

Kardiologen warnen: Vorsorgeuntersuchungen trotz Corona-Angst nicht vernachlässigen

# Der große Herz-Check

**R**und vier Millionen Deutsche leiden an Herzschwäche. Oft entstehen Probleme mit der Pumpe unbemerkt und schleichend. Deshalb ist eine regelmäßige Herz-Vorsorge immens wichtig. Denn je früher die Krankheit erkannt wird, desto besser lässt sich ihr Verlauf bremsen. Das Fatale: Aus Angst vor einer Corona-Infektion gehen

deutlich weniger Menschen zur Vorsorgeuntersuchung. Kardiologen warnen vor gravierenden Folgen und appellieren vor allem an ältere Menschen und Risikopatienten, den regelmäßigen Check-up ernst zu nehmen – zumal es immer mehr Medikamente gibt, die Patienten mit Herzschwäche neue Hoffnung geben können.

NICOLE HUSS

Das Herz ist der Motor unseres Lebens. Unermüdet und nahezu unbemerkt arbeitet es für uns: Rund 100 000 Mal pro Tag schlägt das Herz und pumpt dabei etwa 7200 Liter Blut durch unseren Körper, um alle Organe mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen. Wir gehen ganz selbstverständlich davon aus, dass dieser Motor wie geschmiert läuft – und merken erst, wenn er plötzlich ins Stottern gerät.

Doch das ist leider oft der Fall: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind seit Jahren die Todesursache Nummer eins in Deutschland. Allein im Jahr 2018 sind mehr als 207 000 Menschen an einer Herzerkrankung gestorben. Über 1,7 Millionen Deutsche müssen deswegen jährlich in einer Klinik behandelt werden. Die Bandbreite an Komplikationen ist dabei groß – von Herzrhythmusstörungen über die koronare Herzkrankheit bis hin zur Herzschwäche (Herzinsuffizienz), die den größten Teil der Patienten ausmacht.

„Um Herzprobleme effektiv behandeln zu können, ist es enorm wichtig, sie rechtzeitig zu erkennen“, sagt Professor Volker Klaus von der Praxis Kardiologie-Innenstadt. Doch zur Vorsorge gingen im letzten Jahr weitaus weniger Menschen als sonst üblich – aus Angst vor einer Corona-Infektion. „Es gab im vergangenen Jahr viele verschleppte Herzerkrankungen mit dann viel schlechterer Prognose, weil die Patienten zu spät in die Praxis oder ins Krankenhaus gekommen sind“, berichtet Klaus. Dabei verfügten die meisten Arztpraxen inzwischen über einen guten Infektionsschutz. In seiner Praxis seien die Patienten beispielsweise durch Plexiglas im Wartebereich räumlich voneinander getrennt; zudem habe inzwischen fast das gesamte Personal eine Corona-Impfung erhalten.



Gesunde Ernährung mit viel frischem Gemüse hilft dabei, Herzleiden zu verhindern  
Foto: gms



Herz-Ultraschall: Prof. Volker Klaus untersucht seinen Patienten Dietmar Weber

## Erste Warnzeichen

Gerade an Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen appelliert Professor Klaus daher dringend, ihr Herz regelmäßig untersuchen zu lassen. Denn eine Herzschwäche macht sich oft erst im fortgeschrittenen Stadium bemerkbar. „Erste Symptome wie verminderte Leistungsfähigkeit und Müdigkeit nehmen Betroffene häufig nicht ernst, da sie sie mit harmlosen Altersbeschwerden verwechseln“, weiß Klaus. Wer denkt schon gleich an eine Herzschwäche, wenn er nach einem Sprint zum Bus außer Atem ist, beim Treppensteigen etwas schlechter Luft bekommt oder öfter geschwollene Fußgelenke hat? Genau das können aber erste Warnzeichen sein – zumal, wenn man über 50 ist und es möglicherweise Fälle von Herzerkrankungen in der Familiengeschichte gibt oder wenn man selber an Vorerkrankungen leidet. Denn die Herzschwäche geht meist einher mit anderen Erkrankungen, etwa mit hohem Blutdruck, Diabetes oder Arteriosklerose, bei der die Herzkranzgefäße verkalken.

Um Risikofaktoren möglichst früh zu erkennen, rät Professor Klaus, ab dem 35. Lebensjahr regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung

zu gehen. Die Krankenkassen bezahlen alle drei Jahre einen Check-up; empfohlen wird er zumindest alle fünf Jahre. Bei der Ausgangsuntersuchung nimmt der Hausarzt vor allem den Blutdruck und verschiedene Laborwerte wie Blutfett- und Nierenwerte genauer unter die Lupe. Zudem befragt er den Patienten nach Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht und einer möglichen familiären Vorbelastung.

## Wichtige Untersuchungen

Erkennt der Arzt ein erhöhtes Risiko für eine Herzschwäche, sind weitere Untersuchungen beim Kardiologen nötig. „Wir machen dann in der Regel ein EKG, einen Herz-Ultraschall und eine Belastungsuntersuchung, zum Beispiel auf dem Ergometer, kombiniert mit Herzschall“, sagt Professor Klaus. Die Ergebnisse liefern meist schon ein umfassendes Bild. In manchen Fällen muss zusätzlich noch eine Röntgenuntersuchung des Brustkorbs oder eine Computertomographie, die auch kleine Verkalkungen zeigt, gemacht werden. Bestätigt sich der Verdacht einer Herzschwäche, stellt der Kardiologe ein umfassendes Therapie-Konzept, bestehend aus Medikamenten, regelmäßiger Bewegung und herzgesunder Ernährung.

