



## Die Herzinsuffizienz-Ambulanz der Kerckhoff-Klinik

### Herzinsuffizienz

Speziell konzipiert für Patienten mit Herzschwäche, ist die Herzinsuffizienz-Ambulanz der Kerckhoff-Klinik eine der wenigen derartigen Einrichtungen in Deutschland. Hier werden die Patienten engmaschig untersucht und individuell behandelt, sodass selbst bei einer schweren Herzinsuffizienz häufig kein Klinikaufenthalt notwendig wird.

»Seiten 4 & 5

### Herzinsuffizienz

#### Was ist das?

Herzschwäche erklärt, kompakt und verständlich.

»Seiten 4 & 5

### Kerckhoff-Klinik auf Zukunfts-Kurs

Überdurchschnittlich hohe Qualität und eine innovative Entwicklungsstrategie bescheren der Kerckhoff-Klinik einen herausragenden Jahresabschluss 2009. Entgegen dem negativen Trend im Gesundheitsmarkt wächst die Klinik und kann ihren Patienten immer bessere Leistungen bieten.

»Seite 3

### Herztransplantation

Seit mehr als 30 Jahren werden an der Kerckhoff-Klinik Herzen transplantiert. Aber auch hier fehlt es an Spenderorganen. Lesen Sie mehr zur Situation von Transplantations-Patienten und zum Transplantationszentrum der Kerckhoff-Klinik.

»Seite 6

### Leben mit Herzinsuffizienz

Sollte man sich mit einer Insuffizienz schonen oder lieber etwas Sport treiben? Wie steht es mit der Sauna, der Sexualität und dem Berufsalltag? Dr. Wolfgang Ricken und Dr. Andreas Rieth, Oberärzte der Abteilung Kardiologie, beantworten die drei häufigsten Patientenfragen.

»Seite 7



**Ulrich Jung,  
Kaufmännischer Geschäftsführer**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nach einem erfolgreichen Geschäftsjahr 2009 haben wir in der Kerckhoff-Klinik unter Beweis gestellt, das modernste medizinische Versorgung nicht nur Kosten verursacht sondern auch unternehmerisch gewinnbringend sein kann.

Das setzt nicht nur intelligentes Management voraus sondern

auch den Mut ausgetretene Pfade zu verlassen. Mehr zu diesem Thema erfahren sie auf der folgenden Seite.

Daneben stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe der Kerckhoff-News die Arbeit unserer Herzinsuffizienz-Ambulanz vor, informieren Sie zum Thema Herztransplantationen und geben Ihnen Tipps zum Leben mit einer Herzinsuffizienz.

Das Thema Transplantation liegt mir persönlich dabei ganz besonders am Herz – aus einem einfachen Grund:

Es gibt in Deutschland zunehmend weniger Spenderorgane! Während die Zahl derjenigen, die verzweifelt auf ein Spenderorgan warten, stetig zunimmt, stehen immer weniger Spenderorgane zur Verfügung. Jahr für Jahr warten also immer mehr Menschen auf eine lebensrettende Organspende und viele überleben diese Wartezeit nicht!

Daher habe ich eine persönliche Bitte an Sie, liebe Leserinnen und Leser: Denken auch Sie über die Möglichkeit nach, Organspender zu werden!

