

Universitäres  
Herz- und Gefäßzentrum  
UKE Hamburg



Informationen für Patienten

## Schulungsbroschüre Herztransplantation

# 1. Modul | Umgang mit Medikamenten

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihnen ist vor ein paar Tagen ein neues Herz transplantiert worden. Damit Sie ihr neues Leben so normal wie möglich gestalten können, möchten wir Ihnen einige wichtige Informationen mit an die Hand geben.

Ihre Mitarbeit ist sehr wichtig und das neue Wissen hilft Ihnen und uns, Ihr neues Organ gesund zu erhalten. Wenn Sie unsicher sind oder etwas nicht verstehen, sprechen Sie uns unbedingt an.

Für eine bessere Übersicht haben wir im Folgenden die wichtigsten Themen für Sie aufgeführt:

Seite

- 3 **1. Modul**  
**Umgang mit Medikamenten**
- 8 **2. Modul**  
**Hygiene und Lebensführung**
- 12 **3. Modul**  
**Ernährung**
- 18 **4. Modul**  
**Nachsorgeuntersuchungen**
- 22 **5. Modul**  
**Herz und Psyche**



### Funktion der immunsuppressiven Medikamente

Sie müssen nach einer Transplantation sehr regelmäßig Medikamente einnehmen. Diese sind speziell auf Ihre besonderen und individuellen Bedürfnisse nach der Transplantation ausgerichtet.

Bitte nehmen Sie nur die von Ihrem Arzt verordneten Medikamente ein und halten Sie bei Fragen sofort Rücksprache.

Die wichtigsten Medikamente sind die **Immunsuppressiva**. Sie verhindern eine Abstoßung des neuen Organs durch Ihr eigenes Immunsystem, indem sie die Immunabwehr herabsetzen. Es ist sehr wichtig, dass die Menge dieser Medikamente in Ihrem Körper konstant bleibt. Dies muss durch eine regelmäßige Blutentnahme kontrolliert und die Dosierung der Medikamente angepasst werden.

Prinzipiell werden diese Kontrollen Ihr ganzes Leben lang nötig sein. In der ersten Phase nach der Herztransplantation sind diese Kontrollen in kurzen Abständen und im Langzeitverlauf in längeren Abständen notwendig.

Wenn Sie krank werden oder operiert werden müssen, muss häufig eine Anpassung der Medikamente erfolgen.

Besprechen Sie alle Medikamente, die Sie einnehmen, mit Ihrem Arzt – auch die freiverkäuflichen Arzneimittel, denn es können Wechselwirkungen mit Ihren verschreibungspflichtigen Medikamenten auftreten.

**Die Einnahme der Immunsuppressiva...**  
 ... wird Ihr Leben lang erforderlich sein.  
 ... muss regelmäßig und zuverlässig erfolgen.

Wirkstoff	Handelsname Ihres Präparates
Cyclosporin A	.....
Tacrolimus	.....
Azathioprin	.....
Mycophenolsäure / Mycophenolat	.....
Everolimus	.....
Prednisolon Methyprednisolon	.....

**Folgendes sollte bei der Medikamenteneinnahme beachtet werden:**

- Regelmäßige und pünktliche Einnahme der Medikamente, wie mit Arzt besprochen
- Die Medikamenteneinnahme sollte einen festen Platz in Ihrem Tagesablauf erhalten. Koppeln Sie die Einnahme an regelmäßige Tätigkeiten, z.B. Zähneputzen.

