

Die zweite Chance**Mein Leben nach dem Herzinfarkt**

Rund 95 Prozent der Patienten, deren Herzinfarkt rasch erkannt und die sofort im Krankenhaus behandelt werden, überleben mit gutem Ergebnis. Entscheidend ist die rasche Akutversorgung. Danach unterstützt die Rehabilitation dabei, körperliche Belastbarkeit und das Vertrauen in den eigenen Körper zurückzugewinnen. Michael Porodko, Kardiologe am Klinikum Wels-Grieskirchen und an der Partnereinrichtung Reha Wels, erklärt, worauf es für eine langfristige Herzgesundheit ankommt.

„In der Akutversorgung stehen die Herzkatheteruntersuchung mit Wiedereröffnung verschlossener Herzkranzgefäße, die optimale medikamentöse Therapie sowie die Behandlung an der kardiologischen Intensivstation im Mittelpunkt“, sagt Porodko. „Im weiteren Verlauf geht es um die konsequente Einnahme der Medikamente, die Behandlung einer möglichen Herzschwäche und die Kontrolle kardiovaskulärer Risikofaktoren.“

„So habe ich den Herzinfarkt erlebt“

Wie einschneidend ein Herzinfarkt ist, erinnert sich ein Patient der kardiologischen Reha Wels: „Meinen Herzinfarkt hatte ich während eines Urlaubs in Italien. Es begann mit starkem Schwitzen und einem Gefühl, dass an diesem Tag mein Leben zu Ende gehen könnte. Ich habe so lange durchgehalten, bis ich im Rettungswagen war und meine Kinder mich nicht mehr sehen konnten. Dann wurde es dunkel. Ich musste mehrfach reanimiert werden. Mein Gefühl war, immer wieder da zu sein und dann wieder wegzudriften. Aber ich habe es geschafft und konnte wieder zu meiner Familie nach Hause zurückkehren.“ Die Akutversorgung war dabei nur ein Teil des Weges. „Die atherosklerotische Herzkrankheit ist eine chronische Erkrankung, die eine konsequente medikamentöse Therapie und die Optimierung der Risikofaktoren durch Lebensstilmodifikation verlangt – diese Maßnahmen sind für Patienten oftmals schwierig durchzuhalten, deshalb ist professionelle Unterstützung empfehlenswert“, so Porodko. „Zu Beginn wollte ich nicht wahrhaben, was passiert war. Als mir bewusst wurde, wie ernst die Situation gewesen ist, brach für mich eine Welt zusammen. Nur mit der Unterstützung meiner Familie konnte ich langsam wieder Hoffnung schöpfen“, erzählt der Patient. Er entschied sich für eine ambulante kardiologische Rehabilitation in Wels. „Ich wollte mich endlich wieder sicher fühlen. Die Angst vor einem weiteren Herzinfarkt und das fehlende Vertrauen in meinen Körper waren sehr stark.“

Belastbarkeit gezielt aufbauen

„Den Infarkt nicht nur zu überleben, sondern mit guter Lebensqualität in die Zukunft zu gehen, ist oberste Priorität in der Rehabilitation“, so Porodko. „Den größten Einfluss für eine langfristige Herzgesundheit haben Rauchstopp, Gewichtskontrolle, regelmäßiges moderates Training – optimal sind 150 bis 300 Minuten pro Woche – sowie gesunde und ausgewogene Ernährung.“ In der Reha Wels wird das Training individuell geplant und unter medizinischer Aufsicht begonnen. Grundlage ist eine ärztliche Ergometrie, die genaue Watt- und Pulswerte liefert. Während des Trainings werden Herzfrequenz, Blutdruck und EKG per Telemetrie überwacht. „Regelmäßiges Training ökonomisiert die Herzarbeit und senkt den Sauerstoffbedarf des Herzens bei Belastung“, ergänzt Fabienne Meschuh, Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin an der Reha Wels. „Bewegung wirkt sich zudem auf Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinwerte aus und trägt zur Reduktion des Risikos für einen Folgeinfarkt bei.“ Schon nach zwei Wochen Reha berichten Patienten von deutlich weniger Belastung beim Stiegensteigen. „Der Ruhepuls und der Belastungspuls sinken spürbar, das Herz arbeitet messbar ökonomischer. Alltagsaktivitäten wie Gartenarbeiten, Hausarbeiten fallen wieder leicht.“ Aber was hilft den Betroffenen am meisten, dauerhaft aktiv zu bleiben? „Der Beitritt zu einer lokalen Herzsportgruppe oder einem wohnortnahen Fitnessstudio bietet soziale Bindung und Sicherheit. Am besten wählen Patienten eine Sportart, die ihnen Spaß macht – sei es Wandern, Radfahren, Tanzen oder Schwimmen.“

