



HERZINFARKT UND WAS NUN

**ANZEICHEN, VERLAUF
UND DAS LEBEN DANACH**

Manfred Betzwieser

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Wie ein Blitz aus heiterem Himmel

Hör auf dein Herz

Herzgesund essen und leben

Getränke und Alkoholkonsum

Der blaue Dunst

Im Hubschrauber in die Uniklinik

Was wird nun passieren?

Kann nur eine Herzoperation helfen?

Was ist überhaupt ein Stent?

Jetzt wird es ernst!

Siechtum - Durch die Augen einer gequälten Seele

Medikament - 10 Tabletten pro Tag

Schlechter Schlaf nach all der Härte

Siesta und der Mittagsschlaf

Negative Folgen von Schlafmangel?

Wenn der Blutdruck durch die Decke geht

Das Blutdruckmessgerät

Welcher Blutdruck ist nun normal?

Vorzeichen für einen Herzinfarkt

Beim Mann: Der Penis als Warnantenne

Der blaue Dunst tötet

Tabakkonsum zu reduzieren ist Unsinn?

Essen wie ein König war gestern

Nach Herzinfarkt: Kampf gegen Risikogewohnheiten

Gute Fette, schlechte Fette

Olivenöl - Süß, vollmundig und mild fruchtig

Salz des Lebens

Warum Mineralstoffe gebraucht werden?

Welche Lebensmittel haben das meiste Salz?

Das Leben ist kein Zuckerschlecken

Kein Mensch braucht Zucker

Macht Zucker vielleicht süchtig?

Käse und Milchprodukte

So gesund ist Käse

Die Lebenserwartung nach einem Herzinfarkt

Der weitere Lebensstil macht es aus

Das Leben nach einem Herzinfarkt

Bewegung tut dem Herzen gut

Einführung

Akute Schmerzen in der Brust und im Hals - ich in Todesangst und dann wurde es Schwarz um mich.

Plötzlich und völlig unerwartet wollte mein Herz nicht mehr schlagen. Ein Herzinfarkt mitten in der Nacht. Ein nie geglaubter Alptraum hatte mich eingeholt. Jetzt war rasche Hilfe nötig.

So erlebte ich die Qualen meines Herzinfarktes, wie es jeden schon Morgen treffen kann.

Was fühlt und spürt man, was denkt man, wenn das wichtigste Organ schlagartig aussetzt. Hat das letzte Stündlein nun geschlagen?

Gab es denn keine Vorzeichen die auf das drohende Unglück hinwiesen? Die gab es. Nur wurden sie nicht beachtet.

Was haben die Ärzte versucht um mich zu retten? Warum musste ich mit dem Helikopter in eine Spezialklinik verlegt werden?

Was ist das mit dem Stent? Ist ein Katheder Eingriff schmerhaft?

Wie verbrachte ich die Tage nach der Operation?

Mein Leidensweg detailliert geschildert und die schwere Zeit danach. Ich habe es überlebt, musste aber viele liebgewordene Gewohnheiten fallen lassen und mein Leben radikal umstellen.

Nicht noch einmal bekomme ich wahrscheinlich die Chance auf ein weiteres Leben.

Wie überwache ich nun meine Blutwerte und den Blutdruck. Welche Lebens- und Genussmittel haben zum Infarkt maßgeblich beigetragen? Was ist schädlich und welche Nahrungsmitteln fördern das Herz.

Wie muss ich mich jetzt ernähren? Der Schock wirkt lange nach. Wie können die Folgen abgemildert und schneller überwunden werden?

Es ist zu schaffen wieder in sein altes Leben zurück zu finden. Mit Einschränkungen und etwas Beherrschung ist es mir gelungen. Es läuft nicht mehr ganz so reibungslos wie gewohnt, aber man kann damit leben.

Die Lebensfreude und der Optimismus ist zurück gekehrt.

Wie das geht und welchen Weg du einschlagen musst, möchte ich dir in diesem Buch zeigen.

Auch kleine hilfreiche Typs und Ratschläge um einen Herzinfarkt zu vermeiden. Denn, deine Krankheit zu erkennen ist der erste Schritt zur Heilung

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern“
(Sebastian Kneipp)

Villa de Mazo im Oktober 2020

Euer Manfred Betzwieser

Mein Leidensweg



in der Uniklinik Teneriffa

Danksagung

In Dankbarkeit erinnere ich mich gerne an die vielen Helfer und Begleiter die mir mein 2. Leben ermöglicht haben.

