

Katharina Bauer



LEBEN MIT DEFIBRILLATOR

ERSTE AUSGABE



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	3
Vor der Implantation	4-6
Krankenhausaufenthalt	7
Raus aus dem Krankenhaus, ab ins normale Leben?!	
Wie verändert sich der Alltag?	8-11
Angsthemen als tägliche Begleiter.....	12
Gegenfragen zum stillen Nachdenken.....	13
Affirmationen für dich	14
Infobox	15-17
Infoseiten & Direkte Ansprechpartner	18
Buchempfehlung	18
Impressum	19
Quellenangaben	19

VORWORT



Liebe Leserin und Leser,

Die Herzgesundheit jedes Menschen hat oberste Priorität. Eigentlich sollte das jedem bewusst sein, jedoch ignorieren viele die Signale ihres Körpers und meist ist dann ein notwendiges Handeln zu spät. Außerdem macht es uns das Herz nicht besonders leicht - Krankheiten sind hier nicht immer direkt zu erkennen.

Es gibt mittlerweile eine große Gemeinschaft von Herzpatienten in Deutschland und ich bin eine von ihnen. Eine, die ihr Leben seit 2018 mit einem implantierten Defibrillator führt. Eine, der es wichtig ist, die Kommunikation und Akzeptanz zum Thema Herzgesundheit zu fördern und darauf aufmerksam zu machen.

Nach meiner Implantation war es mir ein Anliegen, dieses besondere lebensverändernde Erlebnis zu kommunizieren. Einerseits um mich selbst mit dem Thema und Betroffenen auseinanderzusetzen, andererseits um aufzuzeigen, dass aus meiner persönlichen Erfahrung das Leben mit Defi in eine positive Richtung gegangen ist. Ich erhalte sehr viele Fragen rund um das Thema „Leben mit dem Defi“. Zu diesem Thema habe ich auch ein Buch geschrieben, doch ich merke, dass wir tiefer graben müssen. Jede/r von uns hat eine besondere Geschichte, jede/r von uns trägt Ängste in sich und jede/r von uns hat 1000 Fragen im Kopf.

Aufgrund dessen starte ich als Botschafterin von Defibrillator Deutschland und mit dem genannten Verein dieses Projekt, um alle notwendigen Fragen, die bisher im Dunkeln lagen, mit Licht zu füllen.

Katharina Bauer
Botschafterin von Defibrillator (ICD) Deutschland e. V.

VOR DER IMPLANTATION

Steht da ein rosa Elefant im Raum oder was passiert hier gerade?!
Umgang mit einer lebensverändernden Diagnose

Fühle ich mich dauerhaft krank?

Nein. Denn das ist genau die Tatsache, die nicht eintreffen soll. Wir haben leider ein verzerrtes Bild im Kopf, wenn es heißt, dass wir einen Defibrillator implantiert bekommen. Die ersten Assoziationen dazu sind „Das haben nur ältere Menschen“ und „Mein Leben fühlt sich jetzt limitiert und krank an“. Aus meiner Erfahrung heraus ist der Defibrillator aber ein wichtiger Lebensbegleiter und ein schneller Rettungssanitäter. Er will dich nur beschützen, damit du dein Leben freier genießen kannst und nicht limitieren. Mit Freiheit setze ich gleich, keine Angst zu haben, alleine raus zu gehen, alleine am Strand zu liegen oder alleine schlafen zu gehen. Durch den Defi ist man geschützt, denn egal was passieren sollte, ein Krankenwagen ist niemals schneller! Ich habe meinen Defi mit 28 Jahren bekommen und hatte zunächst auch die typischen Bilder und Klischees im Kopf, jedoch habe ich gemerkt, dass ich durch die neu gewonnene innere Ruhe erst recht keine Angst haben muss, und meine Herzprobleme haben sich dadurch ebenfalls beruhigt.

Ist mein Leben, was ich bisher kannte, nun vorbei?

Auch das kann ich mit Nein beantworten. Dein Leben ist nicht vorbei, es verändert sich nur. Alles in unserem Leben hat etwas mit Transformation und Veränderung zu tun. Es kommt nur darauf an, wie du die Veränderung wahrnimmst. Akzeptierst du sie und gehst du mit positiven Gedanken in den Tag oder versteckst du dich und hast negative Gedanken? Dein Leben soll aufgrund des Defis eine Befreiung sein. Sodass du dich behütet und geschützt fühlst. Ich habe nie aufgehört weiterhin an meine Träume zu glauben und das sollst du auch nicht. Sehe den Defibrillator als neuen Freund an, mit dem du gemeinsam eine neue Reise antrittst.

Wie lange besteht das Fremdkörpergefühl?

