährige Otto Käsermann erlitt vor vier Jahren beinahe einen Herzinfarkt. Seitdem helfen ihm vier Bypässe, wieder ein Leben zu führen wie ehemals – wenn er ein paar Bedingungen einhält. Die Herzgruppe unterstützt ihn dabei.

«Ich lebe heute ganz normal», konstatiert Otto Käsermann. Vor vier Jahren musste er sich buchstäblich in letzter Minute unters Messer begeben, um einen Herzinfarkt zu vermeiden. «Der wäre nach Ansicht der Ärzte tödlich gewesen», ergänzt



Foto: zVg

Otto Käsermann achtet nach seinem «Fast-Herzinfarkt» auf gesunde Ernährung und sein Körpergewicht.

der 71-Jährige, der mit seiner Frau in Biel lebt. Seine Frau war es denn auch, die ihn drängte, zum Arzt zu gehen, worauf dieser ihm zur umgehenden Operation riet. Durch vier Bypass-Operationen konnten schliesslich die zu bis 90 Prozent verstopften Arterien umgangen werden, sodass Otto Käsermann heute ohne nennenswerte Beschwerden lebt und die unangenehme Kurzatmigkeit verschwunden ist. «Wie seit Jahrzehnten mache ich wieder meine täglichen Übungen», sagt der Vater von zwei erwachsenen Söhnen. Gleichwohl trägt er heute seiner Gesundheit mehr Sorge als früher. Er schwingt sich oft für längere oder kürzere Strecken aufs Velo oder ist zu Fuss unterwegs. Er achtet auf gesunde Ernährung und sein Körpergewicht. Periodisch lässt er beim Hausarzt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel – für beides nimmt er Medikamente – und vom Kardiologen alle ein bis zwei Jahre den Herzzustand prüfen.

Weiter geht Otto Käsermann einmal wöchentlich in die Gymnastikgruppe für Herzpatienten, die er seit dreieinhalb Jahren besucht. Er stiess zur Gruppe, nachdem er zweimal eine sechswöchige Rehabilitation im Bieler Regionalspital hinter sich hatte. «Ich konnte mir dort viele nützliche Ratschläge der Ärzte und Therapeuten zu Eigen machen», sagt Otto Käsermann.

An der Herzgruppe schätzt er die wohltuende Wirkung einer Stunde ausgewogener und intensiver Übungen. Die Leiterin, eine Sportlehrerin und Herztherapeutin, bietet ein abwechslungsreiches Programm für alle Beteiligten, was keine leichte Aufgabe sei bei dem doch sehr unterschiedlichen Zustand der Teilnehmenden, erklärt er. «Zudem ist das Treffen gut, um mit Leuten zu reden, die eine gleiche Vorgeschichte haben.»

Der ausgebildete Ingenieur, der in leitender Position tätig war, kann auch im Ruhestand die Arbeit nicht ganz lassen. «Für meinen ehemaligen Arbeitgeber erledige ich hier und da kleinere Aufgaben und ebenso immer wieder Arbeiten in unserem Berghaus», sagt Otto Käsermann.



Foto: Schweizerische Herzstiftung

Die Gruppe fängt viele Probleme auf

Schweizerische Herzstiftung fördert den Aufbau von Herzgruppen. Eine Herzkrankheit kommt selten aus heiterem Himmel. Der Lebensstil trägt massgeblich dazu bei. Die Schweizerische Herzstiftung versucht auf diesen Zusammenhang aufmerksam zu machen und fördert den Aufbau von Herzgruppen.

«Mit einem gesunden Lebensstil kann jeder Einzelne viel dazu beitragen, dass es gar nicht zu einer Herzerkrankung kommt», sagt Christa Bächtold von der Schweizerischen Herzstiftung. Die etablierte Herzstiftung hat sich Aufklärung aufs Banner geschrieben. Damit möchte sie erreichen, dass weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Leiden erkranken und dadurch behindert werden. Immerhin wird diese Krankheitsgruppe am häufigsten in den Arztpraxen diagnostiziert, mit einem Anteil von 13 Prozent.

Aktive Prävention

«In unserer Präventionsarbeit nimmt denn die Aufklärung über die Bedeutung der Herz-Kreislauf-Risikofaktoren Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen und Stress einen grossen Stellenwert ein», erklärt die Vertreterin der Stiftung. «Insbesondere der Weltherztag, der jeweils am letzten Sonntag im September stattfindet, greift das Thema Prävention durch einen herzgesunden Lebensstil auf.» Aktiv in der Prävention seien sie aber in erster Linie mit den Programmen, die sie seit mehr als fünfzehn Jahren durchführten. Mit Themen etwa wie: Cholesterin; das herzkranken Kind; Frau und Herz; Herznotfall; Hirnschlag oder jetzt bis 2006 Herzinsuffizienz. Hinzu kommen öffentliche Aktionen für die breite Bevölkerung, bei denen man die eigenen Risikofaktoren messen kann.