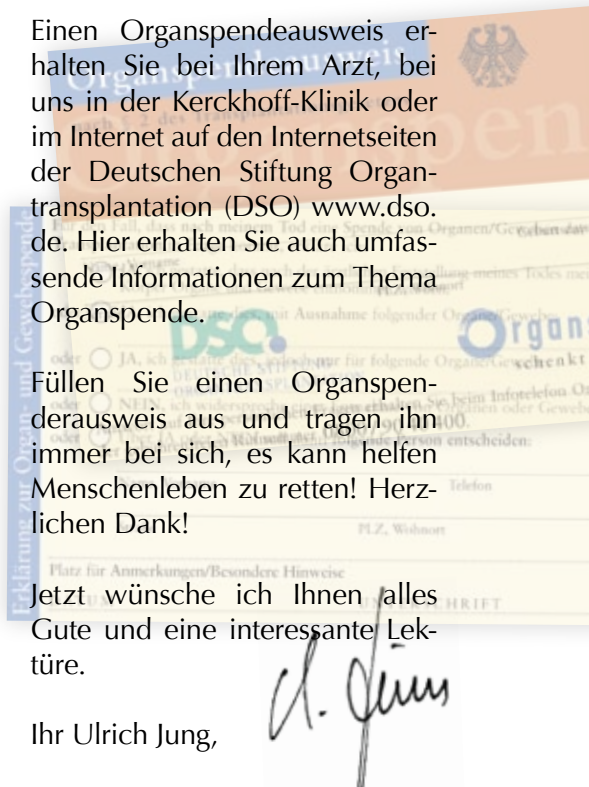
Einen Organspendeausweis erhalten Sie bei Ihrem Arzt, bei uns in der Kerckhoff-Klinik oder im Internet auf den Internetseiten der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) [www.dso.de](http://www.dso.de). Hier erhalten Sie auch umfassende Informationen zum Thema Organspende.

Füllen Sie einen Organspenderausweis aus und tragen ihn immer bei sich, es kann helfen Menschenleben zu retten! Herzlichen Dank!

Jetzt wünsche ich Ihnen alles Gute und eine interessante Lektüre.

Ihr Ulrich Jung,

Kaufmännischer Geschäftsführer  
Kerckhoff-Klinik GmbH



## Kerckhoff-Rheumatologen drei Mal ausgezeichnet

Drei Wissenschaftler der Abteilung für Rheumatologie und Klinischen Immunologie wurden in diesem Jahr für ihre Forschungsarbeit ausgezeichnet. Alle Arbeiten befassen sich mit der rheumatoiden Arthritis und beschäftigen sich damit, wie sich die Arthritis von kranken auf ursprünglich gesunde Gelenke ausbreitet.

Bereits im April wurde die Diplom-Biologin Birgit Zimmermann, die im Kerckhoff-Forschungszentrum an ihrer Promotion arbeitet, mit dem Posterpreis für den Schwerpunkt Rheumatologie der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin ausgezeichnet. Auf Zimmermann folgte Dr. Matthias Geyer, wissenschaftlicher Mitarbeiter und Arzt in der Abteilung für Rheumatologie, der im Juni für seine hervorragende wissenschaftliche Arbeit den Albert-Hoffa-Preis der Norddeutschen Orthopädenvereinigung erhielt. Und im Juli war es Dr. Stephanie Lefèvre, ebenfalls Wissenschaftlerin der rheumatologischen Abteilung, deren Forschung mit dem von Behring-

Röntgen-Nachwuchspreis der Behring-Röntgen-Stiftung ausgezeichnet wurde.

Alle drei Wissenschaftler gehören der Forschungsgruppe um Chefarzt Prof. Dr. Ulf Müller-Ladner und Forschungsgruppenleiterin Dr. Elena Neumann an. Die Arbeitsgruppe hatte jüngst international für Aufsehen gesorgt, indem sie zeigen konnte, dass spezielle Bindegewebszellen für die Ausbreitung der Arthritis verantwortlich sind, indem sie über die Blutbahnen zu gesunden Gelenken gelangen und dort ebenfalls den für Arthritis typischen Abbau von Knorpel- und Knochengewebe verursachen.

## Kerckhoff-Klinik auf Zukunfts-Kurs

Überdurchschnittlich hohe Versorgungsqualität und innovative Zukunftsprojekte bescheren der Kerckhoff-Klinik einen herausragenden Jahresabschluss 2009. Entgegen dem negativen Trend im Gesundheitsmarkt wächst die Klinik und kann ihren Patienten immer bessere Leistungen bieten.

