

Corona: Wie man sich als Herzpatient am besten vor einem schweren Verlauf schützt

Von [Prof. Dr. med. Thomas Meinertz](#)



Coronaviren vom Typ SARS-CoV-2 sind die Erreger von Covid-19. Foto:AdobeStock_333711025

Eine Herzkrankheit bedeutet bei einer Ansteckung mit Coronaviren oft ein besonders hohes Risiko für einen schwereren Verlauf. Allerdings kann man dieses Risiko mit ein paar einfachen Maßnahmen meist deutlich senken, wie die Herzstiftung heute noch einmal ausdrücklich betont. Lesen Sie hier im Überblick, worauf es bei einer Herzkrankheit während der momentanen Pandemie ankommt und mit welchen Therapien demnächst zu rechnen ist.

Als Herzpatient sollte man unbedingt im Auge behalten, dass Covid-19 nicht nur als Atemwegserkrankung in Erscheinung treten kann. Oft werden neben der Lunge auch andere wichtige Organe wie z. B. das Herz in Mitleidenschaft gezogen. Die Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Komplikationen beläuft sich dabei nach derzeitigen Schätzungen auf 5-10 % der Covid-19-Erkrankten.

Hintergrund-Info: Bei Covid-19, wie die Erkrankung der aktuellen Pandemie offiziell heißt, kann es zu einer direkten Schädigung des Herzens kommen, indem die verantwortlichen SARS-CoV-2-Viren z. B. die Herzkranzgefäße befallen, also jene wichtigen Blutgefäße, die um das Herz verlaufen und den Herzmuskel mit sauerstoffreichem Blut versorgen. Ebenso ist eine Herzmuskelentzündung (=

Myokarditis) möglich, wobei dies nach den bisherigen Zahlen offensichtlich eher selten der Fall ist.

Als Herzpatient sollte man zudem wissen, dass eine Infektion mit Coronaviren auch ohne einen direkten Befall des Herzens zu einer enormen Belastung des Herz-Kreislauf-Systems führen kann. Verhindert z. B. eine ausgeprägte Lungenentzündung eine ausreichende Sauerstoffsättigung des Blutes, während gleichzeitig das Infektionsgeschehen den Blutdruck unerwünscht absenkt, muss das Herz zur Aufrechterhaltung des Kreislaufs schneller schlagen und oft eine immense Mehrarbeit leisten. Auf Dauer kann dies den Herzmuskel überlasten, insbesondere wenn am Herz bereits Vorschäden bestehen.

Bei einer Herzkrankheit ist es daher empfehlenswert, sein Herz nicht zuletzt wegen der aktuellen Ausbreitung von Covid-19 in einen bestmöglichen Zustand zu bringen, wozu man selbst mehr beitragen kann, als viele zunächst denken.

Auf schützende Medikamente achten

Einen ganz besonders hohen Stellenwert hat dabei die gewissenhafte Einnahme der Herz-Kreislauf-Medikamente, wie man sie von seiner Ärztin oder seinem Arzt verschrieben bekommen hat. Dabei sollte man bedenken, dass die Wirkstoffe oft nicht nur für einen wirksamen Schutz des Herzmuskels sorgen, sondern mit der Zeit auch zu einem effizienteren Herzschlag führen. Medikamente mit einer blutdrucksenkenden Komponente ermöglichen es dabei, dass der Herzmuskel bei einem eventuellen Bluthochdruck nicht gegen einen unnötig hohen Widerstand ankämpfen muss. Dies kann einerseits eine Überbeanspruchung des Herzens verhindern und andererseits zu einer Verbesserung der Pumpleistung beitragen.

Mindestens genauso wichtig ist es, dass man sich in der aktuellen Situation gesund ernährt und ausreichend bewegt. Denn ein sorgsamer, durchdachter Lebensstil zählt bei vielen Herzkrankheiten zu den allerwichtigsten Grundpfeilern, um sein Herz in eine bestmögliche Form zu bringen und auf diese Weise bei einer eventuellen Corona-Erkrankung über ein möglichst widerstandsfähiges und leistungsfähiges Herz mit entsprechenden Reserven zu verfügen.

Ansteckungsschutz: Lassen Sie für sich einkaufen?

