

### **Nach Herzinfarkt oder Herz-OP: Konsequente Rehabilitation hilft bei Rückkehr in den Alltag Aber: Nur etwa die Hälfte der HerzpatientInnen mit Anspruch auf Reha nimmt Angebot wahr**

(Frankfurt/Main, 23. Januar 2024) Nach der Behandlung eines Herzinfarkts im Krankenhaus mittels Herzkatheter und Stent oder einer Bypassoperation ist die akute Lebensgefahr meist erst einmal gebannt. Für die Betroffenen, die einen Herzinfarkt überlebt haben, ändert sich das Leben dennoch oft schlagartig. Häufig werden sie aus dem Berufsleben gerissen und wissen nicht, ob sie je wieder in ihrem Beruf arbeiten können, sie sind verunsichert, was sie ihrem Herzen noch zumuten können, haben Angst vor einem erneuten Herzinfarkt. „Deshalb ist es für Patienten mit Herzinfarkt, aber ebenso mit Herzschwäche (Herzinsuffizienz), koronarer Herzkrankheit, Herzklappenerkrankungen und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen extrem wichtig, direkt im Anschluss an die Behandlung in der Akutklinik eine kardiologische Rehabilitation durchzuführen“, hebt Professor Dr. Bernhard Schwaab, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung hervor. „Denn Ziel einer kardiologischen Rehabilitationsbehandlung ist es, die Patientinnen und Patienten optimal medizinisch weiter zu versorgen und gesundheitlich auf vielfältige Weise so zu fördern, dass sie möglichst stabil und mit einem guten Selbstwertgefühl in den Alltag mit Familie, Gesellschaft und Beruf zurückfinden“, ergänzt Schwaab, Chefarzt der Curschmann Klinik, Rehabilitationskrankenhaus für Kardiologie und Angiologie, Timmendorfer Strand. Die wichtigsten kardiologischen Reha-Maßnahmen inklusive psychologischer Unterstützungsprogramme bei verschiedensten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hat die Deutsche Herzstiftung in dem neuen Ratgeber „Kardiologische Rehabilitation“ zusammengefasst, der kostenfrei unter Tel. 069 955128-400 oder unter <https://herzstiftung.de/reha-broschuere> erhältlich ist. Die Broschüre informiert umfassend – gegliedert nach unterschiedlichen Herzerkrankungen – vom Antrag bis zur konkreten Umsetzung der Reha und der passenden Nachsorge.

### **Nur etwa die Hälfte der Betroffenen mit einem akuten Herzereignis nimmt die kardiologische Rehabilitation in Anspruch**

Prinzipiell steht in Deutschland allen Patienten nach einem akuten kardialen Ereignis mit Krankenhausaufenthalt auch eine kardiologische Rehabilitation (Anschluss-Heilbehandlung, AHB, Anschluss-Rehabilitation, AR) zu. Am besten sollte die Reha

bereits in der Akutklinik beantragt werden und sich direkt an den Aufenthalt im Krankenhaus anschließen. Denn gerade in den ersten Wochen nach dem Akutereignis sind die Patienten für lebensstiländernde Maßnahmen besonders empfänglich. In dieser Zeit ist auch der Bedarf an Unterstützung zur Krankheitsverarbeitung und zur Bewältigung der Angst besonders hoch. Leider nimmt nur etwa die Hälfte der Anspruchsberechtigten eine kardiologische Reha überhaupt wahr – und davon noch einmal deutlich weniger Frauen als Männer. Bei den Patienten nach Herzoperation ist dieser Anteil höher, bei den Patienten mit Herzschwäche jedoch deutlich niedriger. Dabei hat sich die Prognose für Patientinnen und Patienten, insbesondere nach Herzinfarkt und nach Bypass-OP, in den letzten Jahren auch dank der kardiologischen Rehabilitations-Maßnahmen wesentlich gebessert.

### **Teilnahme an kardiologischer Rehabilitation verbessert Lebenserwartung**

Studiendaten zeigen, dass die Teilnahme an einer Rehabilitationsmaßnahme nicht nur die Therapietreue hinsichtlich Medikamenteneinnahme, körperlicher Bewegung, Nikotinverzicht, gesunder Ernährung und Lebensstil fördert sowie die Lebensqualität deutlich verbessert. Auch die Lebenserwartung der Betroffenen wird mitunter erhöht und es kommt zu weniger Krankenhausaufenthalten aufgrund der Herzerkrankung. Somit ist die konsequente Nachsorge in einer kardiologischen Rehabilitationseinrichtung bei Vorliegen oder bei Neudiagnose von schwerwiegenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen unverzichtbar für die Betroffenen. „Wer nach einem Herzinfarkt zur kardiologischen Reha geht, erleidet nur etwa halb so häufig einen erneuten Herzinfarkt. Auch das Risiko, an den Folgen des Infarktes zu sterben, sinkt erheblich“, ergänzt Reha-Mediziner Schwaab.