Das Fremdkörpergefühl ist natürlich bei jedem unterschiedlich lang anhaltend. Bei mir persönlich habe ich gemerkt, dass es weg war, als ich vergessen hatte, den Defibrillator unter meinem Sport-BH beim Stabhochspringen abzulassen. Ich würde daher sagen: Das Fremdkörpergefühl

dauert eigentlich so lange an, bis du den Defibrillator als deinen Begleiter akzeptiert hast. Danach empfindest du nicht mehr, dass es einen Fremdkörper in deinem Körper gibt. Du fühlst dich nicht anders als vorher - höchstens abgesicherter.

Wie sehen die Narben aus?

Ich habe zwei Narben, bei anderen Patienten könnten es auch drei sein, falls die Ärzte die Elektrode hoch zum Schlüsselbein nicht richtig einsetzen können. Dies bedeutet, dass eine kleine Narbe oben am Schlüsselbein auftreten kann. Ansonsten ist eine kleine Narbe an der Brustfalte, die andere, längere, am Latissimus Muskel. Da hier der Arm „drüber hängt“, sieht man diese Narbe dann meist nicht, genauso wenig die an der Brust, außer du bist nackt. Sie werden aber mit der Zeit weiß, und sie fallen mir mittlerweile gar nicht mehr auf. Aus ästhetischen Gründen kann ich dich daher beruhigen und auch, wie die Narben auf deine Mitmenschen wirken. Vor allem wenn du mit einem Menschen intim wirst, kommen solche Gedanken hoch wie: „Seh ich jetzt entstellt aus?“, „Findet mich die Person trotzdem noch anziehend?“. Dazu kann ich sagen, dass das eher weniger mit Narben zu tun hat, sondern vielmehr damit, wie wohl du dich in deinem Körper fühlst. Dieses Gefühl strahlst du auf dein Gegenüber aus und er/sie wird es nicht bemerken. Höchstenfalls die Narben interessant finden ...

Kann ich mich noch im Schwimmbad zeigen?

Ja, das kannst du noch ganz entspannt. Da der Arm über deiner Narbe hängt, sieht man die größere Narbe nicht, außer natürlich du streckst dich. Bist du eine Frau, kommt es auf deinen Badeanzug oder deinen Bikini an und je nachdem fällt die Narbe dann überhaupt nicht auf. Die Männer tragen zwar kein Bikini-Oberteil und auch keinen Badeanzug, jedoch wirken ja sowieso bei Männern Narben männlich und sexy, oder? ;) und bei Frauen meiner Meinung nach übrigens auch.

Bei Frauen: Wie ist das mit dem Tragen eines BH's?

Ich hatte extra vor der Implantation einen BH und Sport-BH mitgenommen, damit ich sehen konnte, wo eine bestmögliche Stelle ist, damit der Bügel nicht auf dem Defi platziert ist. Ganz genau hat das zwar nicht geklappt, jedoch gibt es super schöne Modelle, die einen weiteren „Bügel“ haben und somit leicht auf dem Modell liegen, ohne zu drücken.

Welches Modell ist das passende für mich?

Diese Entscheidung liegt natürlich beim Ärzteteam und am Schweregrad der Erkrankung. Ist noch zusätzlich eine Schrittmacherfunktion von Nöten, wird der Defi an der Brust implantiert. Ansonsten ist der subkutane Defibrillator, der unter dem linken Latissimus Muskel liegt und von dem ich die ganze Zeit spreche, für jüngere und sportlichere Leute bestens geeignet, damit die Beweglichkeit nicht so eingeschränkt ist und auch die Gefahr nicht besteht, dass die Elektrode beim Sport im Herzen verrutschen kann.

Was passiert bei einem Elektrodenbruch?

Elektroden sind auch nur – wenn auch raffiniert/intelligent aufgebaute elektrische Kabel und können brechen oder einen Isolationsdefekt entwickeln. In der Regel macht sich so ein Problem schon im Vorfeld in den Kontrollen bemerkbar solche Elektroden sollten (bei einem Infekt: müssen!) ausgetauscht werden, was natürlich bei subkutanen Defis mit Kabel direkt unter der Haut mit einem relativ kleinen Eingriff möglich ist, was bei Elektroden im Herzen der TV-ICD durchaus schwieriger sein kann.

Wie lange hält die Batterie?

Die Batterie-Laufzeit beträgt circa sieben Jahre. Je nachdem wie häufig Schocks abgegeben werden mussten, kann sich die Laufzeit auch verkürzen.

Wie oft schockt der Defi im Schnitt?

Das kann man pauschal nicht sagen, denn es gibt auch Leute die einen Defi haben, dieser jedoch noch nie in Aktion treten musste. Bei anderen tritt er häufiger im Jahr in Aktion.

Angst vor Nebenwirkungen

Nebenwirkungen können alleine durch einen Defi nicht entstehen, außer dass sich nach dem Implantieren etwas entzündet oder der Defi nicht richtig im Körper integriert wird. Daher ist es wichtig, direkt viel zu kühlen und zu versuchen schnellstmöglich mit Physiotherapie zu beginnen, damit die Faszien und Lymphe für die neue Beweglichkeit frei gemacht werden.