- Die Einnahme zu gleichbleibenden Uhrzeiten ist extrem wichtig, um eine durchgehende Wirksamkeit der Medikamente zu gewährleisten.
- Häufig sind Medikamentenboxen oder Dispenser eine gute Idee. Sie bieten die Möglichkeit, die komplette Medikation für eine Woche zusammenzustellen und auch zu kontrollieren, ob eine Einnahme erfolgt ist. Bewahren Sie alle Medikamente lichtgeschützt auf.
- Nehmen Sie die Medikamente immer auf die gleiche Art, mit dem gleichen Getränk ein. Auf keinen Fall sollten Sie die Medikamente mit Grapefruitsaft einnehmen. Dies führt zur Erhöhung der Medikamentenspiegel und ggf. zu schweren Nebenwirkungen.
- Stellen Sie sich ruhig einen Wecker, damit Sie die Einnahme nicht vergessen.

**Einhaltung der Dosis:**

- Falls Sie aus Versehen eine höhere Dosis eingenommen haben, nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Arzt auf!
- Nach einmaligem Vergessen der Medikamenteneinnahme sollten Sie danach den ganz normalen Rhythmus beibehalten. Nehmen Sie **nicht** die doppelte Dosis ein.
- Wenn Sie aufgrund von Übelkeit, Erbrechen und Durchfall keine Medikamente zu sich nehmen können, melden Sie sich sofort bei Ihrem Arzt. Die Aufnahme der Medikamente ist dann nicht sichergestellt und es könnte zu einer Abstoßungsreaktion kommen.
- Nehmen Sie keine Medikamente ein, die nicht mit Ihrem Arzt abgesprochen sind. Es kann auch bei frei verfügbaren, pflanzlichen Medikamenten zu erheblichen Wechselwirkungen kommen. Zum Beispiel kann die Einnahme von Johanniskraut die Spiegel der Immunsuppressiva stark senken, sodass eine Abstoßung auftreten kann.



## 2. Modul | Hygiene und Lebensführung



### Körperliche Hygiene

- Waschen Sie Ihre Hände häufig und gründlich mit handelsüblicher Seife.
- Wechseln Sie täglich Unterwäsche und Strümpfe.
- Pflegen Sie Ihre Haut mit Fett- oder Feuchtigkeitscreme.
- Achten Sie auf gute Zahnhygiene und Vorsorge beim Zahnarzt.
- Wunde Stellen im Mund können mit Kamillen- oder Salbeitee gespült werden. Tritt keine Besserung ein, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
- Achten Sie auf Wunden an der Haut. Alle Wunden sollten desinfiziert werden. Zeigen Sie nicht heilende Wunden bitte Ihrem Arzt.
- Haut- und Fußpilz sowie Warzen müssen immer hautärztlich behandelt werden.

- Beobachten Sie Ihre Leberflecke und sprechen Sie Ihren Hautarzt bei Veränderungen an. Einmal im Jahr muss eine hautärztliche Vorsorgeuntersuchung stattfinden.
- Schützen Sie Ihre Haut vor direktem Sonnenlicht. Tragen Sie lange Ärmel und eine Kopfbedeckung. Benutzen eine Sonnencreme mit höchstem Lichtschutzfaktor.

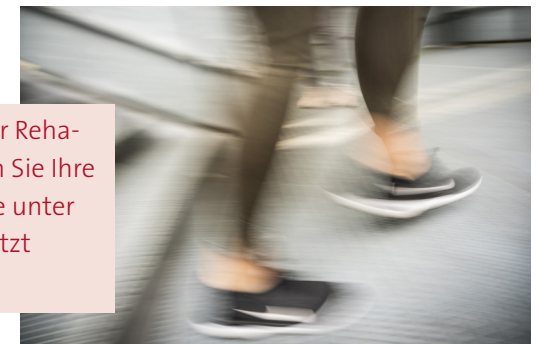
### Hygiene im Haushalt

- Reinigen Sie Kühlschrank und Brotkasten regelmäßig mit Essigreiniger.
- Achten Sie bei der Zubereitung von Speisen (z.B. frisches Fleisch) auf eine Zubereitung mit getrennten Materialien (Schneidbrett, Messer etc.).
- Tauschen Sie Wischlappen und Schwämme regelmäßig aus.
- Verwenden Sie statt Blumenerde für alle Topfpflanzen Tongranulat.

