



inhalt

- 4 *Das Herz ist mehr als eine Pumpe!*
- 6 *„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ – Ein Gespräch mit den Kardiologen Dr. Jakob Gruber und Dr. Andreas Fried*
- 12 *„Ich lebe nicht mit dem Gefühl, dass ich ein krankes Herz habe“ Drei Patienten erzählen über ihr Leben mit Herzschwäche*
- 18 *Anregendes fürs Herz: Heileurhythmie und äußere Anwendungen an der Filderklinik*
- 20 *Die Schulen des Herzens: Anthroposophische Herzsulen*
- 26 *Heilsames fürs Herz: Anthroposophische Medikamente*

Impressum: medizin individuell, Nr. 48, Sommer 2013 | 14. Jahrgang | ISSN 1439-3220 | Nachdruck und Vervielfältigung von Artikeln (auch auszugsweise) nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Herausgeber **Herausgeber und Verlag:** Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke gGmbH, Gerhard-Kienle-Weg 4, 58313 Herdecke, Telefon (0 23 30) 62-3638, www.gemeinschaftskrankenhaus.de, in Kooperation mit den Gemeinschaftskrankenhäusern Die Filderklinik, Stuttgart-Filderstadt, und Havelhöhe, Berlin **Redaktion und Text:** Dipl.-Biol. Annette Bopp, Hamburg, www.annettebopp.de | Assistenz: Isabella Bopp | herdecke intern: Mitarbeit: Matthias Riepe, Julia Chafik und Mitarbeiter des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke **Redaktionsrat:** Annette Bopp, Dr. Christoph Rehm, Carsten Strübbe, Peter Zimmermann (v.i.S.d.P.) **Gestaltung:** Hilbig Strübbe Partner, Büro für Design und Kommunikation: Anja Kauke, Carsten Strübbe, www.hilbig-struebbe-partner.de **Illustrationen:** Ari Plikat, www.ariplikat.de **Titel:** Getty Images by Mint Images – Frans Lanting **Fotonachweis:** Seite 5: Siemens | Seite 9: Ekkehart Reinsch, www.reinsch-fotodesign.de; Annette Bopp | Seite 13: Fotolia © Andreas P. | Seite 15: Carsten Strübbe | Seite 16/17: Annette Bopp, Ekkehart Reinsch, Herdecker Herzsule | Seite 19: Maks Richter, www.maks-richter.com | Seite 20-22: Annette Bopp | Seite 23: Wolfgang Schmidt | Seite 24: Annette Bopp | Seite 26: Fotolia © Maksim Shebeko | Herdecke Intern: Seite 1: Herdecker Herzsule | Seite 2: Philip Genster | Seite 3-4: Stephan Brendgen **Druck und Verarbeitung:** enßen print+media, Hattingen **Erscheinungsweise:** Die nächste Ausgabe erscheint im Herbst 2013 **Anzeigen:** Bitte fordern Sie unsere Anzeigenpreisliste an **Auflage:** 25.000 Exemplare

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„In dieser Situation ist mir klar geworden, wie wichtig das Herz für den ganzen Menschen ist.“ So fasst einer unserer Patienten sein Erleben zusammen, als bei ihm eine Herzschwäche diagnostiziert wird. Schon bei kleinen Anstrengungen wird er kurzatmig, und er fühlt sich zutiefst erschöpft. Dadurch erlebt er seinen Körper nicht mehr als ein Instrument für sein Wollen, sondern als ein schweres Gewicht, das er nicht mehr anheben, nicht mehr durchdringen kann. Dieses Erlebnis geht mit einer depressiven Stimmung einher. Und es bedarf einer Therapie, die den ganzen Menschen erfasst, um ihm wieder eine Perspektive zu geben. Davon soll in dieser Ausgabe von *medizin individuell* die Rede sein.

Professor Dr. Georg Ertl, einer der führenden Herzspezialisten in Deutschland, spricht von einem Paradigmenwechsel – von der „Krankheit des Herzens“ hin zum „Verständnis des Herzversagens als Systemerkrankung des Organismus“. In der chronischen Herzschwäche münden viele Erkrankungen, vor allem die koronare Herzerkrankung und der hohe Blutdruck. Und die weitere Entwicklung der Herzschwäche betrifft ebenfalls den ganzen Körper, insbesondere die Nieren und die Blutgefäße.

Herzschwäche früh zu erkennen und dann gezielt zu behandeln wird in unserer älter werdenden Gesellschaft immer wichtiger, wenn man den Experten glauben darf. Unter den über 70-Jährigen soll jeder zehnte ein schwaches Herz haben. Ihnen allen schon vorbeugend zu helfen, könnte auch dazu beitragen, dass nicht mehr 300.000 Menschen pro Jahr wegen einer Herzschwäche ins Krankenhaus eingewiesen werden müssen.

Besonders eindrucksvoll sind die Erfahrungen mit den „Herzsulen“: deren Ziel ist es, einen gesunden Lebensstil einzuüben. Der Weg dahin führt über gemeinsames Kochen und Essen, über intensive gemeinsame Gespräche mit anderen Betroffenen und über verschiedene künstlerische Aktivitäten – nicht Selbstkasteiung, nicht Diät und Verzicht, sondern Lust auf Gesundheit ist das Motto. Lassen Sie sich davon anstecken!

Ein Wort an unsere treuen Abonnenten: diese Ausgabe erscheint mit erheblicher Verspätung, weil unsere Redakteurin längere Zeit krank war. Jetzt ist unser kleines Team wieder komplett und die nächste Ausgabe zum Thema „Depression“ wird pünktlich nach den Sommerferien erscheinen.

Peter Zimmermann

Peter Zimmermann, Vorstand der Stiftung zur Entwicklung von Gemeinschaftskrankenhäusern