

## Den Puls bis an Limit jagen können

Nach einem Herzinfarkt hat sich Michael Scuderi in der Waldburg-Zeil Klinik Schwabenland wieder vollständig erholt

Isny-Neutrauchburg - Endlich Sommer! Michael Scuderi prescht mit dem Fahrrad die Allgäuer Berge hinauf. So wie immer...Nur die Pulsuhr ist neu und der Blick darauf... Vor sieben Wochen hat er keinen Gedanken an seine Herzfrequenz verschwendet, weder beim Squash spielen noch beim Fahrrad- oder Motorradfahren mit den Freunden. Mit 44, da muss man sich um seine Gesundheit keine Gedanken machen. Vor allem, wenn man höchstens mal erkältet ist. Und Vorsorgeuntersuchungen, ach was, sie sind etwas für jene, die nicht so fit sind.

Kein Wunder, dass Michael Scuderi den Herzinfarkt beinahe nicht bemerkt hat, so mitten in einem aktiven Berufs- und Familienleben stehend. Ein Druck im Bauchraum ist da gewesen, unterhalb des Brustbeins, leichte Gliederschmerzen. Ja, die Unterarme, die haben vielleicht etwas wehgetan. Über seine Beschwerden hat sich Michael Scuderi ein ganzes Wochenende lang keine Gedanken gemacht. Erst am Montag ist er mit dem Auto zum Arzt gefahren. Seine Hausärztin hat am EKG die Beschwerden überprüft. Die Herzstromkurve verrät den Hinterwandinfarkt – „und ab diesem Moment hatte ich keine Entscheidungsgewalt mehr über mich“, berichtet der gebürtige Ulmer. Im Rettungswagen ging es nach Ulm-Söflingen in die Herzkl. Dr. Haerer und Partner. Ein subakuter Hinterwandinfarkt. Mit der Herzkatheteruntersuchung wurden dem Patienten drei Stents gesetzt: Die Gefahr ist gebannt.

Nächste Station Uniklinikum Ulm, zunächst zwei Tage auf die Intensivstation, dann fünf Tage noch zur Überwachung. „Der Herzinfarkt ging komplett an mir vorüber“, erzählt der sportliche Mitvierziger. „Das ist ganz anders gewesen als im Film, wenn sich die Menschen dramatisch ans Herz fassen.“ Erst seine Mutter berichtete im Krankenhaus, dass auch sein Großvater mit 49 Jahren an einem Herzinfarkt gestorben sei, Laboruntersuchungen bringen Gewissheit: chronisch zu hohes Cholesterin, zu hoher Blutdruck, wahrscheinlich genetisch bedingt. Nach dem Klinikaufenthalt ist alles anders: regelmäßige Medikamente, Kontrolluntersuchungen. „Jetzt muss ich umdenken und bewusster an mein Leben herangehen. Schließlich habe ich Familie, mein Sohn ist erst acht!“ Für Michael Scuderi ist von Anfang an klar, dass er eine Rehabilitation machen wird, auch wenn er sich eigentlich gut fühlt.

In der Klinik Schwabenland, einer Fachklinik für Innere Medizin, wird er nach der gründlichen Eingangsuntersuchung und dem Belastungstest auf dem Ergometer in das vierte Sportlevel eingeteilt. Schon nach ein paar Tagen fühlt er sich erholt genug, in die so genannte Gruppe fünf zu wechseln. „Wir bieten in unserer Klinik für alle Belastungsstufen differenzierte Angebote“, erläutert Chefarzt Dr. Roman Schmucker. „Mit unserer Überwachungsstation geben wir Patienten mit einem fragilen Gesundheitszustand Sicherheit. Unser breitgefächertes Sportprogramm und die umfangreichen Angebote des Therapeutischen Bewegungszentrums sind besonders für junge und belastbare Patienten wie Michael Scuderi geeignet.“

In der neuen Sportgruppe trainieren vor allem Patienten, deren Erkrankung schon länger zurückliegt, das motiviert Scuderi zusätzlich. In flottem Schritt wird gewandert, Rad fahren, der Kraffraum im Therapeutischen Bewegungszentrum genutzt. Der Unterschied zum Sportangebot daheim: „Hier habe ich gelernt, auf die Signale meines Körpers zu achten“, erzählt der Herzpatient. „Ich weiß nun, welche Pulswerte für mich in Ordnung sind und wie ich sie bestimme.“ Eindrucksvoll ist die Stressechokardiographie. Halb liegend und unter ständiger Ultraschallkontrolle der Herzleistung kann

Scuderi seine Belastungsgrenzen bis in den Höchstbereich austesten. „Das ist mir besonders wichtig, denn ich bin Ballsportler, kein Ausdauersportler. Da geht der Puls schnell mal ans Limit.“

Michael Scuderi setzt besonders auf Sport als Rehaprogramm. Denn: „Meine Ernährung hatte ich bereits vor dem Herzinfarkt umgestellt“, berichtet der Genesende „Von meinem geliebten Leberkäsewecken und dem Kuchen zum Frühstück habe ich mich schon vor einiger Zeit verabschiedet. Hier in der Klinik esse ich Schonkost. Ich nutze die Zeit, um noch mehr für mein Gewicht zu tun. Gerade, weil es hier besonders gut schmeckt!“ Das Rauchen hat Michael Scuderi unmittelbar nach dem Herzinfarkt aufgegeben. Schließlich ist es einer der Risikofaktoren, zu denen unter anderem auch Bewegungsmangel, Cholesterin, Bluthochdruck und Übergewicht gehören. „Ich nutze meine Chance“, sagt er. „Mein Herz hat sich hier in der Reha fast vollständig erholt. Ich habe keine Einschränkungen mehr.“



Beruflich will Scuderi in naher Zukunft wieder voll einsteigen – in den ersten zwei Wochen mit Unterstützung eines Kollegen, der ihn in den letzten Wochen vertreten hat. Doch dann soll es in vollem Umfang und allein funktionieren. „Ich fühle mich wieder leistungsfähig“, so der Messtechnik-Spezialist. Die Erfahrungen der letzten sieben Wochen wird er nicht vergessen. Und Vorsorgeuntersuchungen beim Hausarzt stehen von jetzt an regelmäßig auf seinem Jahresplan.

Alle vier Jahre können Patienten nach einem Herzinfarkt noch einmal während einer Reha den Körper auf Kurs bringen. Michael Scuderi kann sich gut vorstellen, im Rahmen dieses so genannten Heilverfahrens in die Klinik Schwabenland zurückzukehren.