

Wenn das Leben aus dem Takt gerät...

Nach einem Hinterwandinfarkt hilft eine Rehabilitation Patienten, ihrem Herzen wieder zu vertrauen

Isny-Neutrauchburg - Guido Zenker ist 39 Jahre alt, verheiratet und im August 2013 glücklicher Papa geworden. Wohnhaft in Baidt, arbeitet er seit sechs Jahren bei ZF in Friedrichshafen im Schichtdienst. Das Jahr 2014 fing für ihn turbulent an – und jetzt führt er als kardiologischer Patient eine Rehabilitation in der Klinik Schwabenland in Isny-Neutrauchburg durch.

Finden Sie nicht, dass Sie mit 39 Jahren zu jung sind, um kardiologischer Patient zu sein?

Ja, natürlich bin ich „zu“ jung, es traf mich auch wie ein Schlag aus heiterem Himmel.

Gab es Vorzeichen, fühlten Sie sich anders als sonst?

Die Krankheit kam schleichend, seit einiger Zeit fühlte ich mich müde und antriebslos, aber man findet immer Antworten dafür. Ich arbeite in einem Betrieb mit drei Schichten, im August kam unser Sohn auf die Welt, zuvor waren wir mit der Renovierung unseres Hauses beschäftigt...

Wie hat sich die Erkrankung bemerkbar gemacht?

Nach der Nachtschicht spürte ich einen Krampf der die Speiseröhre hoch wanderte. Tagsüber ging es wieder, dann auf der Nachtschicht um 19.30 Uhr kamen die Krämpfe immer wieder. Ich versuchte durch Trinken, dies zu lindern. Um 21 Uhr ging ich zu unserem Rettungssanitäter im Betrieb, als ich das zweite Mal an diesem Abend bei ihm vorstellig wurde und die Schmerzen inzwischen unerträglich waren, wurde ich mit dem Taxi ins Krankenhaus gebracht.

Welche Diagnose haben Sie im Krankenhaus erhalten?

Gleich nach der Ankunft im Krankenhaus wurde ein EKG durchgeführt, der Oberarzt wurde hinzugezogen und umgehend habe ich die Diagnose „akuter Hinterwandinfarkt“ erhalten. Wegen einer Gefäßverengung, die beim Herzkatheter erkannt wurde, musste ein Stent gesetzt werden.

Ein Stent, auf deutsch Gefäßstütze, ist ein medizinisches Implantat, in Form eines „Röhrchens aus Metall“, das häufig in Blutgefäßen speziell den Herzkranzgefäßen eingesetzt wird, um nach deren Aufdehnung einen erneuten Verschluss zu verhindern.

Während des Krankenhausaufenthaltes wurde mir eine Rehabilitation nahe gelegt.

Was erwarten Sie von der Reha?

Nach dem Krankenhaus traute ich mich nicht, mich sportlich zu belasten. Ich war merklich verunsichert.

Und jetzt ?

In der Rehaklinik fühle ich mich sicher, denn die Belastungen finden hier unter Begleitung und Aufsicht statt. Ich fing mit einer Belastung auf dem Fahrradergometer von 75 Watt an und konnte dies in zwei-einhalb Wochen auf 115 Watt steigern. Das hat mir gutgetan, zu spüren, dass ich wieder etwas kann. Die Therapien sind vielfältig: Wandern, Geh- und Lauftraining, Training auf dem Fahrradergometer und Sportgruppen. Auch nehme ich die Gelegenheit wahr, im Therapeutischen Bewegungszentrum im Fitnessraum zu trainieren. Aber nicht nur Therapien zur Steigerung der Leistung tun mir gut, auch die Entspannungsübungen sind aufbauend.

Fühlen Sie sich medizinisch gut betreut?

Absolut. Mein Oberarzt, Herr Dr. Schmucker, hat mich mit dem Echokardiogramm untersucht und konnte mich beruhigen, dass keine Herzmuskelschädigung durch den Herzinfarkt vorliegt.

Außerdem wurde in der Rehaklinik durch ein ausführliches Blutbild eine Stoffwechselerkrankung erkannt.

Was für eine Stoffwechselerkrankung wurde gefunden?

