

Wanderurlaub in Österreich

## Richtig erholen trotz Herzerkrankung

Ein gesunder, achtsamer und aktiver Lebensstil zählt bei Herzkrankheiten zu den wichtigsten Grundpfeilern, um den Körper bestmöglich zu unterstützen – und um dadurch auch bei einer eventuellen Coronainfektion über ein möglichst widerstands- und leistungsfähiges Kreislaufsystem mit entsprechenden Reserven zu verfügen. Um das Herz in einen bestmöglichen Zustand zu bringen, kann jeder selbst mehr beitragen als gedacht. Kardiologe Michael Porodko vom Klinikum Wels-Grieskirchen rät: Neben einer regelmäßigen Kontrolle von Blutdruck, Puls und Körpergewicht und der gewissenhaften Einnahme von Herz-Kreislauf-Medikamenten ist es mindestens genauso wichtig, sich gesund und ausgewogen zu ernähren und sich ausreichend zu bewegen – zum Beispiel beim Wandern in den heimischen Bergen.

Da die Entwicklung der Coronainfektionen und das daraus resultierende Infektionsrisiko im Ausland sowie mögliche kurzfristige Reisebeschränkungen nicht vorhersehbar sind, empfiehlt sich besonders für Risikogruppen, heuer auch freie Tage im Herbst zu Hause oder zumindest im Inland zu verbringen. Hier ist die medizinische Versorgung gewährleistet, rasche Hilfe steht jederzeit zur Verfügung.

Herzpatienten, welche auf Urlaub in Österreichs Bergen setzen, rät Internist Porodko: „Verbringen Sie viel Zeit im Freien, vermeiden Sie jedoch auch bei höheren Herbsttemperaturen starke körperliche Belastungen. Neben Wandern sind Sportarten wie Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen und Golf empfehlenswert.“ Die Anreise sollte am besten mit dem eigenen PKW erfolgen, um möglichst flexibel agieren zu können und sich vor allem keiner größeren Gruppe an Mitreisenden auszusetzen. „Im Sinne der Infektionsvermeidung ist das Thema Abstandhalten und das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes laut den gültigen Empfehlungen besonders ernst zu nehmen. Gerade in öffentlichen Verkehrsmitteln wie Bus und Bahn kann das Einhalten der Abstandsregeln nur schwer oder gar nicht ausreichend gewährleistet werden.“

### Wandern in den Bergen

Neben dem Beachten der körperlichen Belastungsgrenze ist es für Herzpatienten wichtig, bei Aktivitäten am Berg auf die Seehöhe zu achten. „Ein Aufenthalt in Höhen bis zu eintausend Höhenmetern ist üblicherweise problemlos tolerierbar“, so Porodko.

„Destinationen in größeren Höhen sollten vorab mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.“ Bei guter Pumpfunktion, stabilem Herzrhythmus und Blutdruck sowie zufriedenstellender Herzkranzgefäßdurchblutung sind auch Fahrten mit der Seilbahn möglich. „Wer allerdings Angina pectoris oder Atemnot bei Belastung verspürt, sollte das rasche Überwinden großer Höhen mit einer Seilbahn vermeiden.“ Wichtig ist: „Beim Aussteigen in der Höhe erst langsam akklimatisieren, nicht sofort loswandern!“

### **Das muss unbedingt in die Reiseapotheke**

Wer eine Wanderung mit Übernachtung plant, darf nicht auf die Reiseapotheke vergessen: „Die persönlichen Medikamente unbedingt in ausreichender Menge und originalverpackt mitnehmen! Und Herzgefäßpatienten müssen in der Vorbereitung an den Nitrospray als Notfallmedikament denken!“, rät der Kardiologe. Im Allgemeinen sind noch Fieberthermometer, Verbandszeug, Insektenschutz und Sonnencreme wichtig.

### **Weiterführende Informationen:**

#### **Deshalb zählen Herzpatienten zur Corona-Risikogruppe:**

Menschen mit chronischen Herzerkrankungen, wie ischämischer Herzkrankheit, Herzinsuffizienz bzw. Herzschwäche, gelten als COVID-19-Risikogruppe – eine Herzkrankheit erhöht bei einer Ansteckung mit Coronaviren das Risiko für einen schwereren Verlauf der Infektion.

COVID-19 tritt nicht nur als Atemwegserkrankung in Erscheinung. Oft werden neben der Lunge auch andere wichtige Organe, wie zum Beispiel das Herz in Mitleidenschaft gezogen. Die Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Komplikationen beläuft sich dabei nach derzeitigen Schätzungen auf fünf bis zehn Prozent der COVID-19-Erkrankten.

