

„Es klickt, ich lebe“

Interview: Christian Schaefer berichtet über sein Leben mit einer künstlichen Herzklappe

Sie öffnen und schließen sich etwa 100 000-mal täglich: die Herzklappen. In der Regel hält eine Herzklappe ein Leben lang – sofern eine Erkrankung ihre Funktion nicht stört. Christian Schaefer, Medizinjournalist und Präsident der International Self-Monitoring Association of oral Anticoagulated Patients (ISMAAP), erhielt aufgrund einer schweren Aortenklappeninsuffizienz eine mechanische Herzklappe. Damit verbunden ist eine lebensbegleitende Gerinnungshemmung. Doch dank eines kleinen, handlichen Messsystems aus Mannheim kann er seinen Alltag unbeschwert genießen.

Seit wann haben Sie eine mechanische Herzklappe und spüren Sie diese im Alltag?

Christian Schaefer: Die mechanische Aortenklappe habe ich seit über 30 Jahren. Während eines Urlaubsaufenthaltes suchte ich einen Landarzt auf, da mich die Herzrhythmusstörungen beunruhigten. Er riet mir, nach der Rückkehr dringend zu einem Kardiologen zu gehen. So suchte ich die Ambulanz eines Essener Krankenhauses auf und wurde sofort auf die Intensivstation verlegt. Einige Tage später hatte ich Kammerflimmern, so dass eine Notoperation unumgänglich war. Mit einem Krankenwagen wurde ich daher nach Bad Oeynhausen gebracht, denn dort war damals das Zentrum für Herzklappen-Operationen. Die Diagnose: Aortenvitium (praktisch reine Aortenklappeninsuffizienz bei erheblich verändertem Klappenapparat, klinischer Schweregrad III bis IV.). Nach der Operation traten die Herzrhythmusstörungen wieder auf. Der unregelmäßige Herzschlag machte mich nervös und ich hatte Sorge, dass etwas mit meinem Herz nicht stimmt. Im Jahr darauf wurde mir ein Herzschrittmacher implantiert: Eine Beruhigung für mich. Das Klicken der Herzklappe hörte ich anfangs deutlich, doch je mehr ich die mechanische Herzklappe akzeptierte und mich damit vertraut machte, desto leiser wurde das Klicken für mich. Hin und wieder nehme ich ein Stethoskop, um das Klicken meiner Herzklappe zu hören.

Schränkt die mechanische Herzklappe Sie ein, zum Beispiel beim Sport oder auf Reisen?

Schaefer: Die mechanische Herzklappe schränkt



Dank eines kleinen, handlichen Messsystems kann Christian Schaefer seinen Alltag unbeschwert genießen. Bild: Roche Diagnostics

meinen Alltag und die Freizeit mit Sport und Reisen nicht ein – regelmäßiges Walken hält mein Herz sogar fit. Zusätzlich achten wir zu Hause auf eine ausgewogene Ernährung. Natürlich gehört auch das Feiern mit der Familie und Freunden zur Lebensqualität dazu.

Seit Ihrer Operation müssen Sie dauerhaft Blutverdünner nehmen. Wie lässt sich das in Ihren Alltag integrieren?

Schaefer: Das Einhalten des therapeutischen Bereichs ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zum Schutz der mechanischen Herzklappe. Nach der OP wurde ich daher direkt medikamentös auf einen Vitamin K Antagonisten eingestellt. In der anschließenden Reha in Bad Berleburg erlernte ich sowohl die Handhabung eines Gerinnungsmonitors als auch den Umgang mit Blutverdünnern. Nach meiner Rückkehr aus der Reha stellte mir meine Krankenkasse einen Gerinnungsmonitor zur Verfügung. Ich zählte damals zu den ersten antikoagulierten Patienten,

die ihre Gerinnungswerte zu Hause ermittelten. Das gab mir als Selbständiger und meiner Familie die Freiheit, unser Leben entsprechend zu gestalten. 1973 kam dann der CoaguChek von Roche Diagnostics auf den Markt, der bis heute immer weiterentwickelt wurde: Mit diesem kleinen, handlichen Gerät kann ich jederzeit und überall messen, erhalte sofort ein zuverlässiges Ergebnis und kann bei Bedarf meine Medikamentendosis anpassen. Beruflich war ich viel national und international unterwegs - und immer mit dabei der Gerinnungsmonitor. Die jährliche kardiologische Kontrolle gibt mir zusätzliche Sicherheit, dass die mechanische Herzklappe einwandfrei arbeitet.

Ihre Erfahrungen als Herzklappen-Patient und Gerinnungs-Selbstmanager teilen Sie aktiv z. B. in Online-Foren. Wie wichtig ist dieser Austausch für Sie und andere Patienten?

Schaefer: Mein Ziel war es, nach meiner OP Herzklappen-Patienten zu unterstützen. Auf meiner Webseite die-herzklappe.de gibt es ein Forum, das von Patienten mit mechanischer Herzklappe moderiert und von Interessenten intensiv genutzt wird. Patienten kurz vor oder auch nach der Operation erhalten dort wertvolle Informationen zu verschiedenen Themen und können sich bei – vielleicht auch nur vermeintlichen – Problemen austauschen. Viele Patienten sorgen sich beispielsweise um die OP-Narbe oder haben Angst vor der dauerhaften Einnahme von Gerinnungshemmern. Zu lesen, dass eine große Anzahl an Menschen diesen Schritt bereits geschafft hat, kann eine große Unterstützung sein. Ich glaube, eine solche Anlaufstelle ist für viele Patienten sehr hilfreich, um den Einsatz der mechanischen Herzklappe zu akzeptieren. Denn viele Probleme entstehen erst durch die fehlende Akzeptanz.

Welche Tipps würden Sie anderen Herzklappen-Patienten mit auf den Weg geben?

Schaefer: Das Wichtigste ist, die eigene Situation zu akzeptieren und auf eine eigene, individuelle Art und Weise das Beste daraus zu machen. Soweit möglich, ist eine regelmäßige sportliche Betätigung hilfreich. Mein persönliches Motto: „Es klickt, ich lebe“. pr