Dr. Walter Arnold, Staatssekretär a.D. und Vorsitzender der Gesellschafterversammlung, war zufrieden, als die Geschäftsführung der Kerckhoff-Klinik am 21. Juni den Jahresabschluss für 2009 vorstellte. „Die Kerckhoff-Klinik ist optimal für die Zukunft aufgestellt“, war sich Arnold sicher. Schon jetzt sei die Klinik zu einer der wesentlichen Säulen der Gesundheitsarchitektur Mittelhessens geworden.

Der kaufmännische Geschäftsführer der Klinik, Ulrich Jung, nennt einen einfachen Grund für den Erfolg seiner Klinik: „Unser Fundament ist die nach-

weislich hervorragende medizinische Qualität unserer Arbeit.“ Damit bezieht sich Jung auf die unabhängige Qualitätsbewertung für das Jahr 2009 durch das AQUA-Institut. So liegt etwa die risikoadjustierte Sterberate bei Bypass-Operationen im Bundesdurchschnitt bei 2,9 Prozent. Die Kerckhoff-Klinik dagegen erreicht einen optimalen Wert von nur 1,58 Prozent.

„Wir haben hart daran gearbeitet, unsere Qualitätsparameter zu optimieren“, weiß Jung zu berichten. Arbeitsabläufe in der medizinischen Versorgung seien auf ihre Effizienz hin überprüft und verbessert worden, und bei innovativen Projekten, wie etwa der Übertragung einfacher ärztlicher Tätigkeiten auf das Pflegepersonal, ist die Kerckhoff-Klinik gut aufgestellt. „Auf diese Weise können wir unsere Ärzte entlasten, sodass sie mehr Zeit für ihre Patienten haben. Das kommt unmittelbar der medizinischen Versorgungsqualität zugute“, erläutert Jung.

Daneben erweitert die Kerckhoff-

Klinik auch ihr medizinisches Leistungsspektrum. „Unsere hohen Qualitätsstandards zu halten und die Entwicklung in der Medizin voranzutreiben, hat für uns höchste Priorität“, erläutert Prof. Dr. Christian Hamm, Ärztlicher Geschäftsführer und Direktor der Kerckhoff-Klinik. Ein gutes Beispiel dafür sei die neue Herzkatheterabteilung. Mit modernster Ausstattung wird die Abteilung auch auf Eingriffe an den Herzklappen spezialisiert sein: Neben minimalinvasiven Herzklappen-OPs werden dort in einem Hybrid-Operationssaal Herzchirurgen und Kardiologen gemeinsam arbeiten können. „Mit neuen minimalinvasiven und kathetergestützten Verfahren lassen sich dort Herzklappen-OPs extrem schonend durchführen und die Patienten werden sehr schnell wieder mobil“, erläutert Hamm.

Ein klares Bekenntnis zum Erfolgsfaktor Qualität, strategische Erweiterung des medizinischen Leistungsspektrums und der aktive Aufbau regionaler Kooperationen, wie etwa mit dem GZW, dem Klinikum Offenbach, der Universitätsklinik Gießen / Marburg, dem Evangelischen Krankenhaus Gießen, der Lungenfachklinik Elgershausen, der Asklepios-Klinik in Lich oder im Rahmen des Radiologischen Netzwerks Rhein-Main-Wetterau – auf diese Faktoren stützt sich der Erfolg der Kerckhoff-Klinik, sind sich die beiden Geschäftsführer Prof. Dr. Christian Hamm und Ulrich Jung einig. Zumal die jüngsten Zahlen zeigen: Mit ihrem modernen Management ist die Kerckhoff-Klinik auf dem richtigen Kurs.