Heute weiß ich, dass ich großes Glück hatte, dass die ganze Rettungskette mitten in der Nacht so gut geklappt hat.
Mein großer Dank geht an alle, die geholfen haben, mein Leben zu retten.

Die Sanitäter, die Schwestern und Pfleger und die Ärzte des Hospital **La Palma** und der Uniklinik **La Laguna** auf Teneriffa und dem Bordpersonal des Rettungshubschraubers, dem ich heute noch beim Überflug zuwinke.

Dank an Euch alle!

Auch meinen herzlichen Dank an meine Freundin Susanne Edelmann für das Überlesen und Korrigieren der Texte.

Manfred Betzwieser

„Lern' dein Leben zu schätzen, denn leider kann es dir jederzeit genommen werden. „

Wie ein Blitz aus heiterem Himmel

Da glaubt man voll im Leben zu stehen und kerngesund zu sein und plötzlich hört das Herz auf zu schlagen. Völlig unerwartet, ohne dass man darauf vorbereitet ist.

Wie ein Wink mit dem Zaunpfahl! Nichtsahnend ohne Vorwarnung wird einfach das Licht ausgeknipst. Das soll es also gewesen sein, mein Leben auf dieser Erde.

Gedanklich hat sich sicher schon jeder mit dem Tod beschäftigt. Wie werde ich einmal sterben und was kommt danach?

Eine unausweichliche Sache die jeden irgendwann einmal trifft. In ferner Zukunft. Aber sich heute darüber bereits größere Gedanken zu machen lag mir immer fern.

Bis dann urplötzlich die Realität wie mit einem Hammer zuschlägt und du dich in einer bisher ungewohnten und lebensbedrohenden Situation befindest.

Ein Herzinfarkt mitten in der Nacht im Bett. Wenn plötzlich zwischen Ohnmacht und Bewusstlosigkeit mit wachen Momenten Dinge mit dir geschehen, die du bis dahin noch nie fühltest. Ein Blackout mit Schmerzen, die zunächst nicht klar einzuordnen waren. Schmerzen auf der rechten Brustseite, mehr am Oberarm und Schmerzen im Hals- und Rachenbereich.

Der ganze Körper schien zu fließen und sich in alle Richtungen auszudehnen. Etwas Außergewöhnliches und Angsteinflößendes geschah gerade mit mir.

An einen Herzinfarkt oder ein Herzproblem dachte ich im Augenblick nicht. Gerade schaffte ich es noch aufzustehen und mich ins benachbarte Bad zu hängeln.

Mit zwei Stürzen die ich nur im Unterbewusstsein wahrnahm, aber später an den vielen blauen Flecken so zu rekonstruieren waren, gelang das Vorhaben mehr recht als schlecht. Knochen habe ich mir dabei Gott sei Dank nicht gebrochen.

Inzwischen wurde auch meine Frau auf meine Situation aufmerksam. Als ausgebildete Altenpflegerin konnte sie sehr schnell auf einen mutmaßlichen Herzinfarkt schließen.

Der Notarzt wurde telefonisch alarmiert und kurz darauf ging es im Ambulanzwagen über Stock und Stein auf unserer löchrigen Zementpiste in das 8 Kilometer entfernte Hospital von La Palma. Wir leben abseits und etwas versteckt inmitten von Bananenplantagen, und da sind Teerstraßen noch ein Fremdwort.

Selbst unsere Adresse und das Haus in der Nacht zu finden ist Glücksache. Also wurde der 16-jährige Sohn zu der in einem Kilometer entfernt liegenden nächsten Straßenkreuzung losgeschickt, um den Krankenwagen einzuweisen. Das klappte auch recht zügig.

Die 20 minütige unbequeme Fahrt erlebte ich bei vollem Bewusstsein und ist mir bis heute in unangenehmer Erinnerung geblieben. Über meine Gedanken, Bedenken, Ängste und die Furcht will ich später mehr erzählen.

Das Empfangskomitee am Eingang der Notambulanz am Hospital stand schon bereit um mich in Empfang zu nehmen.

Schwestern, Ärzte und Pfleger rissen mich förmlich aus dem Krankenwagen. Im Eiltempo wurde ich durch hell beleuchtete weiße Gänge in den Behandlungsraum gefahren.

Gefühlt tausend Hände waren mit Kanülen, Schläuchen und dem Anbringen von Sensoren an meinem Körper beschäftigt. An fast jedem Körperteil wurden Nadeln in die Adern getrieben um Blut abzuzapfen oder eine Lösung oder ein Medikament in meine Blutbahn zu injizieren. Die Ärzte und Helfer verstanden ihr Handwerk . Das sah man und weckte in mir Vertrauen.