### Bewegung und Sport

Bewegung und Sport sind unverzichtbar für den Muskel- und Knochenaufbau nach der Herztransplantation. Grundsätzlich sind Sie nicht eingeschränkt in der Auswahl der Sportart. Bitte beachten Sie, dass Ihr Brustbein nach der Herztransplantation noch für drei Monate geschont werden muss. Vermeiden Sie in diesem Zeitraum schweres Heben und Tragen sowie Arbeiten über Kopf. Danach ist auch diese Einschränkung hinfällig. Ideal für den Wiedereinstieg sind Ausdauersportarten, wie z.B. Fahrradfahren, Nordic Walking und Wandern.

**Tipp:** Nutzen Sie die Zeit in der Rehabilitationsklinik und probieren Sie Ihre Vorlieben aus. Hier können Sie unter fachkundiger Aufsicht geschützt trainieren.

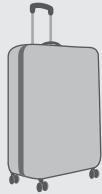


## Schwimmen

Besuchen Sie öffentliche Schwimmbäder frühestens 6 Monate nach der Herztransplantation und achten Sie auf gute Hygiene.

## Reisen

- Denken Sie an eine ausreichende Menge an Medikamenten im Gepäck und separat auch nochmal im Handgepäck.
- Informieren Sie sich, ob eine ärztliche Bescheinigung für das Einführen einer größeren Menge an Medikamenten nötig ist.
- Besprechen Sie vor der Reise mit Ihrem Arzt, ob Impfempfehlungen beachtet werden müssen.
- Planen Sie nur Reisen in Gebiete mit ausreichender medizinischer Versorgung.
- Meiden Sie Reisen in Gelbfiebergebiete. Von einer Impfung mit einem Lebendimpfstoff ist hier dringend abzuraten.
- Auch Reisen in Malariagebiete sind nicht zu empfehlen. Neben dem gesundheitlichen Risiko können Medikamente gegen Malaria zu Wechselwirkungen mit den Immunsuppressiva führen und der Gesundheit schaden.

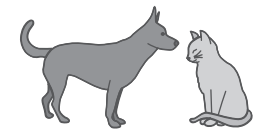


## Sexualität

Nach der Herztransplantation bestehen keine Einschränkungen des Intimlebens. Haben Sie Vertrauen in Ihren Körper und entscheiden Sie selbst mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, wie Sie sich wohlfühlen. Achten Sie jedoch auf ausreichenden Empfängnischutz. Auch die Antibabypille kann mit den Immunsuppressiva interagieren und bietet daher nicht den perfekten Empfängnischutz.

Sprechen Sie bei einem Kinderwunsch mit Ihrem Arzt. Auch bei Männern ist manchmal eine Umstellung der immunsuppressiven Medikation erforderlich.

Für herztransplantierte Frauen besteht grundsätzlich die Möglichkeit, schwanger zu werden.



## Haustiere

Haustiere, die vor der Transplantation im Haushalt gelebt haben, können in der Regel unter Einhaltung der Hygiene (Händedesinfektion, Vermeidung der Sekretübertagung) behalten werden. Sie sollten jedoch die Reinigung einer Katzentoilette oder das Ausmisten im Pferdestall nicht selbst durchführen. Hier kann es vermehrt zu einer Schimmelbelastung und Infektion mit Parasiten kommen.

Vögel sollten nicht als Haustiere gehalten werden. Hier kann eine lebensgefährliche Krankheit der Atemwege übertragen werden. Sprechen Sie uns bei diesem Thema auf jeden Fall an.

## Schutz vor Infektionen

Vermeiden Sie Kontakt mit Menschen mit ansteckenden Erkrankungen. Wir empfehlen das Tragen einer Atemschutzmaske im öffentlichen Raum bei größeren Menschenansammlungen (z.B. öffentliche Nahverkehrsmittel, Arztpraxen).