Wie lange dauert der Krankenhausaufenthalt?

Soweit alles gut verlaufen ist - und für die Ärzte ist das ein Routineeingriff - ist man lediglich 3 Tage im Krankenhaus.

Was ist vor Ort zu tun?

Wichtig ist vor Ort die ganze Zeit die Defi-Stelle zu kühlen und dies zu Hause weiter fortzuführen. In jenen drei Tagen habe ich viel zum Thema Selbstheilung gelesen und aktiv begonnen, den Defi seit Tag eins als neuen Begleiter willkommen zu heißen.

Wie kann ich den Defi als mein Lebensbegleiter/in akzeptieren?

Um den Defi bestmöglich zu akzeptieren, habe ich „ihr“ einen Namen gegeben. Da Yoga zu meinem Leben gehört, fand ich den Namen Anahata (Sanskrit für Herzchakra) sehr passend. Akzeptiere die Situation in der du dich gerade befindest. Sie lässt sich jetzt nicht mehr ändern. Du kannst deine Gedanken und Gefühle dahingehend einstimmen, dass du mit vollem Optimismus deinen neuen Lebensweg bestreiten willst. Schau dir vor deinem inneren Auge die Stelle, wo nun der Defi Platz gefunden hat, genauer an. Fühle Sie und den Defi. Dann konzentriere dich darauf, so viel Liebe und Dankbarkeit wie möglich zu empfinden. Dankbarkeit und Liebe für deinen neuen Beschützer, deine Sicherheit und dein Lebenswandel. Begrüße alles aus vollstem Herzen und die Heilung wird schneller als gedacht verlaufen.

Welche Bücher hast du zur Selbstheilung gelesen?

Clemens Kuby - Selbstheilung – gesund aus eigener Kraft

Anita Moorjani: Heilung im Licht

Rhonda Byrne: The Magic (vor allem Kapitel: Magische Gesundheit)

RAUS AUS DEM KRANKENHAUS, AB INS NORMALE LEBEN?! WIE VERÄNDERT SICH DER ALLTAG?

Was hat dir geholfen, wieder in deine Beweglichkeit zu kommen?

Drei Wochen nach der Implantation habe ich mit spezieller Physiotherapie begonnen. Da ich an meinem Trainings-Standort in den besten Händen bin, war die Therapie der erste Schritt. Mein Tipp an dieser Stelle: Beginne so früh wie möglich, dir gute Physiotherapeuten auszusuchen, denen du großes Vertrauen schenkst. Des Weiteren habe ich mit meiner Yogalehrerin Barbara Plaza eine spezielle Praxis gemacht. Um die Beweglichkeit wieder zu erlangen, sind ruhige Dehnungsabfolgen von Vorteil. Ich lernte, in mich hinein zu hören und mit Atmung die Übungen auszuführen. Es ist meiner Ansicht nach wichtig, Verkürzungen und Verklebungen in der Muskulatur aufzulösen, bevor es später zu schwer fällt. Dabei darf man keine Angst haben, dass man den Defi kaputt macht. Achtsamkeit ist das oberste Gebot. Wenn etwas schmerzt, dann nicht weiter dehnen, sondern nur so weit, wie es sich gut anfühlt.

Welche physiotherapeutischen Maßnahmen wurden ergriffen?

Lymphdrainage, detonisierende Arbeit über ggf. Atemübungen, Behandlung von Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Zwerchfell und Beckenboden, Myofaszialtechniken, Manuelle Therapie, Erarbeitung und Stabilisierung der Aufrichtung, Mobilität des Arms/ Schulter mit Fokus auf Verbesserung des Scapulohumeralen Rhythmus, Narbenbehandlung, Osteopathie, Sportartenspezifische Therapie.

Ab wann darf ich wieder Sport machen, und was ist alles erlaubt?

Es kommt natürlich auf deinen sportlichen Zustand vor der Implantation an. Bist du sportbegeistert und spielt Bewegung eine große Rolle in deinem Leben? Sprich dich unbedingt hier mit deinen Ärzten und Physiotherapeuten ab. Lass dich nicht entmutigen und gehe Step by Step. Siehe jeden kleinen Schritt als Erfolg.

Warum hat dir gerade Yoga geholfen?

Yoga hilft mir nicht nur in Bezug auf meinen Defibrillator oder meine Herzproblematik. Als ich mit Yoga begonnen habe, war es vor allem schönes, legales "Mittel der Leistungssteigerung". Als Hochleistungssportlerin bin ich immer auf der Suche nach dem idealen Wechsel von Belastung und Regeneration. Hier war und ist Yoga eine große Hilfe. Durch Yoga wurden

WIE VERÄNDERT SICH DER ALLTAG?

meine Muskeln auf aktive Art regeneriert. Zusätzlich dazu konnte ich lernen, während der Übungen und insbesondere durch die Atemtechniken zu entspannen. Als Stabhochspringer bin ich häufig im Aktionsmodus, der Sympathikus ist daueraktiviert. Yoga hat mich entschleunigt.