### **Wichtige Maßnahmen in der kardiologischen Rehabilitation**

Eine kardiologische Reha (KardReha) basiert auf mehreren Säulen, die sich – je nach Bedarf des Patienten – unterscheiden können. Zu Beginn einer Reha werden gemeinsam mit dem behandelnden Arzt die persönlichen Reha-Ziele festgelegt. Je nachdem wo diese liegen, können ergänzend zum Beispiel berufliche und psychische Probleme, Stressbewältigung oder eine Raucherentwöhnung mitaufgenommen werden. Die Basis der KardReha sind Bewegungstherapie und körperliches Training. Die psychosoziale Unterstützung spielt ebenfalls eine große Rolle. Denn Angst und Depressionen aufgrund einer Herzerkrankung stehen oft einer gesundheitlichen Verbesserung im Weg. Darüber hinaus ist es wichtig, einen gesunden Lebensstil mit

Nikotinstopp, Entspannung, Ernährung und gesundem Körpergewicht zu vermitteln sowie die medikamentöse Therapie zu optimieren.

### **Bewegung und herzgesunde Ernährung**

Ein dauerhaft gesunder Lebensstil ist der Schlüssel zu gesunden Gefäßen. Zentral ist die regelmäßige körperliche Bewegung, am besten fünfmal pro Woche je 30 bis 45 Minuten und die herzgesunde Ernährung, nach Vorbild der Mittelmeerküche mit viel Gemüse, wenig Fleisch, eher Fisch, wenig Salz, vielen Ballaststoffen, insbesondere in Form von Vollkornprodukten, weniger Zucker und mehr pflanzlichen Ölen anstelle von tierischen Fetten.

### **Psychologische Unterstützung in der KardReha**

Nach Experteneinschätzung benötigen 20 bis 30 Prozent der Herzinfarkt-Betroffenen psychologische Hilfe, um zum Beispiel Ängste vor einem erneuten Infarkt zu verarbeiten. Betroffene ziehen sich oft aus dem sozialen Leben zurück und müssen ihre berufliche und familiäre Situation neu ausrichten. In der Reha werden Patienten daher gezielt bei der Krankheitsverarbeitung und Stressbewältigung unterstützt. Sie erhalten Hilfe bei der Bewältigung von Angstzuständen, Depressionen oder anderen seelischen Belastungen. Je früher eine Therapie beginnt, desto besser lässt sich verhindern, dass sich die Probleme verfestigen. Einzel- und Gruppentherapien, psychologische Unterstützung und das Einüben von Entspannungstechniken können Betroffenen eine stabile und selbstbewusste Rückkehr in den Alltag ermöglichen.



### **Service: Neuer Ratgeber für Betroffene**

Die Herzstiftung informiert Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Interessierte im kostenfreien Ratgeber „Kardiologische Rehabilitation“

über die Chancen die Reha-Maßnahmen bieten, was bei der Antragstellung zu beachten ist, welche Form der Reha-Maßnahme individuell am besten passt, um die kardiovaskuläre und seelische Gesundheit zu verbessern und über vieles mehr. Der Ratgeber kann kostenfrei unter Tel. 069 955128-400 oder unter <https://herzstiftung.de/reha-broschuere> bestellt werden.

**Tipp:** Weitere Informationen zum Thema bietet die Herzstiftung in zwei **Podcast-Folgen** an:

„Stärkung fürs schwache Herz – warum eine Reha wichtig ist“ - Gespräch mit Prof. Dr. Bernhard Schwaab zur Bedeutung der Reha bei Herzschwäche:

<https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/podcasts/herzschwaechereha>

„Wie viel Sport geht nach Herzinfarkt?“ - Gespräch mit Sportwissenschaftler Peter Dohmann über körperliches Training nach Herzinfarkt oder Bypassoperation:

<https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/podcasts/herzinfarkt-sport>



Professor Dr. Bernhard Schwaab, Chefarzt der Curschmann Klinik, Rehabilitationskrankenhaus für Kardiologie und Angiologie, Timmendorfer Strand, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung (Bildnachweis: DGPR)



Broschüre „Kardiologische Rehabilitation“ (Bildnachweis: Deutsche Herzstiftung)

**2024**

**Kontakt:**

Deutsche Herzstiftung, Pressestelle: Michael Wichert (Ltg.)/Pierre König, Tel. 069 955128-114/-140, E-Mail: [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de), [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)