**Grundsätzlich gilt:** Seien Sie vorsichtig und aufmerksam, aber haben Sie keine Angst vor einer Infektion, dann werden Sie Ihr Leben genießen können!

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 3. Modul | Ernährung



### Ernährungsempfehlungen nach einer Herztransplantation

In den ersten 12 Monaten nach einer Herztransplantation besteht die größte Gefahr, dass der Körper das neue Organ abstößt, ein anderweitig begründetes Transplantatversagen einsetzt oder eine Infektion auftritt.

Auf die strikte Einhaltung bestimmter Vorgaben bei der Ernährung ist zu achten. Es ist aber längst nicht alles verboten, was schmeckt.

Darüber hinaus sind Herztransplantierte gut beraten, wenn Sie versuchen, auf Dauer ihren Weg zu finden und ihrer inneren Stimme zu folgen. Kein Mensch ist wie der andere, jeder Organismus reagiert unterschiedlich. Was dem einen bekommt, kann dem anderen Schaden zufügen. Deshalb sollte sich jeder an seinen eigenen Erfahrungen ausrichten.

Falscher Ehrgeiz lohnt sich nicht! Aber eine gehörige Portion Respekt und Vorsicht – da man ja nichts falsch machen will – ist in diesem Fall angemessen!

Ein **sehr hohes Maß an Hygiene** beim Umgang mit Nahrungsmitteln und im Kühlbereich muss Grundvoraussetzung sein.

Diese Ernährungsvorgaben für Herztransplantierte beruhen im Wesentlichen auf medizinischen Empfehlungen sowie Erfahrungen bereits Herztransplantiertes.

### Abwechslungsreiches, gesundes Essen nach einer Herztransplantation

Arrangieren Sie sich mit Ihrer Herztransplantation! Das was Sie jetzt sind, werden Sie für den Rest Ihres Lebens sein.

**Haben Sie keine Angst und ernähren Sie sich gesund.**

#### Empfehlenswert sind:

- mageres Fleisch (z. B. Rind, Kalb, Hähnchen, Pute)
- Wild (z. B. Reh, Fasan, Hirsch)
- ideal sind alle Magerfische (z. B. Seelachs, Scholle, Hecht, Zander, Forelle)
- Konserven (je länger haltbar desto besser)
- **Fleisch und Fisch immer nur völlig durchgegart verzehren!**
- hartgekochte Eier
- rohe Eier nur für Aufläufe, Kuchen und Suppeneinlagen in denen sie durchgegart/durchgebacken werden
- Trinkmilch, pasteurisiert
- Joghurt bis 1,5%
- Käse und Schmelzkäse bis 30% in Trockenmasse und Frischkäse
- Streichfette und Öle mit ungesättigten Fettsäuren bevorzugen
- raffinierte Öle (Sonnenblumen-, Oliven-, Maiskeim-, Lein-, Rapsöl)
- Brot (Vollkornbrot und Brötchen, Knäckebrötchen, Dauergebäck)
- gebackene Kuchen ohne rohe Zutaten und Nüsse
- Kartoffeln, Kartoffelpüree, Klöße

**Bewahren Sie Ihre Lebensmittel grundsätzlich verpackt und gekühlt auf!**

**Verteilen Sie Ihre tägliche Nahrungsaufnahme auf mehrere kleine Mahlzeiten!**

Wenn nach ca. 6 Monaten auch wieder einmal ein Rohkostsalat den Speiseplan bereichern soll, sind Fertigmischungen wegen möglicher Verunreinigungen nicht zu empfehlen. Frischen Salat gründlich waschen, eventuell mit einer Handbürste reinigen.