Wieder in den eigenen Körper vertrauen

Neben der körperlichen Leistungsfähigkeit ist die psychische Verarbeitung des Herzinfarkts wichtig. „Plötzlich wird der eigene Körper, der vorher selbstverständlich funktioniert hat, als verletzlich und unberechenbar erlebt“, erklärt die Klinische Psychologin Nicole Grabner. Ängste vor einem neuerlichen Herzereignis seien häufig. „Kardiopsychologische Unterstützung setzt beim Verständnis dieser Ängste an und stärkt Vertrauen und Zuversicht in die eigene Handlungsfähigkeit. Was sage ich Patienten, die das Gefühl haben, dass ihr Leben nie wieder wie vorher sein wird? Dass das Gefühl verständlich ist. Und vielleicht muss auch nicht mehr alles so werden wie vorher. Entscheidend ist, dass das Leben so wird, dass sich der Patient zufrieden fühlt“, so Grabner. Auch Angehörige spielen eine wichtige Rolle. „Sie geben Sicherheit, wenn sie Patienten zu Untersuchungen begleiten und zur Bewegung motivieren. Gleichzeitig braucht es ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Unterstützung und Selbstständigkeit. Und Herzereignisse betreffen das gesamte familiäre System – auch Partner, Kinder und Bezugspersonen sollten die Möglichkeit haben, über eigene Ängste zu sprechen.“

Kleine, aber wichtige Schritte im Alltag

„Ich habe mit dem Rauchen aufgehört, betreibe regelmäßig Sport und versuche, Stress so gut wie möglich zu vermeiden“, berichtet der Patient. Auch Ernährung und gemeinsame Zeit mit der Familie

haben seither einen anderen Stellenwert. „Herzgesunde Ernährung kann abwechslungsreich, lecker und vor allem bunt sein“, sagt Diätologin Gabriele Hofko. „Je vielfältiger die Farben auf dem Teller, desto größer ist meist auch die Auswahl an Gemüse und Obst. Kombiniert mit Vollkornprodukten, Nüssen, Fisch und pflanzlichen Ölen entstehen einfache, genussvolle Mahlzeiten, die Herz und Körper guttun.“ Bereits eine zusätzliche Portion Gemüse oder Salat, Wasser statt Limonaden oder häufiger selbst zubereitete Mahlzeiten seien einfache Schritte. „Entscheidend ist, dass die Veränderungen dauerhaft in den Alltag passen. Eine Jause zuhause vorzubereiten ist eine gute Möglichkeit an stressigen Tagen – zum Beispiel ein Vollkornbrot mit Aufstrich, ein Müsli mit Joghurt und Obst oder eine Handvoll Nüsse.“

Die größte Herausforderung und ein guter Rat

„Meine Angst vor einem erneuten Herzinfarkt war die größte Herausforderung. In den ersten Monaten habe ich mein Haus praktisch nur für Arztbesuche und die Reha verlassen. Es hat lange gedauert, bis ich wieder Vertrauen in meinen Körper gewinnen konnte“, so der Patient. „Besonderen Mut hat mir die stetige Steigerung meiner Leistungsfähigkeit gemacht.“ Sein Rat: „Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie für Ihre Genesung brauchen! Schauen Sie nach vorne und nicht zurück. Geben Sie sich selbst die Chance, Schritt für Schritt wieder Vertrauen in Ihren Körper zu gewinnen. Und beenden Sie den Raubbau an Ihrem Körper – sei es durch Rauchen, ungesunde Ernährung oder zu viel Stress!“

Weiterführende Informationen:

Herzinfarkt in Österreich: Zahlen und Fakten

- Jährliche Fälle: Bis zu 32.000 Menschen erleiden pro Jahr in Österreich einen Herzinfarkt.
- Todesursache Nr. 1: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind mit 33–34% aller Todesfälle die häufigste Todesursache in Österreich.
- Geschlechterunterschied: Männer haben eine 2,4-mal höhere Herzinfarkt-Sterblichkeit als Frauen.
- Inzidenz: Rund 19.000 akute Myokardinfarkte werden jährlich dokumentiert (217 pro 100.000 Einwohner).
- Überlebensrate: Bei rascher Erkennung und sofortiger Krankenhausbehandlung überleben rund 95% der Patienten mit gutem Outcome.