In Bezug auf den Defibrillator weiß ich heute, dass meine Yogaerfahrung mir sehr geholfen hat. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Yoga Stress reduziert. Forscher gehen davon aus, dass bei bestimmten Körperhaltungen und Entspannungsübungen die Ausschüttung von Botenstoffen angeregt wird, die Stress reduzieren und damit auch den Blutdruck senken können. Ich vermute, dass die Auseinandersetzung mit der Yogaphilosophie mir dabei geholfen hat, meinen Defibrillator als Begleiter zu akzeptieren, der mir nicht schaden sondern nur helfen soll.

Genau das habe ich durch tägliches Üben, insbesondere nach meiner Operation, verinnerlicht. Ich habe den Defibrillator sehr gut als Teil von mir annehmen können und in ihm schnell einen Freund gesehen. Durch das achtsame Atmen, viel Meditation und Selbstheilungsreisen konnte ich - vermutlich - auch dazu beitragen, dass meine Herzschläge sich reduzierten.

Haben dich deine Mitmenschen anders behandelt?

Es kommt immer darauf an, wie wohl du dich fühlst und welche Energie du aussendest. Du kannst deine Mitmenschen nur beruhigen, wenn du selbst ruhig, gelassen und ausgeglichen mit der Situation bist. Am besten sollen dich deine Mitmenschen als gesund betrachten und behandeln, damit du auch die Chance hast zu heilen, und dich nicht selbst krank zu fühlen. Dabei spielt das Mind-Set die entscheidende Rolle, wie du dein Leben weiter gestalten willst.

Wo muss man den Ausweis zeigen?

Am Flughafen, jedoch dient es auch immer als gute Information für deinen Arztbesuch jeglicher Art (Zahnarzt, Frauenarzt etc. wo technische Geräte gebraucht werden).

Von welchen Geräten muss ich mich fern halten?

Eine ausführliche Auflistung aller Geräte mit 15-30-60 cm Abstand ist am Besten in den Patientenhandbüchern der entsprechenden Hersteller, z.B. von Boston Scientific, nachzulesen.

WIE VERÄNDERT SICH DER ALLTAG?

Wann konntest du dich wieder auf die Seite legen zum Schlafen?

Auf der Seite schlafen ging nach einem Jahr, jedoch muss ich auch dazu sagen, dass es natürlich immer komisch ist, wie auf einem Stein zu schlafen ;). Deshalb liege ich zwar auf der Seite, aber ein wenig abgewinkelt.

Fühlst du dich anders bzw. denkst du noch oft an den Defi?

Der Defi ist mittlerweile ein Teil von mir. Er ist komplett in meine Routine integriert und ich nehme ihn fast gar nicht mehr wahr. Außer, wenn ich besonders aufpassen muss, wie im Supermarkt an der Kasse oder wenn ich in der Nähe von Geräten bin, die ich von mir fern halten sollte. Auch wenn Freunde zu Besuch sind, achte ich immer darauf, dass ihre Handys nicht neben mir liegen. Es kommt also immer ein kleines Erinnerungsmännchen ins Ohr, wenn es angebracht ist. Ansonsten fühle ich mich nicht anders und werde zum großen Glück von meinen Mitmenschen auch nicht so behandelt. Ehrlich gesagt, vergessen es die meisten mit der Zeit, weil sie mich nicht anders betrachten als vorher.

Du sprichst hier von Yoga. Wie schaffe ich es denn, mit Yoga anzufangen und es als eine Routine in meinen Alltag zu integrieren?

Wenn du möchtest, dass Yoga dir hilft, musst du es ein wenig wie Medikation betrachten. Und diese würdest du auch nicht einfach mal hier und da einnehmen, sondern es müsste regelmäßig geschehen. Das soll dich aber nicht abschrecken. Denn Yoga in deinen Alltag zu integrieren, bedeutet nicht, dass du nun stundenlang üben musst. Im Gegenteil. Eine Routine entwickelst du am besten, wenn du klein anfängst. Wenn du schaust, wie gewisse Übungen auf dich wirken, ob sie dir guttun oder du vielleicht doch etwas anderes für dich entdecken musst. In unserem Buch „Yoga für ein starkes Herz. Mit den richtigen Übungen, Meditation und Atemtechniken die Herzgesundheit fördern“ lernst du zunächst einmal, was Yoga eigentlich bewirkt. Das Buch enthält jede Menge Übungen, die sich einfach mal ausprobieren und in den Alltag integrieren lassen. Beispiel: Du sitzt noch im Krankenhausbett und hast Langeweile? Übe doch einfach mal, ruhig zu atmen. Lege eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Bauch und spüre nun, wie sich mit jeder Einatmung die Bauchdecke hebt und mit jeder Ausatmung senkt. Fällt es dir schwer, in deinen Bauchraum zu atmen? Dann hinterfrage das. Vielleicht hast du immer das Gefühl gehabt, du müsstest deinen Bauch einziehen.

