

# Aufatmen fürs Herz

Ein Infarkt oder eine Operation verunsichert die Patienten nachhaltig. Die Reha im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs (NÖ) hilft entscheidend, wieder normal leben zu können. Ein Schwerpunkt ist Raucherentwöhnung.

Ein Ereignis wie ein Herzinfarkt oder ein herzchirurgischer Eingriff kommt in vielen Fällen für die Betroffenen völlig unerwartet und verändert die Sicht auf die eigene Gesundheit grundlegend. Herzpatienten sind oft sehr verunsichert, was sie sich nun in Zukunft körperlich zumuten können, sie verspüren schon bei geringfügigen Wahrnehmungen im Brustbereich große Angst. Das natürliche Gefühl für den eigenen Körper scheint verschwunden zu sein.

Meistens wird nun auch der bisherige Lebensstil hinterfragt. „Was habe ich falsch gemacht? Bin ich schuld an meiner Herzerkrankung?“ sind häufige Gedanken, welche die Betroffenen quälen. Im Krankenhaus findet die lebensrettende medizinische Versorgung statt, es werden Stents gesetzt und Bypässe eingepflanzt, für die vielen Sorgen und Fragen der Betroffenen ist im Akutbereich aber weder Zeit noch Raum.

Aus diesem Grund ist nach dem Spitalsaufenthalt eine 3- bis 4-wöchige Rehabilitation in einer spezifischen Einrichtung wesentlich für einen langfristigen Behandlungserfolg und eine gute zu-

künftige Lebensqualität der Betroffenen.

Bei uns im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs (NÖ, Waldviertel) erhalten Patienten in diversen Vorträgen von Ärzten, Klinischen Psychologen, Diätologen und Sportwissenschaftlern vielfältige Informationen rund um Herzerkrankung, mentale Gesundheit sowie Lebensstilmodifikation in Bezug auf Ernährung und Bewegung. Diese Informationen helfen den Patienten, eigene Risikofaktoren zu identifizieren und das Gesundheitsverhalten zu verbessern. Ein zentraler Schwerpunkt unseres therapeutischen Programms ist die individuelle Betreuung der Patienten, da nur so eine Mitnahme in den Alltag gelingen kann.

Neben erhöhtem Blutdruck und Cholesterin, Stress, Bewegungsmangel, Übergewicht sowie Diabetes zählt das Rauchen zu den wesentlichen Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Deshalb liegt auch ein wichtiger Fokus der medizinischen und psychologischen Behandlung auf der Unterstützung unserer rauchenden Patienten beim



Foto: Groß Gerungs

Bei der Raucherentwöhnung wird zum Beispiel klinische Hypnose eingesetzt, die auch bei Ängsten und gegen Schmerzen sehr gut helfen kann.

Rauchstopp und dem Einhalten einer andauernden Tabakkarenz.

Nur einem Teil der Patienten gelingt es nach einem Herzereignis (längerfristig oder dauerhaft) aufzuhören, obwohl den meisten die Bedeutung des Rauchens für ihre Erkrankung sehr wohl bewusst ist. Dieses scheinbar irrationale Verhalten hängt mit den Mechanismen der Nikotinsucht zusammen. Wie jedes Suchtmittel verändert nämlich auch Nikotin unser Gehirn durch chemische Vorgänge sowie durch Lernprozesse.

Eine wesentliche Rolle bei der Entstehung der Sucht spielt das körpereigene Belohnungssystem, das beim Rauchen anspringt und unmittelbar nach einem Zug an der Zigarette für ein gutes Gefühl sorgt. Sinkt der Nikotinspiegel im Gehirn, reagiert der Raucher mit Entzugserscheinungen wie Unruhe oder Reizbarkeit und einem hohen Verlangen („Craving“) nach einer Zigarette. Eine neuerliche Zufuhr von Nikotin lässt die