**Geschäftsführung und Vertreter der Gesellschafter (v.l.):**  
**Prof. Dr. Christian Hamm, Ärztlicher Direktor, Prof. Dr. Dr. Friedrich Grimminger,**  
**Dr. Walter Arnold, Vorsitzender der Gesellschafterversammlung, Detlef Schneider,**  
**Direktor des zentralen Pflegedienstes, Ulrich Jung, kaufmännischer Geschäfts-**  
**führer und Verwaltungsdirektor, Matthias Müller, stellv. Verwaltungsdirektor.**



**Oberarzt Dr. Andreas Rieth;**  
**Leiter der Herzinsuffizienz-Ambulanz**

## Die Herzinsuffizienz-Ambulanz der Kerckhoff-Klinik

Speziell konzipiert für Patienten mit Herzschwäche, ist die Herzinsuffizienz-Ambulanz der Kerckhoff-Klinik eine der wenigen derartigen Einrichtungen in Deutschland. Hier werden die Patienten engmaschig untersucht und individuell behandelt, sodass selbst bei einer schweren Herzinsuffizienz häufig kein Klinikaufenthalt notwendig wird.

„Unser Team betreut derzeit rund 700 ambulante Patienten pro Jahr“, beschreibt Oberarzt Dr. Andreas Rieth, Leiter der Herzinsuffizienz-Ambulanz der Kerckhoff-Klinik, den nichtstationären Umfang seiner Abteilung. Besonders schwer herzinsuffiziente Patienten profitieren von der Behandlung in Rieths Ambulanz: „Viele wesentliche Untersuchungen und Therapieentscheidungen lassen sich selbst bei ausgeprägter Herzschwäche sehr gut ambulant durchführen, wodurch unter Umständen eine

stationäre Aufnahme vermieden werden kann“, erläutert er.

Verschiedene Diagnoseverfahren auf hohem Niveau sowie die enge Zusammenarbeit mit den übrigen Abteilungen sei der Grund für die guten Behandlungsmöglichkeiten in der Herzinsuffizienz-Ambulanz der Kerckhoff-Klinik. Zudem legt Rieth großen Wert auf eine langfristige und individuelle Betreuung seiner Patienten: „Wir möchten ein persönliches Vertrauensverhältnis aufbauen,“ so Rieth, „auf dessen Grundlage eine optimale individuelle medizinische Betreuung erst möglich wird.“

Am Anfang der Behandlung in der Herzinsuffizienz-Ambulanz stehen grundlegende medizinische Untersuchungen wie Blutdruckmessung, EKG, eine Blutuntersuchung, Ultraschalluntersuchung des Herzens sowie ein Belastungstest. Vor allem mittels Herzultraschall lassen sich häufig bereits erste Hinweise auf mögliche Ursachen der Herzschwäche feststellen – und das einfach und ohne Belastung für den Patienten.

Am häufigsten werden im Rahmen der gesamten Diagnostik zwei Ursachen für eine Herzinsuffizienz identifiziert, die

## Herzinsuffizienz - was ist das?

4

Das Herz arbeitet wie eine Pumpe und treibt unseren Blutkreislauf an, wofür Anspannung und Entspannung des Herzmuskels gleichermaßen notwendig sind.

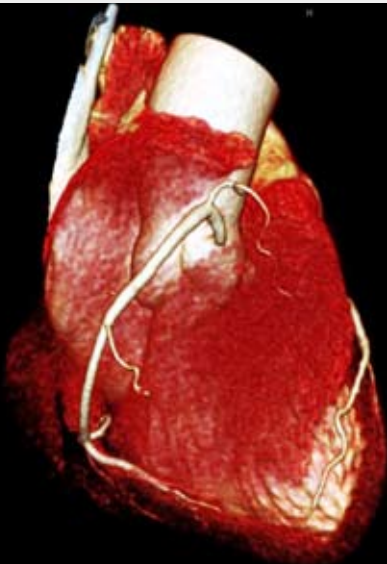
Ist das Herz zu schwach, um genügend Blut durch den Körper zu pumpen, oder kann es sich nur ungenügend entspannen, dann spricht man von Herzschwäche oder Herzinsuffizienz. In

diesem Fall kann es zu Luftnot kommen, wichtige Organe werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt, durch Blutrückstau können sich Wasseransammlungen etwa in der Lunge oder den Beinen bilden, und der Körper ist insgesamt weniger leistungsfähig.