Auf der Nase die Sauerstoffmaske, die ein zischendes Geräusch von sich gab. Laut und deutlich hallte der Rhythmus meines Herzschlags durch den Raum. Unregelmäßig mit gelegentlichem Stillstand, das war auch für mich zu hören, taktete der Pulsschlag.

„**El Infarcto de miocardio**“ konnte ich als Wortfetzen eines Arztes heraushören. Ein Herzinfarkt und nur ein schwaches Herz, das das Blut durch den Körper trieb und mich „noch“ am Leben hielt.

Im Grunde hatte ich bisher Glück gehabt. Schließlich endet auch in der zivilisierten Welt jeder 3. Herzinfarkt mit dem Tod. Deshalb ist die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt zu überleben, bei sofortiger klinischer Handlung am größten. Wer ganz ohne ärztliche Hilfe bleibt, hat eine Überlebenschance von rund 40 Prozent.

Mit Elektroschocks, dem Defibrillator, wurden Stromstöße durch meinen Körper gejagt, um das Herz wieder in den richtigen Takt zu bringen.

Immer wieder wurde ich laut angesprochen und geschüttelt um wach zu bleiben. Wie ich später aus den Arztberichten entnehmen konnte, wurde mir auch Morphin zur Schmerzlinderung verabreicht.

Die Einführung eines Katheters in die Blase war noch die schmerhafteste Aktion, die ich verspürt habe. In meiner letzten Erinnerung wurde ich auf eine Metallplatte gelegt

und ein fahrbares Röntgengerät über mir aufgebaut. Mehrere Blitze und dann war auch dieser Vorgang beendet.

Im Halbschlaf bekam ich noch mit, dass nun das Latein und die Möglichkeiten des Hospitals von La Palma erschöpft seien. Ich sollte in eine Spezialklinik nach Teneriffa verlegt werden. Bei Tagesanbruch würde mich der Rettungshubschrauber in die Uniklinik La Laguna im Norden von Teneriffa transportieren. Dort gäbe es viel bessere Möglichkeiten um mich wieder gesund zu machen.

Trostreiche Worte die auf fruchtbaren Boden fielen. Alles wurde bisher versucht mir hier zu helfen. Eine ganze Armada von Ärzten und Schwestern hatte mich nun über Stunden behandelt und transportfähig gemacht.

Im Grunde war ich hilflos wie ein Baby und musste dem Können und den Maßnahmen des Krankenhauspersonals vertrauen. Als Laie in diesen Dingen hatte ich so oder so keinen blassen Schimmer und war auf Gedeih und Verderben ausgeliefert.

Aber ich vertraute und bin noch heute dem medizinischen Personal von La Palma sehr dankbar.

Es war ein Schock und ich war im Schockzustand der einiges im Moment mich nicht verstehen ließ. Das wahre Ausmaß des Herzinfarkts kam mir erst viel später mit weitreichenden Auswirkungen.

Doch wie konnte es erst so weit kommen? Zunächst einiges zur Vorgeschichte.

Hör auf dein Herz

„Mit 66 Jahren fängt das Leben erst richtig an „- wer kennt nicht den Song von Udo Jürgens aus dem Jahre 1977. „Dann ist noch lange nicht Schluss“. Schluss war bei Udo Jürgens im Jahre 2014 dann mit 80 Jahren.

Ich bin jetzt 66 Jahre alt und hätte demnach noch einige Jahre zu leben. Im Grunde fühle ich mich wohl und war immer stolz darauf, noch keine Nacht in einem Krankenhaus verbracht zu haben.

Selbst das Licht der Welt habe ich zu Hause als „Hausgebur“ erlebt. Außer einem Fingerbruch gab es auch nie einen Grund einen Arzt, außer bei Kinderkrankheiten oder Routineuntersuchungen, aufzusuchen.

Also rundherum kerngesund ohne Gebrechen oder Beschwerden. Um stressfreier und ruhiger zu leben verlegte ich sogar vor 25 Jahren meinen Wohnsitz aus dem hektischen Deutschland auf die beschauliche, grüne und gemächliche Insel La Palma, eine der acht Kanarischen Inseln.

Mein Beruf als Unternehmensberater und Rechtsbeistand mit Firmengründungen und viel Personalpolitik schien mir doch nach 20 Jahren in Deutschland zu stressig und zu belastend zu werden. Ansätze eines baldigen Knock-down, Schlaflosigkeit und Herzrasen waren für mich spürbar.

