

Das etwas andere Lexikon

SCHNELLER SCHLAU

Was ist eine Herz-Insuffizienz?

Die Herz-Insuffizienz ist die krankhafte Unfähigkeit des Herzens, die vom Körper benötigte Blutmenge ohne Druckanstieg in den Herzvorhöfen zu fördern. Ursachen sind Schädigungen des Herzmuskels – beispielsweise nach Herzinfarkt, Herzmuskelentzündung oder infolge von Klappenfehlern, Arterienverkalkung (Arteriosklerose) in Herzkranzgefäßen.

MEDIZIN NEWS**Kreative Köpfe fitter**

Ist der Job oft stressig, schwierig und kompliziert? Dann halten Sie trotzdem durch! Anspruchsvolle Tätigkeiten im Beruf wirken sich später positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit im Alter aus. Wissenschaftler der Uni Leipzig befragten und untersuchten 1000 Senioren über viele Jahre. Die früher im Job sehr geforderten Probanden hatten nur halb so große geistige Abbauschwächen und Einbußen (aus: „Apotheken Umschau“).

Langsam ist der Renner

Beim Joggen bringt ein gemächliches Tempo gesundheitlich den höchsten Profit – das zeigt der Langzeitvergleich von Nicht-Joggern sowie langsamen, moderaten und schnellen Hobbyläufern in Dänemark. Das größte Plus erzielten die Gemütlichen (ca. 8 km/h), die „Flitzer“ (mehr als 11 km/h) hatten dagegen ein ebenso hohes Risiko für Krankheiten wie Nicht-Jogger (Quelle: „Baby und Familie“).

Hausapotheke für Kinder

Das sollte in der Hausapotheke von Familien mit Kindern stets griffbereit sein: Ibuprofen und Paracetamol (als Saft oder Zäpfchen gegen Fieber und Schmerzen), abschwellende Nasentropfen, ein pflanzlicher Hustensaft, Elektrolyte (bei Durchfall), Fieberthermometer, zwei Coolpacks, Zeckenkarte, Splitterpinzette, Wunddesinfektionsspray, Wundheilsalbe, Pflaster und Verbandmaterial, Gel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche sowie Arnikasalbe zur Behandlung von blauen Flecken.

Wolfgang Gabbert (72) aus Langenfeld strahlt**Diese Klammer hält mein Herz**

Diese Klammer wurde bei Patient Wolfgang Gabbert per Katheter in die defekte Herzklappe der linken Herzkammer eingesetzt. Seitdem ist er wieder mobil. Fotos: Weiser, Thinkstock

Von SIEGLINDE NEUMANN

Wolfgang Gabbert (72) aus Langenfeld ist stolzer Großvater – und ein Kerl wie ein Baum. Aber noch vor einem Jahr bekam er bei der kleinsten Anstrengung kaum Luft. „Einen Kasten Wasser aus dem Keller holen ging nicht mehr“, erzählt der Rheinländer. „Nach 300 Metern zu Fuß musste ich mich hinsetzen.“ Jetzt ist der Rentner wieder mobil. Durch eine kleine Klammer im Herzen.

Die Stahlschlinge – aufgelegt knapp zwei Zentimeter lang – hält die Einlassklappe der linken Herzkammer (die sogenannte Mitralklappe) zusammen, die bei dem ehemaligen leitenden Angestellten wie bei schätzungsweise einer Million Herzpatienten in Deutschland nicht mehr richtig schloss.

„Dieser Herzfehler ist typisch für Patienten mit einer fortgeschrittenen Herzschwäche“, weiß Professor Stephan Baldus (45), Leiter der Kardiologie im Herzzentrum der Universität Köln.

Es ist ein Teufelskreis: Der durch Durchblutungsstörungen oder einen Infarkt geschädigte Herzmuskel wird schwä-

cher und gleichzeitig größer. Dadurch werden die beiden Segel der an Fäden aufgehängten Mitralklappe auseinandergezogen.