Bei einer geringen Herzschwäche treten solche Beschwerden

erst bei körperlicher Belastung auf: Den Betroffenen geht etwa bei Treppensteigen oder Spazieren gehen schnell die Puste aus. In schweren Fällen treten die Symptome bereits in Ruhe auf, und selbst einfachste Tätigkeiten wie etwa Zähneputzen werden anstrengend.

Weitere Symptome sind etwa Wasseransammlungen in der



## **Herzinfarkt**

*Häufig Ursache für eine Herzschwäche*

**Links ein gesundes Herz mit leistungsfähigem Muskelgewebe.**

**Rechts ein insuffizientes Herz nach einem Infarkt:**

*Der dunkle Bereich auf der rechten Herzseite zeigt deutlich, dass hier infolge des Infarkts Muskelgewebe abgestorben ist.*

*Das Herz ist weniger leistungsfähig - Der Patient leidet unter Herzinsuffizienz.*



zusammen für etwa rund zwei Drittel aller chronischen Herzschwächen verantwortlich sind: Eine Durchblutungsstörung des Herzmuskels (häufig in Form eines Herzinfarktes) oder chronischer Bluthochdruck, der nicht oder nur unzureichend behandelt wurde und das Herz geschädigt hat. In der Regel wird bei Erstdiagnose auch eine Magnet-Resonanz-Tomografie (MRT) durchgeführt, die erkennen lässt, ob der Herzmuskel etwa infolge einer Infektion oder von Ablagerungen geschädigt ist.

Bei der medikamentösen Therapie haben sich besonders zwei

Medikamentengruppen als wirksam erwiesen: ACE-Hemmer, die das Herz entlasten, sowie  $\beta$ -Blocker, die das Herz vor Stress schützen. Auch entwässernde Medikamente sind in den meisten Fällen Teil der Therapie. Sie bauen Flüssigkeitsansammlungen ab und lindern Atembeschwerden.

Gerade bei der medikamentösen Therapie sind Dr. Rieth und sein Team aber auf die Mitarbeit ihrer Patienten angewiesen. „Ein Beispiel ist etwa die regelmäßige Gewichtskontrolle, die für die angemessene Dosierung entwässernder Medikamente wichtig

ist“, erläutert er. Weitere Therapieoptionen sind kombinierte Herzschrittmacher- und Defibrillatorsysteme. Die kleinen Geräte werden unter der Haut eingesetzt. Sie beugen gefährlichen Herzrhythmusstörungen vor und unterstützen die Herzfunktion, indem Sie den Herzschlag koordinieren.

Als besondere Therapieoptionen stehen ausgewählten Patienten mit einer Herzschwäche im Endstadium die Möglichkeit einer Herztransplantation oder der Versorgung mit einem mechanischen Herzunterstützungssystem zur Verfügung. Dabei spielt die interdisziplinäre Transplantationskonferenz eine entscheidende Rolle. Herzchirurgen, Kardiologen, Narkoseärzte, Kardiotechniker und weitere Fachleute diskutieren hier den Fall jedes Transplantationskandidaten und entscheiden gemeinsam, ob eine Transplantation individuell sinnvoll und notwendig ist.

## Herzinsuffizienz - was ist das?

Lunge. Die Betroffenen leiden dann unter Atemnot oder Husten, wenn sie auf dem Rücken liegen. Häufig werden diese Symptome als Bronchitis fehlgedeutet, die ja auch mit Flüssigkeit in der Lunge, Husten und körperlicher Mattigkeit einhergeht.