WIE VERÄNDERT SICH DER ALLTAG?

Da kann kein Mensch in den Bauchraum atmen, oder? Übe es wieder. Denke nicht an deinen Bauch und irgendwelche Normen oder Fotos auf Instagram, sondern atme und spüre über diese Atmung, wie du plötzlich innerlich ruhiger und ruhiger wirst. Eine Vielzahl von Übungen lassen sich beim Zähneputzen üben. Zum Beispiel das Stehen auf einem Bein. Oder die Dehnung deiner Brustmuskulatur. Hier haben wir auch verschiedene Übungen an und mit einem Stuhl oder der Wand beschrieben und bebildert. Denke bei Yoga nicht an sich verbiegende Schlangenmenschen, sondern an wohltuende Streichung und ganz leichte Mobilisierung. Probiere es mal aus, wenn du morgens nach dem Aufstehen dich wie eine Katze räkelst und streckst, gehe in den Vierfüßlerstand und lasse deine Wirbelsäule abwechseln ins Hohlkreuz und den Rundrücken gehen. Du wirst merken, wie gut das tut. Und wenn du das merkst, beginne einfach mit mehr. Übe den Sonnengruß und spüre dabei, wie du deinen gesamten Körper, die Vorder- wie die Rückseite komplett durchdehnt. Denke daran, dass es unendlich viele Arten des Yoga gibt. Eine davon wird auch dir gefallen.



Yoga © Katharina Bauer

ANGSTHEMEN ALS TÄGLICHE BEGLEITER

„Ich habe jeden Tag Angst, dass mein Defi schockt“

„Ich habe Angst, mein Leben von früher sorgenfrei fortzuführen“

„Ich habe Angst, mich sportlich zu betätigen“

„Ich sehe mich selbst als herzkrank an und habe kein Vertrauen mehr ins Leben“

Angstthemen, die dich täglich begleiten?

So sollte es eigentlich nicht sein. Jedoch kenne ich diese Aussagen zu gut von anderen Defi-Patienten. Das Gedankenkarussell hört nicht auf, so sehr man sich auch bemüht. Jedoch vergisst man oft, dass man selbst die Kontrolle über seine Gedanken und Emotionen hat. Du darfst selbst täglich entscheiden, ob du dich diesen hingibst oder die Kontrolle zurück erlangst, indem du deinen Tag mit positiven Sätzen schmückst und diese auch fühlst. Steh morgens auf und betrachte dich im Spiegel. Lächle dich an und sag dir selbst: Ich bin gesund und heute wird ein guter Tag. Ein Tag, an dem mein Herz im richtigen Takt schlägt und mein Defi ruhig schlummert. Probiere es mal aus und schau, wie sich der Tag verändert, denn wenn wir die Gedanken und Emotionen auf das projizieren, wovor wir am meisten Angst haben, tritt meistens auch genau dieser Fall ein.

„Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“ wie meine Mama Christine J. Bauer immer so schön sagt. Dies bedeutet, je mehr Aufmerksamkeit ich meinen Ängsten widme, desto mehr Aktionen ziehe ich auch an, die dies begünstigen und meinem Unterbewusstsein Recht geben. Ich kann dir nur ans Herz legen, dich morgens 10 Minuten aufrecht hinzusetzen, erstmal zu atmen und deinem



Meditation © Katharina Bauer

Herz ganz viel Liebe zu schenken. Diese kleine Meditation beruhigt deinen Geist und deinen Herzschlag. Ich verspreche dir, dass bei regelmäßiger Routine, sich dein Leben auf positive Art wandeln wird und das ganz spielerisch.

Komme wieder in dein Strahlen zurück, denn das hast du mehr als verdient!

GEGENFRAGEN ZUM STILLEN NACHDENKEN

Wie bewertest du deine eigene Situation?

Was würdest du für ein Leben führen, wenn du absolut gesund wärst?

Musst du deine Träume nun beiseiteschieben oder darfst du es dir selbst erlauben immer weiter zu gehen?

Hast du den Mut, deine Komfortzone zu durchbrechen?

Wer limitiert dich?

Hast du selbst limitierende Glaubenssätze, die du bewusst nicht wahrnimmst?

Welche Ängste sind wirklich Deine und welche die der anderen?

Hast du ein Leben in Fülle verdient?

Achtest du dich selbst und begegnest du dir mit Wertschätzung und Selbstliebe?

Bist du täglich dankbar für deine Gesundheit?



