

11. Dezember 2020

Wie komme ich als Herzkranker gut durch den Winter?

Kardiologe und Intensivmediziner im HERZ heute-Interview sagt, was Herzpatienten zum Schutz vor Corona beachten sollten

Die Corona-Pandemie stellt den Alltag von Millionen Herz-Kreislauf-Patienten in Deutschland vor große Herausforderungen mit vielen Ängsten und offenen Fragen. Wie gefährlich eine COVID-19-Ansteckung bei bestehender Herz-Kreislauf-Erkrankung werden kann, variiert von Fall zu Fall. Zuverlässige Daten darüber, welche Auswirkungen Art und Schweregrad der Vorschädigung haben, gibt es zwar noch keine. Allerdings beläuft sich die Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Komplikationen bei schweren Verläufen nach Schätzungen derzeit auf 5-10% der COVID-19-Erkrankten. „Liegt etwa eine massive Herzschwäche vor, dann kann es gefährlich werden“, warnt der Herzspezialist Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung im HERZ heute-Interview „Leben mit dem Virus“.

Ob ihr Risiko bei einer Infektion ebenfalls besonders ausgeprägt sein könnte, sollten Betroffene mit Herzkrankheiten wie Koronare Herzkrankheit, Herzklappenkrankheiten oder Herzrhythmusstörungen sowie Kreislaufleiden wie Bluthochdruck mit ihrem Facharzt besprechen. Ansonsten verweist der Kardiologe am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB) in Frankfurt am Main auf das Alter als weiteren Risikofaktor. Schützen müssten sich vor allem ältere Menschen ab 60, 65 Jahren, „da deren Immunsystem sich schlechter gegen das Virus wehren kann“. Das gelte auch für Ältere ohne Herzkrankheiten, die sich ebenso schützen sollten. „Für Herzkranke muss es immer darum gehen, unnötige und zusätzliche Risiken zu minimieren“, wie der Intensivmediziner und Herzstiftungs-Vorstand betont.

Appell an Herzkranke: Coronavirus-Ansteckung und Grippeerkrankung vermeiden!

Daher sollten sich gerade herzkranken Menschen zum Ziel nehmen, eine Ansteckung mit dem Coronavirus zu vermeiden. Neben den bekannten Hygiene- und Abstandsmaßnahmen (AHA+L-Regel), die man unbedingt umsetzen sollte, rät der Mediziner zum Verzicht auf Reisen in Risikogebiete („nicht empfehlenswert“). Auch sollten sich Menschen mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung gegen das Influenzavirus impfen lassen, ebenso gegen Pneumokokken, die Haupterreger einer Lungenentzündung. Eine Pneumokokken-Impfung wird auch Menschen ab 60 Jahren oder Jüngeren mit einem besonderen Gesundheitsrisiko wie eine chronische Lungenerkrankung empfohlen.

Gut durch den Winter dank Ausdauerbewegung und gesunder Ernährung

Was kann man als Herzpatient (und als Gesunder) am besten tun, um sein Immunsystem zu stärken und sich so gut wie möglich zu schützen? „Entscheidend ist ein gesunder Lebensstil mit gesunder Ernährung und vor allem Bewegung“, unterstreicht der Kardiologe im Interview und rät zu Ausdauersport – mindestens dreimal die Woche, je nach Belastbarkeit und nach Rücksprache mit dem Arzt, etwa eine Stunde walken oder 30 Minuten joggen. „Wer das nicht kann, der macht etwas anderes. Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung“. Mit gesunder Ernährung und Bewegung nimmt jeder Mensch einen weiteren wichtigen Risikofaktor für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall effektiv in die Zange: Übergewicht. „Alles was insgesamt für die Herzgesundheit gut ist, stärkt auch die Abwehrkräfte des Körpers und unterstützt das Immunsystem.“

Für Interessierte und Betroffene

Aktuelle HERZ heute: Jetzt Probeexemplar anfordern!

Die Zeitschrift HERZ heute erscheint viermal im Jahr. Sie wendet sich an Herz-Kreislauf-Patienten und deren Angehörige. Ein kostenfreies Probeexemplar der neuen Ausgabe HERZ heute 4/2020 ist unter Tel. 069 955128-400 oder per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de erhältlich.

Herzstiftung