Die Lücke wird zu groß für die Klappe, sie hält nicht mehr dicht. Hierdurch fließt Blut zurück in die Herzvorkammer und letztlich in die Lunge. Das ruft Atemnot hervor und verschlimmert den Schweregrad der Herzschwäche.

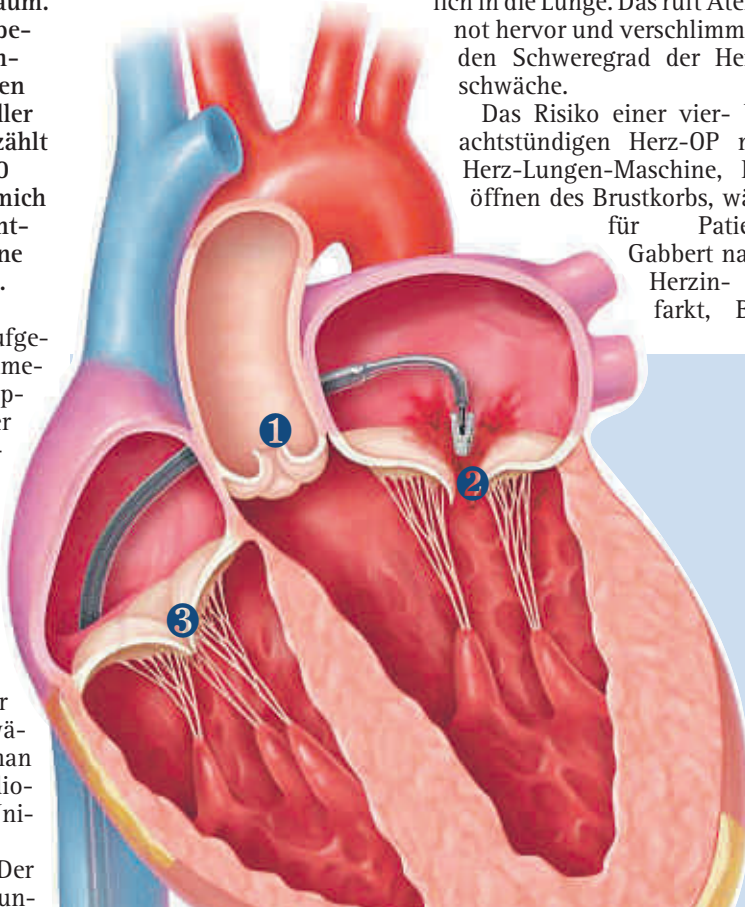
Das Risiko einer vier- bis achtstündigen Herz-OP mit Herz-Lungen-Maschine, Eröffnen des Brustkorbs, wäre für Patient Gabbert nach Herzinfarkt, By-

pass- und Stent-OP zu hoch gewesen. So wurde Wolfgang Gabbert einer der – bislang – 20 000 Pionier-Patienten weltweit.

Der Mini-Clip wird über einen Katheter (8 mm Durchmesser) durch die Leiste in die linke Herzvorkammer geführt und so in der Klappe platziert, dass er die beiden auseinandergezogenen Segel der Klappe wie eine Art Wäscheklammer zusammenhält. Das winzige Ersatzteil leistet Schwerstarbeit: 60 Mal pro Minute geht die Mitralklappe auf und zu, beim Treppenstei-

gen 100 Mal – das klappte bei Wolfgang Gabbert schon wenige Tage nach dem Eingriff am 22. April 2014. Heute macht er sogar wieder Radtouren und Fitness-Sport. Er strahlt: „Bei der letzten Kontrolle saß alles so perfekt, dass man mir sagte: Solange nichts passiert, müssen Sie nicht wiederkommen!“

Und Professor Baldus freut die Rückkehr zu alter Frische auch: „Was bei schwerkranken Patienten an verbesserter Lebensqualität erreicht werden kann, ist spektakulär.“



1.) Aortenklappe. 2.) Mitralklappe – hier hilft die Klammer. 3.) Trikuspidalklappe (v. lat. cuspis = Zipfel, Spitze) Grafik: Poys

Kaputte Herzklappe – was tun?

