

Elektromyostimulation

Bei mir wurde im Juni 2013 Herzschwäche festgestellt. Vor einigen Wochen habe ich mit EMS-Training angefangen. Kann ich EMS-Training weitermachen und auf was muss ich achten?

Friedhelm Z., Potsdam

zielle Erfahrung des Hauses, die Sie ohne Weiteres abfragen können. Also wie viele solcher Operationen das Team pro Jahr durchführt und seit wie vielen Jahren das so ist. Manchmal gibt es noch unterschiedliche Wege der Operation, z.B. der Ersatz einer Herzklappe durch eine entsprechende Klappenprothese oder alternativ die Reparatur einer Klappe. Auch hier gibt es Unterspezialisierungen mit mehr oder weniger Erfahrung.

Andere Kriterien können im individuellen Fall sein, dass ein Patient möglichst wohnortnah operiert werden will, um Besuch empfangen zu können oder Ähnliches.

Wichtig ist nach einem Kontakt zu diesen Kliniken sicher auch, dass man subjektiv das Gefühl hat, hier gut versorgt zu sein. Wenn das nicht der Fall ist, sollte man nicht zögern, sich noch ein anderes Zentrum anzuschauen.

Dr. med. Vinzenz von Kageneck

Blutdruckmessung

Folgende Frage interessiert mich: Ist es richtig, dass der Blutdruck bei älteren Personen (über 60 Jahre) am Oberarm gemessen werden soll, weil die Messung am Handgelenk einen zu niedrigen Wert anzeigt?

Falk T., Zwönitz

Es ist tatsächlich so, dass man für die Blutdruckselbstmessung bei Patienten über 60 die Messung am Oberarm für präziser hält als am Handgelenk. Das liegt an einer erhöhten Fehlerquote bei Messung über kleinere Arterien, wie das am Handgelenk der Fall ist. Eine stärkere altersbedingte Einsteifung der Arterienwand führt hier häufig zu Fehlmessungen.

Dr. med. Vinzenz von Kageneck

Sie möchten wissen, ob Muskeltraining mittels Elektromyostimulation (EMS) bei Herzschwäche sicher und wirksam ist. Lassen Sie mich beide Fragen nacheinander beantworten:

Ist EMS bei Herzschwäche sicher? Grundsätzlich ist EMS bei Herzschwäche sicher anwendbar,

falls kein Herzschrittmacher oder Defibrillator (ICD) implantiert wurde. Sollte bei Ihnen ein ICD oder ein Herzschrittmacher implantiert sein, so sollten Sie unbedingt vor einer EMS-Behandlung Kontakt mit dem Arzt aufnehmen, der das Gerät implantiert hat. Es gibt bisher nur wenige



*Prof. Dr. med.
Stephan Gielen*

Untersuchungen zur Wechselwirkung zwischen EMS-Therapie und ICD. Nach einer Pilotstudie von Crevenna et al. (Pacing Clin Electrophysiol. 2003) an 8 Patienten mit ICD mit bipolaren Elektroden und EMS-Behandlung traten bei zwei Patienten elektromagnetische Interferenzen zwischen der Stimulation und dem ICD auf. Es wurde zwar nicht über inadäquate Schockabgaben der Geräte berichtet, aber man muss die Daten so deuten, dass eine EMS-Therapie bei ICD-Trägern ohne vorhergehende sorgfältige Besprechung mit dem behandelnden Kardiologen nicht erfolgen sollte.

Ist die EMS-Stimulation bei Herzschwäche wirksam? Ja, es ist in mehreren Arbeiten nachgewiesen worden, dass eine Behandlung mit EMS zu einer Verbesserung der körperlichen Belastbarkeit bei Patienten mit Herzschwäche beitragen kann. Im direkten Vergleich fallen die leistungssteigernden Effekte aber nicht so

deutlich wie beim klassischen Ausdauertraining aus. Insofern ist EMS am ehesten für Patienten geeignet, die entweder eine sehr geringe Ausgangsbelastbarkeit haben oder aufgrund orthopädischer Probleme (Gelenkbeschwerden etc.) nicht an einem klassischen Trainingsprogramm teilnehmen können. Auch hier würde ich Ihnen empfehlen, eine Meinung von einem qualifizierten Kardiologen oder Sportmediziner mit Kenntnissen in der Rehabilitationsmedizin einzuholen. Er kann auf der Grundlage eines Belastungstests ein individuell angepasstes Sportprogramm gemeinsam mit Ihnen entwickeln.