Stilles Nachdenken © Katharina Bauer

AFFIRMATIONEN FÜR DICH

Ich bin ein wertvolles und wichtiges Geschenk für diese Welt.

Ich erlaube es mir selbst Gesundheit in meinem Leben zu manifestieren.

Ich spüre die heilende Energie in meinem Körper.

Mein Herz ist wunderschön und schlägt ruhig und gleichmäßig im Takt.

Ich bin dankbar für mein starkes Herz.

Ich liebe jede Zelle meines Körpers. Jede Zelle meines Körpers ist glücklich und fühlt sich gesund.

Ich bin in der Lage mein Leben selbst in die Hände zu nehmen. Ich bin der Schöpfer meines Lebens.

Ich habe es verdient glücklich, gesund und sorglos zu sein.

Meine Gesundheit ist vollkommen und das strahle ich auch aus.

Ich achte mich selbst mit all meinen Facetten.

Ich bin voller Energie für alle meine täglichen Aktivitäten.

Ich kann alles im Leben schaffen was ich will.

Ich habe größtes Vertrauen ins Leben und weiß, dass alles seinen Sinn und seine Berechtigung hat, auch wenn ich es in dem Moment noch nicht erkennen kann.

Ich bin stark und kann jedes Hindernis erfolgreich meistern.

Mein Schlaf ist entspannt und erfrischend.

Jeden Tag wird mein Körper stärker und gesünder.

S-ICD - kleines Gerät, große Wirkung

Der S-ICD (kurz für subkutan implantierbarer Kardioverter-Defibrillator) ist ein wahrer Lebensretter. Das 130 g schwere, elektronische Gerät kann Patienten mit einem erhöhten Risiko für einen plötzlichen Herztod vor diesem bewahren. Das Prinzip hinter dem S-ICD ist das gleiche wie bei den Defibrillatoren, die man an öffentlichen Plätzen findet. Sie erkennen bedrohliche Herzrhythmusstörungen und geben bei Bedarf einen elektrischen Schock ab, um diese zu beenden und den normalen Herzrhythmus wiederherzustellen (Defibrillation). Doch was ist das Besondere an dem S-ICD?

Mit dem S-ICD hat man seinen Lebensretter immer bei sich

Anders als die öffentlichen Defibrillatoren wird der S-ICD implantiert. So hat der Patient seinen Lebensretter immer bei sich und ist nicht auf die Hilfe aufmerksamer Mitmenschen angewiesen. Das bedeutet, dass der Patient auch dann geschützt ist, wenn er alleine ist oder kein öffentlicher Defibrillator in der Nähe ist. Implantierbare Defibrillatoren arbeiten selbstständig ohne Zutun des Patienten. Sie überwachen kontinuierlich den Herzrhythmus. Schlägt das Herz bedrohlich schnell, geben sie - genau wie externe Defibrillatoren - einen lebensrettenden elektrischen Schock ab und vermeiden so einen plötzlichen Herzstillstand. Schnelles Handeln ist bei einem plötzlichen Herzstillstand das A&O.

Das Herz bleibt unberührt

Das patentierte S-ICD-Gerät wird von Boston Scientific hergestellt und hat ein Volumen von 60cm³(etwa so groß wie eine Handinnenfläche). Es wird unterhalb der Achselhöhle implantiert. Die Elektrode, über die der Therapieschock abgegeben wird, verläuft unter der Haut im Bereich der Brust. Im Hinblick auf Elektrodenkomplikationen ist dies ein Vorteil gegenüber dem TV-ICD (kurz für transvenös implantierbarer Kardioverter-Defibrillator), einem weiteren Vertreter der implantierbaren Defibrillatoren. Bei dem TV-ICD wird die Elektrode direkt im Herzen verankert. Beide implantierbare Defibrillatoren (S-ICD und TV-ICD) haben ihre Vor- und Nachteile. Studien zeigten, dass es bei dem S-ICD seltener zu Komplikationen mit den Elektroden kam als bei dem TV-ICD.^{1, 2} Beispielsweise verrutschten die Elektroden bei dem S-ICD seltener.³ Aus diesem Grund wird der S-ICD gerade für jüngere und aktive Patienten gerne verwendet.⁴

Langer Schutz durch den S-ICD

Der S-ICD ist batteriebetrieben. Ist die Batterie erschöpft, wird das Gerät ausgetauscht, um auch weiterhin einen sicheren Schutz gewährleisten zu können. Abhängig von Modell und Programmierung des Geräts und von der Häufigkeit von Therapieabgaben kann der S-ICD heute eine Funktionsdauer von deutlich über 7 Jahren erreichen. Die Nachsorge findet im Regelfall 2- bis 4-mal pro Jahr beim Kardiologen statt. Unter Umständen können einzelne Termine durch eine telemedizinische Nachsorge von zu Hause ersetzt werden. Bei der Nachsorge werden der Batteriezustand und die Geräteeinstellungen überprüft, gegebenenfalls angepasst und die vom S-ICD übermittelten Daten kontrolliert.