Der Körper bildet verschiedene Blutfette. Bei mir wurde festgestellt, dass die Blutfettwerte zu hoch sind, speziell das LDL-Cholesterin. Zusätzlich wurden noch hohe Werte von Lipoprotein (a) erkannt. Dabei handelt es sich um eine genetische Veranlagung. Die Ursache liegt bei mir also nicht hauptsächlich in falscher Ernährung, wie zu häufigem Essen von tierischen Fetten. Meine Frau achtete bereits in der Vergangenheit auf gesundes Essen mit wenigen tierischen Fetten.

Es lag auch nicht daran, dass ich zuwenig Sport treibe.

Wie sieht Ihre Behandlung in der Klinik aus?

Zurzeit erhalte ich Medikamente, die die Blutfettwerte senken sollen. Nach einer weiteren Untersuchung erfahre ich, wie diese anschlagen. Ich bin froh, dass das nun geklärt ist und behandelt werden kann.

Sie sagen „genetisch“ bedingt, betrifft das auch Ihre Familie?

Möglicherweise ist es so. Meine Familienangehörigen werden auch diese Untersuchungen machen lassen. Und ich bin froh, dass es in der Reha erkannt wurde. Zur Vermeidung von Herzinfarkt oder einem Schlaganfall, die durch Ablagerungen in den Gefäßen entstehen, können meine Familienangehörigen, ihre Blutfettwerte medizinisch überwachen und bei Bedarf medikamentös behandeln lassen.

Wenn Sie zu Hause sind, wie geht es weiter?

Zuerst gehe ich zum Hausarzt und zu einem Kardiologen um weitere Untersuchungen machen zu lassen. Danach möchte ich wieder arbeiten gehen.

Haben Sie sich sportliche Pläne für die Zukunft vorgenommen?

In der Reha habe ich gelernt, wie ich mich belasten kann. Ja, da ich in der Nähe von mehreren Trimm-dich-Strecken am Waldrand wohne, auch mit super Wegen, um im Wald zu radeln, möchte ich jeden Tag 30 Minuten Sport betreiben. Es gibt in der Nähe auch ein Fitnesscenter, auf jeden Fall werde ich bei der Krankenkasse nachfragen, ob eine Unterstützung möglich ist.

Die Klinik Schwabenland, eine von 18 Waldburg-Zeil Kliniken, ist eine Fachklinik für Innere Medizin mit den Bereichen Kardiologie und Onkologie. Im Rahmen von Anschlussbehandlungen oder Heilverfahren liegen die kardiologischen Schwerpunkte auf: Zustand nach Herzinfarkt, Zustand nach kardiologischer Intervention wie PTCA oder Stent-Einlage bei instabiler Angina pectoris oder akutem Koronarsyndrom, Zustand nach chirurgischen Eingriffen an Herz- und Gefäßsystem, Zustand nach Herztransplantationen bzw. Herz-Lungen-Transplantation, Zustand nach kompliziert verlaufenden entzündlichen Herzerkrankungen, schwer verlaufende Kardiomyopathien, schwere Herzrhythmusstörungen und nach Defibrillatorimplantation, arterielle Gefäßerkrankungen nach operativer oder interventioneller Therapie, Herz-Kreislauf- bzw. arterielle Gefäßerkrankungen aller Stadien einschließlich schwerwiegender kardiovaskulärer Risikofaktoren, Diabetes-Einstellung und Typ 2 Diabetikerschulung.

Die medizinische Rehabilitation wird unterstützt durch ein reiches Therapieangebot, Ernährungsberatung und Vorträge zur Gesundheitsbildung.

Die Klinik Schwabenland ist mit 224 Einzelzimmern ausgestattet.

Information zu Blutfetten:

Prof. Dr. Hahmann, Chefarzt der kardiologischen Abteilung in der Klinik Schwabenland

Zu den wichtigsten Risikofaktoren für den Herzinfarkt gehören erhöhte Blutfette. Vor allem ein erhöhtes LDL-Cholesterin schadet den Gefäßen. Es entsteht durch falsche Ernährung oder durch genetische Veranlagungen und kann medikamentös sehr effektiv abgesenkt werden. Ein besonderer Wert aus dem Bereich des Fettstoffwechsels ist das Lipoprotein (a). Wir finden es oft erhöht, bei jungen Koronarkranken, es ist die häufigste angeborene (genetische) Ursache für Koronarerkrankungen, vor allem, wenn auch andere Blutsverwandte erkrankt sind.