Prof. Dr. med. Stephan Gielen

Aroniasaft

Ich habe erhöhten Blutdruck, nehme auch Medikamente. Ich will aber den Blutdruck natürlich senken und habe gelesen, dass Aroniasaft helfen soll. Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Anna-Maria M., Hösbach

Aroniasaft wird aus der vorwiegend in Osteuropa angebauten Apfelbeere hergestellt und zur Geschmacksverbesserung mit anderen Säften vermischt angeboten. Die Aroniabeeren enthalten reichlich sogenannte Flavonoide. Das sind Substanzen, die freie Radikale neutralisieren und damit u. a. Zellschäden verhindern. Diese Flavonoide sind auch in anderen Beeren enthalten, so z. B. in Heidelbeeren und reichlich in Cranberries, den großen Preiselbeeren aus den USA.

Die Angaben von Vertriebsfirmen über günstige Wirkungen von Aroniasaft beziehen sich auf fast alle Krankheiten und reichen vom Darmkrebs über Arteriosklerose bis zu Blasenleiden. Auch gegen vorzeitiges Altern soll Aroniaextrakt helfen. Bei einer solchen Liste muss man erhebliche Zweifel an einer so weitreichenden Wirkung anmelden.

Ich selbst habe keine Erfahrungen mit der Wirkung von Aroniasaft bei Bluthochdruck, über die es auch keinerlei größere wissenschaftli-

che Untersuchungen bei Hochdruckkranken gibt. Im Internet wird eine Studie erwähnt, bei der es bei 15 Personen nach täglich 2x200 ml Aroniasaft zu einer Senkung erhöhter Cholesterinwerte kam, bei weiteren 18 war aber kein Effekt zu erzielen. In der ehemaligen Sowjetunion wurde Aroniasaft versuchsweise bei Bluthochdruck eingesetzt und ganz allgemein von Blutdrucksenkungen berichtet, ohne dass genauere Angaben über Zahl der Patienten, Dauer der Anwendung usw. gemacht wurden.

Wenn bei Ihnen Bluthochdruck festgestellt wurde, würde ich Ihnen zunächst Maßnahmen ohne Medikamente empfehlen, mit denen Blutdrucksenkungen bis zu 10 mmHg erreicht werden können, wie in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen belegt ist. Zu diesen Maßnahmen gehören Gewichtsabnahme bei Übergewicht, Steigerung der körperlichen Aktivität, kochsalzbeschränkte Ernährung, wenig oder kein Alkohol und Vermeidung von schädlichem Stress. Die Steigerung der körperlichen Aktivität können Sie durch täglich 30-45 Minuten straffes Gehen erreichen. Für eine kochsalzbeschränkte Kost ist wichtig: kein Zusalzen bei der Zubereitung der Speisen in der Küche und beim Essen, keine Pökel- und Räucherwaren, Zurückhaltung mit Wurst und Käse.

Haben Sie mit diesen Maßnahmen nach 6-8 Wochen keinen Erfolg (Blutdruckruhewerte nach 5 Minuten ruhigem Sitzen unter 140/90 mmHg), dann sollte eine Behandlung mit Medikamenten begonnen werden, um Folgeschäden zu vermeiden.

Aroniasaft können Sie wohl einnehmen. Ich würde aber keinesfalls darauf vertrauen, dass dadurch der Blutdruck gesenkt wird.

Prof. Dr. med. Dieter Klaus



Prof. Dr. med.
Dieter Klaus