Woher stammt die Idee?

Wie bei vielen großen Erfindungen ging auch dem S-ICD ein dramatisches Ereignis voraus. 1967 verstarb der Arzt und Wissenschaftler Dr. Harry Heller an einem plötzlichen Herztod. Dieses einschneidende Erlebnis veranlasste seinen guten Freund und Schüler Dr. Michel Mirowski das Konzept des implantierbaren Defibrillators zu entwickeln. Der 1924 in Warschau geborene Mediziner überlegte, was seinen Mentor vor dem plötzlichen Herztod hätte schützen können. So begann die Vision eines Defibrillators, der in einem Körper implantiert wird und plötzlich auftretende, gefährliche Herzrhythmusstörungen beenden kann. Er zog Kardiologen zu Rate, die jedoch skeptisch waren, dass ein Defibrillator so weit verkleinert werden kann, dass er in den menschlichen Körper eingebracht werden kann. Um sein ambitioniertes Projekt voranzutreiben, ging Dr. Mirowski, der bereits mehrere Stationen in Europa, Israel und USA hinter sich hatte, 1968 in die USA an das Sinai Hospital in Baltimore (ein Lehrkrankenhaus der John Hopkins Universität). Dort lernte er unter anderem Dr. Morton Mower kennen. Gemeinsam machten sie sich an die Umsetzung des Konzepts eines implantierbaren Defibrillators, welches sie 1970 schließlich in dem wissenschaftlichen Artikel „*Standby automatic defibrillator. An approach to prevention of sudden coronary death*“⁶ vorstellten.

Der ICD setzte sich durch

Es sollte noch 10 Jahre dauern, bis schließlich im Februar 1980 im John Hopkins Krankenhaus einer 57 Jahre alten Patientin, die nach einem Herzinfarkt ein plötzliches Herztod Ereignis überlebte, der erste Defibrillator

implantiert wurde. In Europa dauerte es noch weitere zwei Jahre. Hier fanden die ersten Implantationen 1982 in Frankreich statt. Die anfängliche Skepsis der kardiologischen Gemeinde war groß. Bis 1985 erhielten nur 800 Patienten weltweit einen Defibrillator. Im Laufe der Jahre wurde der implantierbare Defibrillator immer weiter verbessert. Heute ist der implantierbare Defibrillator fester Bestandteil des therapeutischen Spektrums zur Behandlung von Patienten mit erhöhtem Risiko des plötzlichen Herztodes.

Die ersten implantierbaren Defibrillatoren waren größer als die heutigen Modelle. Es handelte sich bei ihnen um TV-ICDs, also um Defibrillatoren, deren Elektroden über die Blutgefäße in das Herz eingebracht werden – genaugenommen wurden natürlich die ersten Defi-Elektroden direkt auf das Herz genäht.... - erst nachdem die Implantation über die Gefäße Richtung Herz möglich wurde, begann die flächendeckende Verbreitung. Das innovative Konzept des S-ICDs, bei dem die Elektrode direkt unter der Haut außerhalb des Herzens liegt, wurde im Jahr 2002 vorgestellt. 2008 erhielt der S-ICD die CE Kennzeichnung, welche die Einhaltung von Anforderungen zur Gewährleistung von Gesundheitsschutz, Sicherheit und Umweltschutz anzeigt. Im Jahr 2012 übernahm Boston Scientific den S-ICD Hersteller Cameron Health und vertreibt das System heute erfolgreich als Alternative zu den herkömmlichen TV-ICDs.

Wie kann Yoga Patienten mit ICD unterstützen?

Mit einem erhöhten Risiko für den plötzlichen Herztod konfrontiert zu sein und einen implantierbaren Defibrillator zu tragen, kann Angst machen. Wissenschaftler stellten in einer kleinen Studie mit 46 Patienten mit ICD fest, dass Yoga die Ängste der Patienten reduzieren und das Wohlbefinden steigern kann.⁶ In der Studie wurden die Patienten nach dem Zufallsprinzip in zwei verschiedene Gruppen eingeteilt: in eine Kontrollgruppe und eine Yoga-Gruppe. Die Patienten der Yoga-Gruppe nahmen 8 Wochen lang wöchentlich an Kursen (80 Minuten) teil und praktizierten Übungen zu Hause (3-mal die Woche für 30 Minuten). Beim Vergleich der Patientengruppen stellten die Wissenschaftler fest, dass bei der Yoga-Gruppe die Ängste abnahmen - und zwar sowohl die Ängste vor einer Schockabgabe als auch die Ängste vor deren Konsequenzen. Bei der Kontrollgruppe war dies nicht der Fall. Bei ihnen nahmen die Ängste in Laufe der Zeit sogar zu. Außerdem hatte die Yoga-Gruppe zum Ende der Studie ein größeres Selbstwertgefühl und eine größere Achtsamkeit und Therapieakzeptanz als die Kontrollgruppe.⁶

INFOSEITEN & DIREKTE ANSPRECHPARTNER

Defibrillator (ICD) Deutschland e. V.