Das STEMI-Netzwerk in Oberösterreich

Im Herzinfarkt-Netzwerk Oberösterreich arbeiten Rettungsdienste und Notärzte, niedergelassene Ärzte und regionale Spitäler sowie spezialisierte Einrichtungen mit Herzkatheterlabor zusammen, um Patienten mit einem ST-Hebungsinfarkt (STEMI) möglichst rasch einer Therapie zuzuführen.

„Zeit ist Herzmuskel“: So funktioniert das Netzwerk:

- EKG-Übertragung: Bereits während der Anfahrt übermittelt das Notarztteam das EKG des Patienten elektronisch an die Kardiologie.
- Frühzeitige Diagnose: Dadurch kann frühzeitig die Diagnose gestellt und im Herzkatheterlabor alles für die sofortige Behandlung vorbereitet werden.
- 24/7-Verfügbarkeit: Die Akutversorgung von Patienten mit Herzinfarkt durch Wiedereröffnung des verschlossenen Herzkranzgefäßes wird zum Beispiel am Klinikum Wels-Grieskirchen rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr durchgeführt.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Kardio_Reha_Team_DZ87521.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Der Patient (Bildmitte) mit dem Therapieteam (v.l.n.r.): Klinische Psychologin Nicole Grabner, Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin Fabienne Meschuh, OA Dr. Michael Porodko, und Diätologin Gabriele Hofko.

Statements OA Dr. Michael Porodko, Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen:

„Die atherosklerotische Herzkrankheit ist eine chronische Erkrankung, die eine konsequente medikamentöse Therapie und die Optimierung der Risikofaktoren durch Lebensstilmodifikation verlangt.“

„Den Infarkt nicht nur zu überleben, sondern mit guter Lebensqualität in die Zukunft zu gehen, ist oberste Priorität in der Rehabilitation.“

Statements Patient:

„Ich musste mehrfach reanimiert werden.“

„Als mir bewusst wurde, wie ernst die Situation gewesen ist, brach für mich eine Welt zusammen.“

„Ich habe mit dem Rauchen aufgehört, betreibe regelmäßig Sport und versuche, Stress so gut wie möglich zu vermeiden.“

„Meine Angst vor einem erneuten Herzinfarkt war die größte Herausforderung.“

„Besonderen Mut hat mir die stetige Steigerung meiner Leistungsfähigkeit gemacht.“

Statements Fabienne Meschuh, Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin, Reha Wels:

„Regelmäßiges Training ökonomisiert die Herzarbeit und senkt den Sauerstoffbedarf des Herzens bei Belastung.“

„Der Ruhepuls und der Belastungspuls sinken spürbar, das Herz arbeitet messbar ökonomischer. Alltagsaktivitäten wie Gartenarbeiten, Hausarbeiten fallen wieder leicht.“

Statements Nicole Grabner, Klinische Psychologin:

„Plötzlich wird der eigene Körper, der vorher selbstverständlich funktioniert hat, als verletzlich und unberechenbar erlebt.“

„Kardiopsychologische Unterstützung setzt beim Verständnis der Ängste an und stärkt Vertrauen und Zuversicht in die eigene Handlungsfähigkeit.“

Statements Gabriele Hofko, Diätologin

„Je vielfältiger die Farben auf dem Teller, desto größer ist meist auch die Auswahl an Gemüse und Obst. Kombiniert mit Vollkornprodukten, Nüssen, Fisch und pflanzlichen Ölen entstehen einfache, genussvolle Mahlzeiten, die Herz und Körper guttun.“

„Entscheidend ist, dass die Veränderungen dauerhaft in den Alltag passen.“

Bild: KWG_Kardio_Ergometer_DZ87679.jpg

Bildtext: Nach einem Herzinfarkt beginnt das Training auf Basis einer ärztlichen Ergometrie mit exakt ermittelten Watt- und Pulswerten. Herzfrequenz, Blutdruck und EKG werden während der Belastung per Telemetrie kontrolliert.

Bild: KWG_Kardio_Training_DZ87578.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Das gezielte Training stärkt das Herz-Kreislauf-System und optimiert Blutdruck, Blutzucker sowie Cholesterinwerte. Ein aktiver Lebensstil senkt das Risiko für einen Folgeinfarkt signifikant.

Bild: KWG_Kardio_Diät_PSY_DZ87756.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Neben ärztlicher Betreuung und Sporttherapie sind auch psychologische Begleitung und eine dauerhafte Ernährungsumstellung wichtige Bausteine der Rehabilitation.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 64.000 stationäre Entlassungen und etwa 270.000 Patientinnen und Patienten jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patientinnen und Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at