Weiter will die Herzstiftung mit der Gesundheitsplattform «Treffpunkt Herz» in diesem Jahr an rund dreissig Orten der Schweiz darüber informieren, wie Herz-Kreislauf-Krankheiten vorgebeugt werden kann. Schwerpunkt dabei sind, die erhöhten Blutcholesterinwerte und herzgesunde Ernährung. Und schliesslich ist im Herbst eine Kampagne geplant mit dem

Titel «Herz und Alter», bei der die Herz-Kreislauf-Gesundheit im Alter im Zentrum der Aktivitäten stehen wird.

Neben der persönlichen Beratung, etwa mit dem Herztelefon, fördert die Herzstiftung den Aufbau eines flächendeckenden «Herzgruppen»-Netzes. Christa Bächtold: «Dieses dient der langfristigen Nachsorge von Herzkranken.» Die Stiftung stellt nicht nur Aufklärungsmaterialien den Gruppen zur Verfügung, sondern bietet auch verschiedene Dienste für die Neugründung oder den Betrieb einer Herzgruppe an. Zurzeit existieren in der Schweiz rund 85 Herzgruppen. Für die auch eine eigene Homepage betrieben wird.

Herzspezialist und Sportmediziner Stefan Goerre aus Olten leitet nicht selbst eine Herzgruppe, aber er hat die Aufsicht einer solchen in Lostdorf inne. Er unterstützt Idee und Praxis der Herzgruppen seit langem mit Herzblut: «Als Kardiologe und Sportmediziner möchte ich den Patienten nicht nur sagen, was sie tun sollen, sondern eben selbst konkret etwas auf die Beine stellen.» In der mehrwöchigen Rehabilitation, gewissermassen der «Grundausbildung», lernen die Patienten alles Wesentliche über die Herzerkrankung und üben es ein. Die Herzgruppen unterstützen in der Folge bei der langfristigen Umsetzung des Gelernten im Alltag. «Und genau das ist das Schwierigste», betont Goerre.

Und tatsächlich, ein Jahr nach der Rehabilitation ist nur gerade die Hälfte der Patienten noch genügend körperlich aktiv, ein Drittel von ihnen raucht schon wieder, drei Viertel von ihnen sind immer noch oder wieder übergewichtig. Aus diesem Grund versteht der Kardiologe Goerre einfach nicht, dass nach der Rehabilitation nicht mehr der «Reha-Absolventen» in eine Herzgruppe einsteigen. Umso mehr setzt sich der Arzt bei seinen Patienten dafür ein.

Sozialer Aspekt ist wichtig

Die 10 bis 15 Teilnehmer einer Herzgruppe treffen sich ein- bis zweimal die Woche während 60 bis 90 Minuten in einer öffentlichen Turnhalle oder in den Räumlichkeiten einer privaten Institution. Das massvolle Bewegungstraining, das von einem eigens dafür ausgebildeten Sportlehrer oder einem Physiotherapeuten geleitet wird, umfasst Gymnastik, Kraftübungen, Ausdauertraining und Spiele. Am Schluss des Trainings entspannen sich die Teilnehmer in der Regel gemeinsam mit autogenem Training, Yoga oder ähnlichen Methoden. Beim Training steht nicht Leistung im Mittelpunkt, sondern das spielerische Element. Die Gruppe soll den oft Bewegungsungeübten in erster Linie Spass bereiten. Der Herzspezialist legt grossen Wert auf den sozialen Aspekt der Gruppen. Denn Herzpatienten stehen im Alltag vor grossen Anforderungen. Zum Beispiel: die Finger vom Rauchen zu lassen, das Gewicht zu kontrollieren oder auch die ständige Angst, einen Rückfall zu erleiden. «Die Gruppe fängt viele dieser Probleme auf», sagt Goerre. Zugleich motiviert dieser soziale Rückhalt in der Gruppe, den wichtigen «Herzgrundsätzen» treu zu bleiben. Goerre ist überzeugt vom Nutzen der Herzgruppen. Die Statistik gibt ihm dabei Recht, den Gruppenteilnehmern geht es deutlich besser als jenen Herzpatienten, die sich ohne Nachsorge durchschlagen.

Stefan Müller

Weitere Informationen:
Schweizerische Herzstiftung:
Telefon 031 388 80 80
www.swissheart.ch
Herzgruppen:
www.swissheartgroups.ch
info@swissheartgroups.ch