- Obst gründlich waschen, schälen
- **Obstsorten mit hohem Pektingehalt (z.B. Zitrusfrüchte, Äpfel) können den Cholesterinspiegel senken!**
- Gemüse ebenso waschen, schälen, kochen
- Obst- und Gemüsekonserven, empfohlen ist ebenso Tiefkühl-Gemüse
- Bereiten Sie das Gemüse schonend zu, lieber dämpfen statt kochen
- **Achten Sie stets auf salzarme Zubereitung aller Gerichte!**
- Getrocknete Gewürze sind nach der Transplantation gegen frische auszutauschen (Schimmelpilzgefahr!)
- Gewürze und Kräuter werden mitgekocht (auch frische).
- **Reinigen Sie Ihre Arbeitsfläche in der Küche gründlich!**
- Benutzen Sie Arbeitsbretter und Geschirr, das bei hohen Spültemperaturen gereinigt werden kann! Kein Holz!
- Früchte- und Kräutertees, Kaffee und schwarzer Tee in Maßen, Mineralwasser, naturreine Frucht- und Gemüsesäfte in haltbarer Abfüllung
- Eis nur aus industriell abgepackten Produkten (z. B. frisch geöffneten Familienpackungen, abgepackte Einzelportionen aus dem Supermarkt)
- Eiswürfel mit Mineralwasser bereiten

**Richten Sie sich an Ihren Erfahrungen aus.  
Jeder Organismus reagiert unterschiedlich!**



## Seien Sie vorsichtig.

Alles, was nicht gekocht, gegart oder geschält werden kann, ist zu meiden!  
**Vom Verzehr von rohem Fleisch und rohem Fisch ist dringend abzuraten!**

Dazu gehören:

- |                         |                        |                                 |
|-------------------------|------------------------|---------------------------------|
| • Tatar                 | • fettes Fleisch       | • geräucherter Fisch (Bückling) |
| • roher Schinken        | • geräuchertes Fleisch | • Aal, Heilbutt                 |
| • rohes/halbrohes Steak | • Sushi                | • Krusten- und Schalentiere     |
| • Speck                 | • Hering               |                                 |
| • Salami, Mettwurst     | • Matjes               |                                 |
| • Innereien             |                        |                                 |

### Eier

Produkte, die mit rohen Eiern hergestellt werden, sind dringend zu meiden:

- |                      |            |                             |
|----------------------|------------|-----------------------------|
| • frische Mayonnaise | • Tiramisu | • frische Sauce Hollandaise |
| • Remouladen         | • Cremes   |                             |

### Kartoffeln

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| • Chips (hoher Fett- und Salzgehalt!) | • Fertige Kartoffelprodukte (z.B. Kartoffelsalat) sind nicht empfehlenswert |
|---------------------------------------|---|

### Öle und Fette

Nicht empfohlen:

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| • Schweine- oder Gäneschmalz | • Mayonnaise, Remouladensoßen |
|------------------------------|-------------------------------|





### Käse und Milchprodukte

Von Produkten mit Schimmelkäse wird abgeraten!

Bedenklich sind weiterhin:

- Rohmilch
- Romadur
- probiotische Milchprodukte
- Rohmilchkäse
- Käse mit Pfeffer, Nüssen oder Mandeln
- Edelpilzkäse, Camembert

### Brot- und Vollkornprodukte

Vorsicht: Schimmelpilze können enthalten sein in:

- Müsli-Mischungen
- Schrot
- Getreidekörnern
- Getreidekeimen und Kleie

### Gemüse und Obst

Vermeiden Sie:

- Gemüse oder Obst, das sich nicht schälen oder schlecht waschen lässt
- Trockenfrüchte
- **Auf keinen Fall Grapefruit (Pampelmuse) und Granatapfel!**  
Der Genuss kann die Medikamentenspiegel beeinflussen und damit eine Abstoßung begünstigen!

### Nüsse

Verzichten Sie auf den Verzehr von unbehandelten Nüssen, Mandeln und Pistazien wegen der darauf haftenden Pilzsporen!

### Getränke

Der Verzehr von Alkohol ist genauso gesundheitsschädlich wie vor der Herztransplantation.