Symptome verschwinden, weshalb der Eindruck entsteht, dass beim Rauchen der Stress reduziert wird. In Wirklichkeit bewirkt es einen vorübergehenden Sauerstoffmangel im Körper. Das Nikotin wirkt nämlich gefäßverengend, das beim Verbrennungsvorgang der Zigarette aufgenommene Kohlenmonoxid blockiert zusätzlich die Sauerstoffversorgung des Körpers. Auf diese Gefahr reagiert der Körper mit Stress und schüttet Stresshormone aus. Diese führen zu einem Anstieg von Blutdruck und Herzra-

## WELTHERZTAG

Was kann jeder von uns selbst beitragen, um das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu senken? Der Weltherztag wurde im Jahr 2000 von World Heart Federation und WHO ins Leben gerufen, um auf die Vorbeugungsmöglichkeiten gegen Herz-Kreislauferkrankungen aufmerksam zu machen.

te/Puls sowie zu vermehrter Ausschüttung von Fetten und Zucker ins Blut. All das beschleunigt die Verkalkung der Gefäße (Arteriosklerose) und begünstigt so einen Gefäßverschluss, die Ursache für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Die Arteriosklerose ist aber auch der häufigste Grund für Potenzstörungen und Erektile Dysfunktion (Impotenz). Daneben erhöhen zahllose beim Rauchen aufgenommene Substanzen und Giftstoffe deutlich die Gefahr für Krebs- und Atemwegserkrankungen.

Der Rehaaufenthalt bietet eine gute Gelegenheit, fern des Alltags, wo viele Situationen mit dem Griff zur Zigarette verknüpft sind, einen Rauchstopp zu versuchen. Neben allgemeinen Informationen über Suchtmechanismen, Nikotinersatztherapie und körperliche Verbesserungen durch das Aufhören werden im Einzelgespräch mit unseren Klini-

schon und Gesundheitspsychologen individuelle Strategien zur Tabakkarenz besprochen. Begleitende Aktivitäten wie Entspannungstechniken oder regelmäßige Bewegung verbessern den Behandlungserfolg.

Eine weitere Methode zur Raucherentwöhnung ist die Klinische Hypnose, die ich ohne Zusatzkosten für unsere Patienten während ihres Aufenthaltes anbiete. Diese Anwendung unterstützt die Patienten bei der Auseinandersetzung mit ihrem Suchtverhalten und erleichtert den



Mag. Margit Gorgi

Umgang mit schwierigen Situationen in der Entwöhnung.

Die Behandlung mit klinischer Hypnose kann aber auch bei chronischen Schmerzen, Ängsten, psy-

chosomatischen Beschwerden, erhöhter Stresswahrnehmung sowie bei Traumafolgestörungen unserer Patienten eingesetzt werden.

Mag. Margit Gorgi, Klinische und Gesundheitspsychologin



Dank Reha geschafft – wieder zurück im normalen Leben!

Foto: lazurny - stock.adobe.com

## MITMACHEN & GEWINNEN

Spielen Sie unter [www.beste-gesundheit.at/krone](http://www.beste-gesundheit.at/krone) mit und beantworten Sie die Gewinnfrage zum YouTube-Kanal von Beste Gesundheit. Gewinnen Sie eine von insgesamt sechs Übernachtungen mit Vollpension für zwei Personen in einem Beste Gesundheit-Betrieb! Teilnahmeschluss: 25. 10. 2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## INFORMATIONEN

Das Zentrum Groß Gerungs ist spezialisiert auf Präventions- und Reha-Maßnahmen für Herz- und Gefäßpatienten. Nähere Informationen und Buchung: 3920 Groß Gerungs, 02812/8681-0, [info@herz-kreislauf.at](mailto:info@herz-kreislauf.at), [www.herz-kreislauf.at](http://www.herz-kreislauf.at). Das Zentrum ist Vertragspartner der Sozialversicherungen und Partnerbetrieb von beste Gesundheit.



Foto: Groß Gerungs

herzkreislauf  
zentrum GROSS GERUNGS