Die Ursachen einer Herzinsuffizienz sind unterschiedlich: Ein Herzinfarkt kann ebenso Grund sein wie unbehandelter

Bluthochdruck, eine Entzündung des Herzmuskels, ein Herzklappenfehler oder zu schneller Herzschlag.

Nicht selten lässt sich aber auch keine greifbare Ursache finden. Um eine Herzinsuffizienz wirkungsvoll behandeln zu können, ist es wichtig - wenn möglich - die Ursache zu klären, idealerweise in einer spezialisierten Einrichtung wie der Herzinsuffizienz-Ambulanz der Kerckhoff-Klinik.

### Impressum

#### **Kerckhoff-Klinik GmbH**

Benekestraße 2-8, 61231 Bad Nauheim  
Tel. 06032/996-0  
Fax 06032/996-2399  
info@kerckhoff-klinik.de

**Redaktionelle Leitung:** Christiane Brandt

**Redaktion:** Hanno H. Panzer

**Konzept & Design:** C3 Public Relations

**Druck:** Laserline Digitales Druckzentrum Berlin

**Auflage:** 1.000



**Oberarzt Dr. Manfred Richter,  
Transplantationsbeauftragter**

## Herztransplantation in der Kerckhoff-Klinik

Herztransplantationen haben an der Kerckhoff-Klinik eine lange Tradition. Mehr als 30 Jahre Erfahrung, enge interdisziplinäre Zusammenarbeit aller relevanten Abteilungen, modernste Medizintechnik und hochqualifiziertes Personal machen das Herz-Transplantationszentrum der Kerckhoff-Klinik zu einer der leistungsfähigsten Therapieeinheiten Deutschlands.

Für Patienten mit schwersten und irreversiblen Herzerkrankungen ist die Herztransplantation die letzte Chance auf Heilung. Leider hoffen mehr Patienten auf ein lebensnotwendiges Spenderorgan, als entsprechende Organe verpflanzt werden können, denn die Zahl der Organspender in Deutschland geht immer weiter zurück. Laut der Deutschen Stiftung Organspende (DSO) wurden 2009 363 Herzen transplantiert, gleichzeitig haben aber beinahe 800 Menschen vergeblich auf ein Spenderorgan gewartet. Damit ist die Zahl der Neuanmeldungen im Jahr 2009 für eine Transplantation gestiegen, während die Zahl der durchgeführten Transplantationen aufgrund fehlender Organe wieder gesunken ist. Dazu der Leiter des Herz-Transplantationszentrums Dr. Manfred Richter mit einem

Aufruf an alle Leserinnen und Leser der Kerckhoff-News: „Wenn man sich vorstellen kann, selber Organe zu spenden, sollten man sich einen Organspenderausweis besorgen, ihn ausfüllen und dann auch bei sich tragen. Einen Organspenderausweis erhalten Sie z. B. über die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO), im Internet unter [www.dso.de](http://www.dso.de) oder auch in vielen Arztpraxen und Krankenhäusern. Hier in der Kerckhoff-Klinik fragen Sie bitte an der Information nach einem Organspenderausweis“.

Im Transplantationszentrum der Kerckhoff-Klinik steht unter der Leitung von Dr. Richter den Patienten ein erfahrenes und interdisziplinäres Team zur Seite. Dabei ist die enge und konsequente Zusammenarbeit von Medizinern verschiedener Fachrichtungen ein entscheidender Faktor: Herzchirurgen, Kardiologen, Pneumologen, Pathologen,

Rehabilitationsmediziner sowie speziell geschulte Pflegekräfte begleiten die Herzkranken bereits während der Wartezeit vor dem Eingriff und sind auch nach der eigentlichen Transplantation auch in die langfristige Nachbetreuung der Patienten eingebunden. „Diesen komplexen Behandlungsprozess können wir aufgrund unserer langjährigen Erfahrung optimal abbilden“, erläutert Richter den entscheidenden Baustein für den Erfolg des Herz-Transplantationszentrums der Kerckhoff-Klinik.