## Die Präventions-Strategie

Doch nicht erst bei einer Herzschwäche sollte man auf ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung achten. Denn das sind Prä-

wesentlichen Erfolgsfaktoren, um einer Herzerkrankung vorzubeugen. Der Kardiologe, der selbst fast täglich die zehn Kilometer zur Arbeit radelt, rät zu maßvollen, aber regelmäßigen Aktivitäten wie Joggen, Radfahren und Schwimmen. Auch in Lockdown-Zeiten, in denen man tendenziell mehr Zeit sitzend zu Hause verbringt, sollte man sich fit halten: Denn ein gesundes Herz-Kreislauf-System kann dazu beitragen, dass eine Corona-Erkrankung – wenn es einen denn erwischt – wesentlich milder verläuft als bei Menschen, die untrainiert sind und sich zudem ungesund ernähren.

Zur Vorbeugung einer Herzschwäche rät Professor Klaus außerdem dazu, auf Nikotin zu verzichten, Alkohol nur in Maßen zu sich zu nehmen und Übergewicht zu vermeiden. Gut fürs Herz sind zudem eine mediterrane Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Salat und Fisch sowie Olivenöl, das wertvolle ungesättigte Fettsäuren enthält. Auch Nüsse zählen zu den herzstärkenden Lebensmitteln; täglich eine Handvoll davon wirkt sich günstig auf Blutdruck und Cholesterinwerte aus. Lebensmittel wie Salz, Fertigprodukte, rotes Fleisch und fettiger Käse sollten dagegen selten auf dem Speiseplan stehen. „Der gesunde Mix macht's“, sagt der Kardiologe. Dazu zähle auch, Stress und mangelnden Schlaf zu vermeiden. „Wir können mit unserem Lebensstil eine ganze Menge dafür tun, unser Herz und unsere Blutgefäße gesund zu erhalten“, ist er überzeugt.



Professor Volker Klaus erklärt, worauf es bei einem Herz-Check ankommt  
Fotos: Markus Götzfried

## Neues Mittel steigert die Lebensqualität

Wer an Herzschwäche leidet, hat keine sonderlich gute Prognose: Die Hälfte der Patienten stirbt nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie innerhalb von vier Jahren nach der Diagnose, mehr als 50 Prozent mit schwerer Herzinsuffizienz sogar innerhalb eines Jahres. Damit liegt die Sterblichkeitsrate noch höher als bei gefährlichen Krankheiten wie Prostata- oder Brustkrebs.

Doch dank intensiver Forschung gibt es inzwischen – neben Helfern wie Stents, Bypassen und Herzschrittmachern – mehrere Medikamente, die die Lebensdauer und -qualität herzschwacher Patienten entscheidend verbessern können. Der jüngste Hoffnungsträger ist erst seit November in Deutschland zugelassen und wurde per Zufall entdeckt: Als Patienten mit Diabetes Typ 2 im Rahmen einer internationalen Studie mit Dapagliflozin behandelt wurden, stellte sich überraschend heraus, dass das neue Medikament einen positiven Nebeneffekt hat. Denjenigen Patienten, die zugleich auch an einer Herzschwäche litten, ging es bereits kurze Zeit nach der Einnahme deutlich besser. Die Forscher waren verblüfft. Weitere Studien mit herzschwachen Patienten ohne Diabetes bestätigten



Dietmar Weber leidet an Herzschwäche. Ein neues Mittel hilft ihm

die Wirksamkeit von Dapagliflozin als Herz-Helfer.

„Das ist ein Meilenstein in der Forschung. Das neue Medikament ist für Menschen mit Herzinsuffizienz ein weiteres Licht am Horizont“, sagt Professor Volker Klaus von der Praxis Kardiologie-Innenstadt. Dapagliflozin führe zu einer deutlichen Verbesserung der Herzfunktion und könne künftig zusätzlich zu der bisher bewährten Herzinsuffizienz-Medikation als neue Standardtherapie eingesetzt werden. Nach Angaben von Professor Klaus ist Dapagliflozin sehr gut verträglich und muss nur einmal täglich eingenommen werden. Seit November ist das Medikament auch in Deutschland zugelassen.

Professor Klaus' langjähriger Patient Dietmar Weber gehört zu den Ersten in Deutschland, die das Medikament regelmäßig einnehmen: Seit er im Januar mit der Thera-

pie begonnen hat, hat sich Webers Herzfunktion deutlich verbessert. „Noch vor einigen Wochen hatte ich Beschwerden beim Treppensteigen und beim Radfahren auf dem Ergometer. Das ist jetzt kein Problem mehr“, berichtet der 69-Jährige zufrieden.

Bei Weber, dessen Eltern beide an einem Herzinfarkt gestorben sind und der somit erblich vorbelastet ist, wurde schon im Jahr 2004 eine schwere Herzschwäche diagnostiziert – eher zufällig durch einen schlechten Blutwert. Den damals 52-jährigen sportlichen Mann, der unter anderem Squash im Verein spielte, traf die Diagnose wie ein Schlag.

Seitdem hat er so einiges mitgemacht: Weber wurden von Professor Klaus und weiteren Ärzten zwölf Stents eingesetzt und ein Bypass operiert. Doch immer wieder gab es Probleme mit verengten Gefäßen. Das neue Medikament soll nun endlich dafür sorgen, dass sich Webers Herzleistung stabilisiert und er nicht ständig einen neuen Rückschlag befürchten muss. Seine Squash-Karriere hat der 69-Jährige zwar längst aufgegeben. Aber er hofft, mit Hilfe von Dapagliflozin noch viele Kilometer auf dem Ergometer drehen zu können.

NICOLE HUSS