Bei einer Coronainfektion kann es einerseits zu einer direkten Schädigung des Herzens kommen, indem die verantwortlichen SARS-CoV-2-Viren etwa die Herzkranzgefäße befallen, also jene Blutgefäße, die den Herzmuskel selbst mit Sauerstoff versorgen. Andererseits sind entzündliche Veränderungen des Herzmuskels (Myokarditis) möglich, sowohl durch die unmittelbare Infektion als auch durch in der Folge auftretende Immunreaktionen des Körpers.

Aber auch ohne einen direkten Befall des Herzens kann eine COVID-19-Infektion zu einer enormen Belastung des Herz-Kreislauf-Systems führen.

Bei schwerer Lungenentzündung ist eine ausreichende Sauerstoffversorgung des Körpers nicht gewährleistet, zusätzlich kann das Infektionsgeschehen den Blutdruck extrem absenken und schwere Kreislaufstörungen verursachen. Das Herz muss zur Aufrechterhaltung des Kreislaufs eine immense Mehrarbeit leisten. Auf Dauer kann dies den Herzmuskel überlasten, insbesondere, wenn am Herz bereits Vorschäden bestehen.

Grundsätzlich ist zu bedenken: Der beste Weg, um derzeit einen schweren COVID-19-Verlauf zu verhindern, ist die Vermeidung einer Ansteckung. Dies mag zwar banal klingen, allerdings setzen sich viele gefährdete Menschen nach wie vor einer unnötigen Ansteckungsgefahr aus.



OA Dr. Michael Porodko, Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin,

© Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

*„Verbringen Sie viel Zeit im Freien, vermeiden Sie jedoch bei höheren Temperaturen starke körperliche Belastungen. Neben Wandern sind Sportarten wie Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen und Golf empfehlenswert.“*

*„Im Sinne der Infektionsvermeidung ist das Thema Abstandhalten und das Tragen eines Mund-Nasenschutzes laut den gültigen Empfehlungen besonders ernst zu nehmen. Gerade in öffentlichen Verkehrsmitteln wie Bus und Bahn kann das Einhalten der Abstandsregeln nur schwer oder gar nicht ausreichend gewährleistet werden.“*

*„Ein Aufenthalt in Höhen bis zu eintausend Höhenmetern ist üblicherweise problemlos tolerierbar. Destinationen in größeren Höhen sollten vorab mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden. Wer Angina pectoris oder Atemnot bei Belastung verspürt, sollte das rasche Überwinden großer Höhen mit einer Seilbahn vermeiden. Wichtig ist: Beim Aussteigen in der Höhe erst langsam akklimatisieren, nicht sofort loswandern!“*

*„Die persönlichen Medikamente unbedingt in ausreichender Menge und originalverpackt mitnehmen!  
Und Herzgefäßpatienten müssen in der Vorbereitung an den Nitrospray als Notfallmedikament denken!“*

### **Herzkompetenz am Klinikum Wels-Grieskirchen**

Die Abteilung für **Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin**, leistet seit mehr als 30 Jahren Spitzenmedizin in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Heute werden pro Jahr mehr als 4.000 Eingriffe im Herzkatheterlabor vorgenommen und über 1.000 Stents gesetzt. Für die Betreuung der Patienten stehen sämtliche nicht-invasiven und invasiven Untersuchungsmethoden zur Verfügung, das therapeutische Spektrum umfasst alle Möglichkeiten der modernen Kardiologie auf internationalem Niveau.

Die Abteilung für **Chirurgie I** ist mit rund 2.500 Operationen im Jahr bekannt für ihre hohe herz-, thorax- und gefäßchirurgische Versorgungsqualität und hat sich über Jahrzehnte als Kompetenzzentrum etabliert. Durch die Zusammenarbeit mit dem Kepler Universitätsklinikum und der Medizinischen Fakultät werden im **OÖ Referenzzentrum für Herz-, Gefäß- und Thoraxchirurgie** Behandlungen am neuesten Stand der Wissenschaft nachhaltig gewährleistet. Patienten profitieren an beiden Standorten von der Anwendung innovativer Technologien auf bestehendem hohem Qualitätsniveau. Die Schwerpunkte werden dabei unter anderem auf die minimal-invasive Klappenchirurgie, die Aortenchirurgie oder die kathetergestützte Herzklappen-Implantation gemeinsam mit den Experten der Kardiologie gelegt.

Mehr Informationen zu Kardiologie und Herzchirurgie am Klinikum Wels-Grieskirchen finden Sie unter [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at) / Medizin und Pflege

### **Rückfragen an**

Mag. Renate Maria Gruber, MLS, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93270, Mobil: +43 699 1492 3270

E-Mail: [renate.gruber@klinikum-wegr.at](mailto:renate.gruber@klinikum-wegr.at)