

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Tipps, die von Herzen kommen  
**Autor:** Rothlin, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725235>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Tipps, die von Herzen kommen

Prof. Dr. Martin Rothlin, Kardiologe und Mitglied des Vorstandes der Schweizerischen Herzstiftung, beantwortet Ihre telefonischen Fragen rund ums Thema Herzinsuffizienz.

Ich bin eine 69-jährige Hausfrau. Vor drei Jahren erlitt ich einen Herzinfarkt, von dem ich mich anfänglich recht gut erholte. Im letzten Jahr litt ich aber an schwerwiegenden nervösen Problemen. Etwa gleichzeitig traten Anfälle von sehr raschem Puls auf, die jeweils nach einiger Zeit so plötzlich verschwanden, wie sie auftraten. Am meisten stört mich aber jetzt die Kurzatmigkeit, die vor allem beim Treppensteigen und Bergangehen auftritt. Ich habe auch geschwollene Knöchel, und mein Gewicht ist in einem Jahr um 15 Kilogramm angestiegen. Ihre Atemnot, die geschwollenen Knöchel und die kürzlich aufgetretene massive Gewichtszunahme sprechen sehr für eine Herzinsuffizienz. Das anfallsweise Herzrasen könnte möglicherweise ebenfalls damit zusammenhängen. Ihr Zustand verlangt dringend nach einer ärztlichen Untersuchung. Melden Sie sich so schnell als möglich bei Ihrem Arzt an.

Ich bin ein 72-jähriger Mann und habe 2002 und 2003 je einen Herzinfarkt erlitten. In der Folge wurde eine Herzinsuffizienz festgestellt, weshalb ich jetzt ein blutdrucksenkendes Mittel und alle zwei bis drei Tage eine Wassertablette einnehmen muss. Mit dieser Behandlung fühle ich mich gut und verspüre keine Atemnot mehr. Meine Frage: Darf ich Sport betreiben? Bei einer gut behandelten Herzinsuffizienz, wie dies bei Ihnen der Fall zu sein scheint, ist regelmässige körperliche Aktivität sehr wünschenswert. Das «Wieviel» sollten Sie am besten mit Ihrem Arzt besprechen, der Ihre persönlichen Befunde genau kennt. Bei ihm erhalten Sie auch das Schulungspaket zur Herzinsuffizienz «Stark für ein schwaches Herz» der Schweizerischen Herzstiftung, das Ihnen hilft, mit Ihrer Krankheit noch besser umzugehen. Möglicherweise wäre es für Sie auch gut, einer Herzgruppe beizutreten, worüber Sie sich ebenfalls bei der Schweizerischen Herzstiftung orientieren können.

**Herzkenner:**  
Martin Rothlin  
weiss Rat bei  
Herzproblemen.



BILD: ZVG

Ich war als heute 80-jährige Frau bislang eigentlich immer gesund. Vor einigen Monaten stellte der Hausarzt einen Puls von mehr als 120 fest und verordnete mir einen Blutdrucksenker, den ich regelmässig einnehme. Jetzt ist der Puls um die 80 pro Minute oder weniger, aber ich habe immer furchtbar schwere Beine. Was kann man dagegen tun? Das Blutdruckmittel verlangsamt Ihren Puls offensichtlich wie erwünscht, doch hat dieses Medikament bei einem Teil der Patientinnen auch unerwünschte Nebenwirkungen, wie zum Beispiel die schweren Beine, die Sie jetzt plagen. Ich rate Ihnen deshalb, sich erneut bei Ihrem Arzt zu melden, damit er Ihnen ein anderes Medikament gegen zu schnellen Puls verordnen kann.

Ich bin ein 68 Jahre alter pensionierter Briefträger. Mein Arzt hat festgestellt, dass meine Blutdruckwerte zu hoch sind. Sie liegen nämlich zwischen 220/110 mmHg und 152/89 mmHg. Besonders morgens nach dem Aufstehen sind sie sehr hoch. Warum ist der Blutdruck dann höher als im Laufe des Tages? Der Blutdruck ist morgens nach dem Aufstehen höher, weil normalerweise der Blutdruck bei körperlicher Ruhe und beim Schlafen deutlich absinkt. Diese Absenkung wird durch das autonome Nervensystem geregelt. Nach dem Aufstehen reagiert der Blutdruck auf die beginnende körperliche Belastung und steigt darum normalerweise an. Der Bluthochdruck ist ein gewaltiger Risikofaktor für Herzinsuffizienz (Herzschwäche) und Hirnschlag. Sie selbst

können mit der Einhaltung eines normalen Körpergewichtes, salzarmer Kost, körperlicher Aktivität, dem Verzicht aufs Rauchen und mit der Einschränkung des Alkoholkonsums versuchen, die Blutdrucksituation günstig zu beeinflussen. Wesentlich ist aber, dass der Blutdruck wieder in die Normwerte (normal: unter 140/90, optimal: 120/80 oder weniger) zurückkommt. Wenn dies nur mit Medikamenten geht, ist das trotz gesunder Lebensweise zu akzeptieren.

Ich bin ein 64-jähriger Mann und habe seit etwa drei Monaten vier Bypässe. Darf ich im Rahmen meiner nebenberuflichen Tätigkeit zum Beispiel Bierkisten heben und über kurze Wege transportieren oder sollte ich damit noch warten? Oder soll ich gar keine vollen Kisten mehr heben? Und wie sieht es mit dem Leergut aus? Die Knochenheilung nach einer Bypass-Operation dauert in der Regel etwa drei Monate. Das heisst, dass man sich in dieser Zeit schonen muss. Anschliessend ist eine mässige sportliche Betätigung wieder möglich, und auch Lasten können dann wieder getragen werden. Volle Bier- und Getränke-kisten hingegen, die sehr schwer sind, sollten Sie aber erst wieder nach sechs Monaten heben, wenn man mit Sicherheit davon ausgehen kann, dass das Brustbein fest verheilt ist. Da Sie an einer Herzkrankheit leiden, empfehle ich Ihnen, vor Aufnahme schwerer körperlicher Tätigkeiten eine kardiologische Untersuchung durchführen zu lassen, die Ihnen zeigt, wie gut die Herzfunktion ist, und aufgrund derer Ihnen empfohlen wird, welchen Belastungen Sie sich aussetzen können. ■

## BEHERZIGENSWERTE INFOS

Weitere Informationen zum Thema Herz erhalten Sie auch auf der folgenden Homepage: [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)