Herzklappen sind die Ventile des Herzens.

Der Ersatz der Aortenklappe (1) ist einer der häufigsten Eingriffe am Herzen überhaupt (11 764 pro Jahr). Hier ist kompletter Ersatz Routine.

Die Mitralklappe (2) ist komplizierter aufgebaut, sie steckt nicht in einem Ring, sondern ist wie ein Fallschirm an Fäden in der linken Herzkammer verankert und gewährleistet, dass das Herz das

Blut nur in Richtung Körper pumpt und es nicht zurück in die Lungen fließt. Diese Klappe wird operativ oder mittels des neuen Klammersystems „geflickt“.

Die häufigsten Ursachen für Klappenfehler sind Entzündungen, Verkalkungen und die Entwicklung einer Herzschwäche durch Herzinfarkt. Herzklappenfehler sind immer häufiger Grund für stationäre Klinikaufenthalte (105 je 100 000 Einwohner).

Antibakterieller Overkill: Klassische Hygienemaßnahmen wie das regelmäßige Händewaschen reichen im Privathaushalt. Wer sich antibakteriell säubert, riskiert sogar, dass die Mikroflora der Haut geschädigt wird.

Naturkosmetik verwenden: In zertifizierter Naturkosmetik ist garantiert kein Triclosan. Hier ist es generell verboten.

Der Preis sagt nichts: Selbst bei einigen namhaften Designer-Deos fanden die Verbraucherschützer den Problemstoff.

Achtung, giftiger Konservierungsstoff!

Tipps der Verbraucherzentrale zum Triclosan-Verbot

Fußpflegemittel, Deos, Zahncremes: In Kosmetik und Körperpflegemitteln, die antibakteriell und geruchshemmend wirken sollen, findet sich oft Triclosan. Doch dieser Konservierungsstoff kann Kontaktallergien auslösen, Antibiotikaresistenzen fördern, wirkt hormonähnlich, verwandelt sich in Gewässern in giftige Dioxine.

Deshalb hat die EU zum 30. Juli 2015 den Verkauf großflächig auf der Haut anzuwendender Fußcremes und Körperlotionen mit Triclosan verboten.

Doch in Zahnpasta, Mundwaser, Seife, Duschgel, Roll-on-Deos, Gesichtspuder, Schminke und Nagelreinigern ist Triclosan nach wie vor enthalten. Hier die Tipps der Verbraucherzentrale NRW, wie Kunden den giftigen Stoff meiden können.

Aufs Kleingedruckte achten: Triclosan muss in der Liste der Inhaltsstoffe („Ingredients“) aufgeführt sein. Wem das Studium des Kleingedruckten zu mühsam ist, kann die Codecheck-App aufs Smartphone laden. www.codecheck.info



Körperlotionen, die großflächig auf der Haut aufgetragen werden, dürfen ab sofort kein Triclosan mehr enthalten.

TELEFON TIPP

Täglich im EXPRESS: Die günstigsten Anbieter ohne Anmeldung, ohne Einwahlgebühren, die im Minutentakt abrechnen. Quelle: www.teltarif.de

Ortsgespräch			
7-19 Uhr	01097	01097Telec.	1,09 Ct./M
19-7 Uhr	01070	Arcor	0,62 Ct./M

Ferngespräch			
0-7 Uhr	01028	Sparcall	0,1 Ct./M
7-19 Uhr	01045	01045	0,94 Ct./M
19-24 Uhr	01070	Arcor	0,47 Ct./M

Festnetz zum Handy			
0-24 Uhr	01032	01032	1,89 Ct./M

Alle Angaben ohne Gewähr
Hotline (Mo.-Fr. 9-18 Uhr): 0900-1330100 (1,86 Euro/Min)

www.express.de/telefon

Lesen Sie morgen: Medizin spezial über die Hüfte