Mit dem Zentrum hat die Klinik in Hessen eine Versorgungslücke geschlossen, sodass viele hessischen Transplantations-Patienten jetzt die Möglichkeit haben, sich in der Nähe von Familie und Wohnort behandeln zu lassen und müssen nicht in benachbarte Bundesländer ausweichen.

6

### Organspenden retten Leben

Einen Organspenderausweis erhalten Sie im Internet unter [www.dso.de](http://www.dso.de), in vielen Arztpraxen und natürlich auch bei uns in der Kerckhoff-Klinik. Fragen Sie einfach an der Information.

**Erklärung zur Organ- und Gewebespende**

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Körpers Organe und Gewebe entnommen werden.

oder  JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder  JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder  NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Gewebe.

oder  Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise \_\_\_\_\_

DATUM \_\_\_\_\_ UNTERSCHRIFT \_\_\_\_\_

**Organspenderausweis**

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

**Organspende**

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

**DSO** DEUTSCHE STIFTUNG ORGANTRANSPLANTATION

**Organspende** schenkt Leben

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.



**Oberarzt Dr. Wolfgang Ricken**  
Kardiologe

## Herzinsuffizienz im Alltag

Seit drei Jahren veranstaltet die Kerckhoff-Klinik jährlich ein Patienten-Seminar zum Thema „Leben mit Herzinsuffizienz“. Die Veranstaltung richtet sich dabei nicht an Fachleute, sondern an betroffene Patienten, an deren Angehörige und an alle interessierten Laien. Hier beantworteten Dr. Wolfgang Ricken und Dr. Andreas Rieth, Oberärzte der Abteilung Kardiologie, die drei häufigsten Patientenfragen.

### *1: Ist Sport für Herzinsuffizienz-Patienten empfehlenswert oder nicht?*

Jahrelang lautete die Antwort auf diese Frage „Nein“. Herzinsuffizienz-Patienten wurde empfohlen, Sport zu meiden und sich körperlich so weit wie möglich zu schonen. Heute wissen wir, dass das falsch war.

Sport im Sinne eines leichten Ausdauertrainings, das an die körperliche Leistungsfähigkeit des einzelnen Patienten angepasst ist, bewirkt meist eine deutliche Verbesserung des Gesundheitszustandes. Die Leistungsfähigkeit des erkrankten Herzens kann sich um bis zu 30 Prozent verbessern. Zudem sinkt die Sterblichkeit bei sportlichen Herzinsuffizienz-Patienten um 30 Prozent und das Risiko eines stationären Krankenhausaufenthaltes verringert sich um 28 Prozent.

Vor Trainingsbeginn ist aber die Rücksprache mit dem behandelnden Arzt unerlässlich. Hierbei sollte die derzeitige Medikation sowie die körperliche Belastbarkeit überprüft und festgelegt werden. Zudem ist es empfehlenswert, in einer spezialisierten Herzsportgruppe unter Anleitung eines Arztes zu trainieren, statt im Fitnessstudio um die Ecke. Entsprechende Adressen bekommt man beim behandelnden Kardiologen. Als Grundregel für Sport bei Herzinsuffizienz kann gelten: „Laufen ohne schnaufen.“

### *2: Wie sieht es mit anderen körperlichen Belastungen aus, etwa beim Sex oder im Beruf?*

Auch hier gilt: Belastungen brauchen nicht gemieden werden, man darf es aber auch nicht übertreiben. Wer als Herzinsuffizienz-Patient regelmäßig Sport treibt (siehe oben), der erkennt seine Belastungsgrenze auch in anderen Situationen und muss nicht fürchten, sein Herz zu überlasten.

### *3: Was kann ich außer Sport noch tun, um mich trotz Herzinsuffizienz möglichst gesund zu halten?*

Wichtig ist es, die vom Arzt verordneten Medikamente genau nach Anweisung einzunehmen. Darüber hinaus sollte gesundheitsschädliches Verhalten wie übermäßiger Alkohol- oder Tabakkonsum unbedingt vermieden werden.