Nicht empfohlen:

- Eiswürfel in Getränken im Restaurant oder Imbiss
- zuckerhaltige Limonaden

### Räucherware

Sollte, wenn überhaupt, nur dann gegessen werden, wenn sichergestellt ist, dass die Räuchertemperatur über 70° C betrug!

### Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Wirkstoffe

Die Einnahme von pflanzlichen Wirkstoffen aus der Apotheke o.ä. ist zu meiden, bzw. sollten nur in Absprache mit dem zuständigen Transplantationszentrum erfolgen. (z. B. Johanniskraut beeinflusst die immunsuppressive Therapie!)

### Kuchen und Süßwaren

Zuviel ist ungesund!

Nicht empfohlen:

- meiden Sie fettreiche Backwaren wie Creme- und Sahnetorten
- meiden Sie Buttergebäck
- meiden Sie Schokolade mit Nüssen
- kein Softeis und Eis aus Straßenverkauf!

Produkte mit viel Zuckergehalt sollte man meiden, weil die Gefahr einer Diabetes mellitus unter Einnahme von Kortison ohnehin erhöht ist.

Modul 3 entstand in Zusammenarbeit mit HLTX e.V. und Unterstützung der Christiaan-Barnard-Klinik Schmannewitz  
Ausführliche Informationen: [www.hltx.de](http://www.hltx.de)

## 4. Modul | Nachsorgeuntersuchungen



Nach einer Herztransplantation ist eine Nachbetreuung in der Ambulanz für Herzinsuffizienz, Herztransplantation und Kunstherzsysteme notwendig. Sie erfolgt im ersten Jahr nach der Herztransplantation häufiger, evt. monatlich. In Abhängigkeit des Verlaufs und den Untersuchungsbefunden erfolgt die planmäßige Vorstellung ab dem 2. Jahr nach der Herztransplantation alle 3 bis 4 Monate. Die Untersuchung beinhaltet neben dem Arztgespräch eine Herzultraschalluntersuchung, eine Blutdruckmessung und ein EKG. In der Regel kontaktieren wir Sie am Nachmittag und besprechen die Spiegel der Immunsuppressiva und nehmen ggf. mit Ihnen gemeinsam eine Dosisänderung vor.

### Laboruntersuchungen

Bei jeder Vorstellung in der Ambulanz für Herzinsuffizienz, Herztransplantation und Kunstherzsysteme erfolgt in der Regel auch eine Blutentnahme. Die zwischenzeitlichen Blutentnahmen können normalerweise vom Hausarzt übernommen werden. Hierzu werden wir Ihren Hausarzt nach der Transplantation kontaktieren.

Grundsätzlich wird die Konzentration Ihrer Immunsuppression **vor** der Einnahme der Medikamente gemessen. Das bedeutet:

- Die Blutentnahme muss früh am Morgen erfolgen.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente mit, damit Sie diese **nach** der Blutentnahme einnehmen können.

In diesen Intervallen sollte eine Blutentnahme zur Spiegelkontrolle Ihrer Herztransplantation erfolgen:

Entlassung bis 3 Monate	1-2x wöchentlich
3-6 Monate	Alle 1-2 Wochen
6-12 Monate	Alle 4-6 Wochen
1-2 Jahre	Alle 6-8 Wochen
Ab 2 Jahre	Alle 8-12 Wochen

### Herzmuskelbiopsie

Im ersten Jahr nach der Herztransplantation wird **nach vier Wochen** sowie nach **drei, sechs und zwölf Monaten** eine Biopsie durchgeführt, um eine Abstoßung auszuschließen.

In den nächsten 4 Jahren erfolgt eine Biopsie einmal im Jahr, danach nur beim Verdacht auf eine Abstoßung.

Diese Untersuchungen können ohne Probleme ambulant durchgeführt werden.