Matthias Kollmar, Tel. +49 (0)6221 8728994

Mail: geschaeftsstelle@defibrillator-deutschland.de

Boston Scientific: www.s-icd.de/subkutaner-icd.html

Bundesverband für herzkrankte Kinder

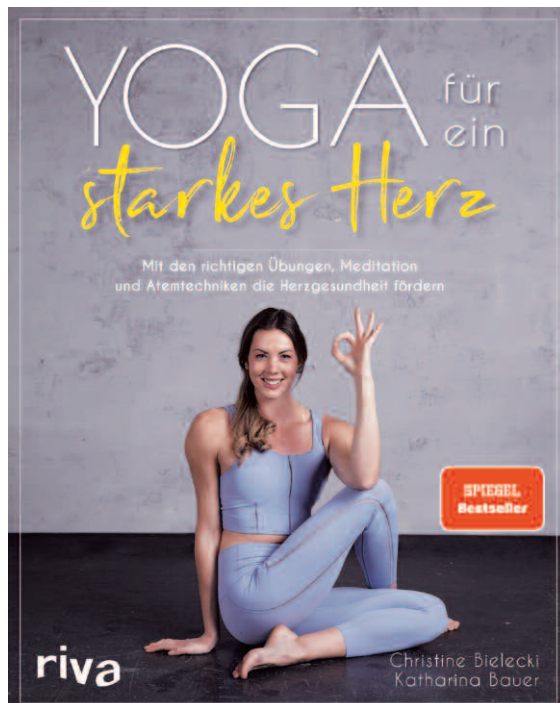
Volker Thiel, Mail: v.thiel@bvhk.de

Christine Bielecki: www.thecoffeedrinkingyogi.de

Katharina Bauer, www.katharina-bauer.online

Christine J. Bauer, Mental Coaching vor und nach der Implantation
info@2coach4success.de

BUCHEMPFEHLUNG



Herausgeber 1. Ausgabe 2022:

Defibrillator (ICD) Deutschland e. V.

Richard-Wagner-Str. 29, 69214 Eppelheim

Tel: + 49 (0)6221-87 28 994, www.defibrillator-deutschland.de

eingetragen AG München - Registergericht VR 200834

Verantwortlich für Texte:

Katharina Bauer, Botschafterin des Defibrillator (ICD) Deutschland e. V.

Layout, Satz und Gestaltung:

Yvonne Naujocks, Erdinger Str. 18, 85356 Freising

Bildquellen: Titelbild: Oliver Heuser; Foto Buch: RIVA Verlag u. Bilduntertitel

QUELLENANGABEN TEXT

1. Chen et al., Efficacy, safety, and in-hospital outcomes of subcutaneous versus transvenous implantable defibrillator therapy: A meta-analysis and systematic review. *Medicine (Baltimore)*. 2019 May;98(19):e15490. doi: 10.1097/MD.00000000000015490.
2. Knops R. et al., A Randomized Trial of Subcutaneous versus Transvenous Defibrillator Therapy: The PRAETORIAN Trial. *Heart Rhythm Society Late Breaking Clinical Trials LBCT-01* 2020.
3. León Salas et al., Subcutaneous implantable cardioverter-defibrillator in primary and secondary prevention of sudden cardiac death: A meta-analysis. *Pacing Clin Electrophysiol*. 2019 Sep;42(9):1253-1268. doi: 10.1111/pace.13774. Epub 2019 Aug 22.
4. Boveda et al., Factors influencing the use of subcutaneous or transvenous implantable cardioverter-defibrillators: results of the European Heart Rhythm Association prospective survey. *Europace*. 2018 May 1;20(5):887-892. doi: 10.1093/europace/euy009.
5. Mirowski M, Mower MM, Staewen WS, Tabatznik B, Mendeloff AI. Standby automatic defibrillator. An approach to prevention of sudden coronary death. *Arch Intern Med*. 1970 Jul;126(1):158-61. doi: 10.1001/archinte.126.1.158. PMID: 5425512.
6. Toise SC, Sears SF, Schoenfeld MH, Blitzer ML, Marieb MA, Drury JH, Slade MD, Donohue TJ. Psychosocial and cardiac outcomes of yoga for ICD patients: a randomized clinical control trial. *Pacing Clin Electrophysiol*. 2014 Jan;37(1):48-62. doi: 10.1111/pace.12252. Epub 2013 Aug 26. PMID: 23981048; PMCID: PMC4524735.
7. Christine Bielecki; Katharina Bauer: Yoga für ein starkes Herz. Mit den richtigen Übungen, Meditation und Atemtechniken die Herzgesundheit fördern (2021)