Zudem sollte jeder Patient darauf achten, sich gemäß der Ursache seiner Herzinsuffizienz zu verhalten. Ist etwa chronischer Bluthochdruck der Auslöser für die Herzschwäche, dann muss der Hochdruck konsequent behandelt werden. Dasselbe gilt für eine optimale Einstellung bei Diabetes. Übergewicht belastet den Kreislauf zusätzlich. Bei einer Herzschwäche bringt eine Reduzierung des Übergewichtes daher meist eine deutliche Verringerung der Belastung des Herzens und eine Reduzierung der Krankheitssymptome mit dem Erfolg einer Steigerung der Belastungsfähigkeit.

Auch eine gesunde Ernährung, wie etwa mediterrane Kost, unterstützt Herzinsuffizienz-Patienten dabei, ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern und in vielen Fällen trotz ihrer Erkrankung, ein weitgehend normales Leben führen zu können.



## Rezept

### Lauwarme Steinpilz-Focaccia

mit Feldsalat, Aprikosen & Salami

#### Zutaten Focaccia

Hefeteig von 500 g Mehl mit Olivenöl,  
125 g Steinpilze, fein geschnitten und in Olivenöl eingelegt,  
Kräutersalz,  
Rosmarien

#### Zutaten Aprikosen

5 Aprikosen,  
1/16 l weißer Portwein,  
1/16 l Süßwein,  
1 EL Zucker,  
5 Basilikumblätter

#### Zutaten Salat

150 g Feldsalat,  
1/16 l Dressing,  
200 g Salami,  
in dünnen Scheiben



Christoph Voithofer

### Mediterrane Küche jung und kreativ

**Mediterrane Küche**  
Leopold Stocker Verlag,

Graz 2009,

ISBN: 978-3-7020-1225-0,

12,90 €

#### Zubereitung Focaccia

Den Teig auf einem geölten Backpapier 2 cm dick ausrollen.

Mit den Fingern kleine Vertiefungen in den Teig drücken und die Steinpilze hineinlegen.

Etwas Rosmarin und Olivenöl über den Teig träufeln und mit Meersalz bestreuen.

Im Backofen bei 200°C backen, bis sich eine schöne Kruste gebildet hat.

#### Zubereitung Aprikosen

Die Aprikosen halbieren und in einer Pfanne mit etwas Butter sautieren.

Mit Portwein und Süßwein ablöschen und etwas einkochen.

Zum Schluss die Basilikumblätter dazugeben. Im Topf abkühlen lassen, abseihen und auf der Focaccia verteilen.

#### Zubereitung Salat

Den Feldsalat gut waschen und trockenschleudern.

Den Salat und die Salami mit dem Dressing gut vermischen und kurz vor dem Servieren auf der Focaccia verteilen.

© 2009 „Mediterrane Küche – jung und kreativ“, Leopold Stocker Verlag / Herbert Lehmann.

#### **Kerckhoff-Klinik GmbH**

Benekestraße 2 – 8  
61231 Bad Nauheim

Tel. 06032/996–0  
Fax 06032/996–2399  
info@kerckhoff-klinik.de  
www.kerckhoff-klinik.de

#### **Anreise mit der Bahn**

Schnellzuganreise Bad Nauheim für die Strecken

- Norddeich – Münster – Hagen
- Dortmund – Siegen – Frankfurt/M. – Würzburg
- Nürnberg – Regensburg

#### **Anreise mit dem Auto**

A5 (Frankfurt/M. – Kassel)  
A45 (Dortmund – Frankfurt/M.)  
B3 und/oder B275

#### **Anreise mit dem Flugzeug**

Planmäßiger Liniendienst über den internationalen Flughafen Frankfurt/M. (Anschluss mit der Deutschen Bahn AG)