Grundsätzlich sollte man sich immer bewusst machen: Der allerbeste Weg, um derzeit einen schweren Covid-19-Verlauf zu verhindern, ist die Vermeidung einer Ansteckung. Dieser Satz mag zwar banal klingen, allerdings setzen sich viele gefährdete Menschen nach wie vor einer unnötigen Ansteckungsgefahr aus. Häufig wird nicht ausreichend Abstand zu anderen Menschen gehalten und z. B. weiterhin selbst einkaufen gegangen. Die Herzstiftung möchte daher noch einmal alle Herzpatienten ausdrücklich darin bestärken, zur

Infektionsvermeidung das Thema Abstandhalten tatsächlich ernst zu nehmen und etwa beim Einkaufen die Angebote anzunehmen, wie sie derzeit vielerorts von Nachbarn und Verwandten organisiert werden.

Um einen schweren Covid-19-Verlauf zu verhindern, sollte man als Herzpatient bei entsprechenden Symptomen (z. B. Fieber mit trockenem Husten) frühzeitig seine Ärztin oder seinen Arzt kontaktieren. Mit rechtzeitig durchgeführten Maßnahmen lässt sich das Herz-Kreislauf-System dann in vielen Fällen wirkungsvoll entlasten.

Erschwerte Atmung nicht bagatellisieren

Überdies sollte man wissen, dass die Symptome von Covid-19 den Beschwerden einer Herzerkrankung stark ähneln können. Denn die Atemnot, wie sie bei einer Lungenentzündung häufig vorkommt, kann fast identisch aussehen wie bei einem geschwächten Herzmuskel, wo z. B. das Treppensteigen zu Atemnot führen kann bzw. in schweren Fällen sogar schon in Ruhe. Als Herzpatient sollte man daher eine Zunahme von Atembeschwerden nicht leichtfertig als normale und womöglich unbedeutende Schwankung der Herzkrankheit abtun, zumal eine Verschlechterung der Atmung auch bei einer Herzerkrankung dazu führen sollte, einen Arzt zu kontaktieren, um auf keinen Fall ein Fortschreiten der Herzkrankheit zu übersehen. Bei einer plötzlichen Atemnot in Ruhe sollte sogar gleich die 112 gewählt werden, da dies nicht zuletzt auf einen Herznotfall hinweisen kann.

Hinweis: In letzter Zeit häufen sich Berichte, wonach bei Covid-19-Patienten ein Verlust des Geruchssinns aufgetreten ist. Unabhängig davon, ob dies vielleicht sogar ein Frühzeichen der Erkrankung sein könnte, sollten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt daher informieren, falls Sie z. B. beim Kochen den Essensgeruch nicht mehr wahrnehmen oder morgens beim Frühstück den Kaffee nicht wie gewohnt riechen können, obwohl Sie keinen Schnupfen haben.

Wann wieder frei bewegen?

Zwar existieren bislang keine Wirkstoffe, die zur Behandlung von Covid-19 ausreichend erprobt sind, und bis ein Impfstoff zur Verfügung steht, wird wahrscheinlich noch einige Zeit vergehen. Allerdings bedeutet dies nicht, dass man nun auf jeden Fall monatelang zum Schutz vor einer Ansteckung mehr oder weniger in seiner Wohnung verharren muss. Derzeit werden beispielsweise Ansätze geprüft, bei denen möglicherweise mit der Gabe von Antikörpern ein Schutz vor Covid-19 erreicht werden könnte, ähnlich wie dies bei einer Impfung der Fall ist. Der Unterschied ist lediglich, dass die Antikörper nicht wie bei einer Impfung vom Körper bei Bedarf selbst hergestellt werden, sondern z. B. über eine Plasmaspende von Menschen gewonnen werden, die eine Erkrankung mit den Coronaviren überstanden haben. Wie schnell die Antikörper dabei ihre Wirkung verlieren und immer wieder erneut gespritzt werden müssen, ist noch

nicht klar. Möglicherweise wäre man damit aber für ein paar Wochen oder Monate geschützt und könnte sich wieder normal in der Gesellschaft bewegen, ohne dass die Gefahr einer Ansteckung besteht.

Wichtige Ergänzung: Die Herzstiftung verfolgt mit Sorge, dass seit der Corona-Pandemie selbst bei Notfällen wie etwa einem Herzinfarkt viel seltener die 112 gewählt wird. Es sei daher noch einmal eindringlich darauf hingewiesen, dass auch in Zeiten von Corona alle Hilfsangebote für einen Herzinfarkt oder andere Herznotfälle weiterhin in vollem Umfang zur Verfügung stehen, und beim Verdacht auf einen Herzinfarkt sofort die 112 zu rufen ist, und zwar zu jeder Tages- und Nachtzeit.

Redaktion: [Dr. med. Karl Eberius](#)

<https://www.herzstiftung.de/corona-was-herzpatienten-wissen-muessen.html>