So sollte mein Leben nicht mehr weitergehen und ich verabschiedete mich von Deutschland und meiner alten Tätigkeit und hörte auf meine innere Stimme und folgte meinem Herzenswunsch.

Jetzt gab es in der neuen Heimat die besten Voraussetzungen ein neues Leben zu beginnen. Natur und blühende Landschaften, Berge und Meer hilfsbereite und freundliche Menschen waren eine ideale Basis zum Entspannen und den Neustart erfolgreich zu beginnen.

Meiner Leidenschaft das Wandern und in fast unentdeckte Schluchten einzudringen und zu erforschen waren nun keine Grenzen gesetzt. Auf der Vulkaninsel mit ihren vielen Höhlen entwickelte sich schnell das Interesse für Vulkanologie, Archäologie und Astronomie. Auf La Palmas höchstem Berg, dem Roque de Los Muchachos auf 2426 Meter Höhe steht übrigens eines der weltgrößten Observatorien.

Meine Hobbys wurden bald zu meinem neuen Beruf. Ausflugstouren mit Gästen, später mit Gruppen von Hotels und ankommenden Kreuzfahrtschiffen, wurden über viele Jahre mein neues Betätigungsfeld.

Nicht, dass ich jetzt unbedingt im Tourismus arbeiten wollte, es ergab sich einfach so. Hobby und Beruf verbinden, stellte für mich keine große Belastung dar. Es sollte nur kein Fulltime-Job werden, was ich auch auf 2 bis 3 Tage wöchentlich einschränken konnte.

Meine letzte Kreuzfahrttour hatte ich übrigens kurz vor dem Herzinfarkt und dem Corona Lockdown Anfang März 2020.

Das wird es jetzt auch für die Zukunft gewesen sein, da ich mich aufgrund des Alters und als Risikopatient zurückhalten muss. Vielleicht noch gelegentlich als Ersatzmann, wenn alle Welt nach mir ruft. Darüber mache ich mir aber heute keine großen Gedanken.

Mit meiner beruflichen Tätigkeit hat also der Herzinfarkt nichts zu tun. Ich fühlte mich niemals gestresst und sah die Gruppentouren recht locker auch als Privatvergnügen an. Also kein Grund um Herzrasen zu bekommen. Dem Ruf des Herzens folgen ist mehr ein innerer psychologischer Dialog,

der über den Sinn deines Lebens und die Lebensaufgabe Anregungen und Wünsche liefert.

Ein unerfülltes Leben kann die Psyche natürlich auch so belasten, bis das Herz streikt. Dann gibt es Probleme und oftmals eine große Belastung. Das wirkt sich durch Bluthochdruck und Arteriosklerose über Herzrhythmusstörungen aus und bleibt nicht unbemerkt.

Herzgesund essen und leben

Vor dem Infarkt: Als Feinschmecker und Hobbykoch glaube ich etwas vom Essen zu verstehen. Zwei bis dreimal die Woche stehe ich am häuslichen Herd. Auf den Tisch kommt alles was schmeckt.

Kaninchen, Ziege, Meeresfrüchte, Schwein, Rind oder Geflügel. Ab und zu auch ein vegetarisches Gericht, Gemüse aber auch Pommes oder Schweinebauch. Viele Soßen, die ich liebe und reichlich mit Sahne garniere.

Die kanarische Küche ist im Grunde einfach und deftig. Aber meist mit sehr viel Fleisch und tierischen Fetten. Gemüse ist bei den Canarios nicht der große Renner. Für Salate oder zum Anbraten wird Olivenöl oder Schweineschmalz benutzt.

Es sind, und das ist mir heute klar, viel zu viele tierische Fette enthalten, die im Laufe der Zeit Spuren hinterlassen. Am Abend dann noch ein Nachtisch oder eine Tafel Schokolade.

Wir sind keine Vegetarier oder Veganer und essen das, was mir und der Familie schmeckt.

Die fettreiche Ernährung dürfte mit ein wesentlicher Punkt für die „Verfettung“ des Blutes gewesen sein. Von Low-Fat-Diät oder Low-Carb und den anderen „gesunden“ Ernährungsweisen, die nicht unbedingt wie gewohnt schmecken, wurde vom mir immer ein großer Bogen gemacht.

Unserer Meinung nach haben wir uns gesund und abwechslungsreich ernährt. Auch haben die vermeintlich vielen Kalorien keine großen Spuren oder Fettpolster hinterlassen. Alle fühlten sich mit der häuslichen Ernährung