### Herzkatheteruntersuchung

Ein Jahr nach der Herztransplantation erfolgt die erste Herzkatheteruntersuchung. Hier werden Ihre Herzkranzgefäße dargestellt. Routinemäßig erfolgt diese Untersuchung alle 2 Jahre.

## Allgemeine Vorsorge

Für alle herztransplantierten Patienten gelten besondere Empfehlungen zur allgemeinen Vorsorge. Sie können die Angebote Ihres Herztransplantationszentrums nutzen oder die Untersuchungen auch wohnortnah durchführen lassen. Bitte bringen Sie in diesem Fall die Untersuchungsergebnisse beim nächsten Besuch in die Ambulanz für Herzinsuffizienz, Herztransplantation und Kunstherzsysteme mit.

Alle Untersuchungen sollen **einmal im Jahr** durchgeführt werden:

- Gynäkologische / urologische Vorsorge
- Hautkrebs-Screening
- Ultraschalluntersuchung des Bauches
- Knochendichtemessung (jährlich oder nach Befund)

Wenn Sie die Angebote Ihrer behandelnden Klinik nutzen wollen, kann die Vorsorge mit Ihrem Routinetermin kombiniert werden. Bitte planen Sie in diesem Fall mehr Zeit ein.

## Zahnärztliche Vorsorge

Wir empfehlen einmal im Jahr eine zahnärztliche Vorstellung mit professioneller Zahnreinigung.

Vor einer geplanten Zahnoperation oder Zahnreinigung ist eine antibiotische Prophylaxe erforderlich. Dies bedeutet die zweimalige Einnahme eines Antibiotikums – vor und zwei Stunden nach dem Eingriff.

## Impfungen

Vor der Herztransplantation sollte Ihr Impfschutz den aktuellen Empfehlungen entsprechen.

Nach der Transplantation empfehlen wir folgende Impfungen:

- Gripeschutzimpfung 1x im Jahr
- Pneumokokkenimpfung mit Konjugatimpfstoff (PCV) einmalig und mit Polysaccharid-Impfstoff (PPSV23) alle 6 Jahre auffrischen
- HPV-Impfung bei jungen Frauen
- Impfung gegen Varizellen (Totimpfstoff)

## Diabetes mellitus nach Herztransplantation

Nicht selten kommt es nach einer Herztransplantation zu einem Anstieg der Blutzuckerwerte. Manchmal tritt dies nur in den ersten Wochen nach der Herztransplantation auf und normalisiert sich wieder. Häufig steht dies auch im Zusammenhang mit der anfänglich hohen Dosis der Immunsuppressiva, die dann im weiteren Verlauf reduziert werden können. Dieses Phänomen wird als „Post-transplant-Diabetes mellitus“ bezeichnet.

Risikofaktoren sind:

- Allgemeine Risikofaktoren für Diabetes
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Höheres Lebensalter

**Insbesondere ein schlecht eingestellter Diabetes kann dem Herztransplantat massiv schaden!**

## 5. Modul | Herz und Psyche



Eine Herztransplantation ist in vielerlei Hinsicht eine psychische Herausforderung. So entstehen nach der Transplantation zum Beispiel Veränderungen in Ihrem Gefühlsleben, Ihrem sozialen Umfeld, Ihrem Selbstbild und Ihren Lebensgewohnheiten. Diese Veränderungen machen Anpassungsleistungen notwendig. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Sie sich um sich und Ihre seelische Gesundheit kümmern. Dabei möchten wir Sie gerne unterstützen.

Themen, die Sie nach der Herztransplantation beschäftigen oder belasten, können beispielsweise sein:

- Akzeptanz und Integration des Herzens
- Angst vor Abstoßung oder Fehlfunktion des neuen Herzens
- Spenderfantasien
- Durchhaltevermögen im Genesungsprozess (u. a. im Umgang mit Nebenwirkungen)
- Adhärenz (Selbstkontrolle, Medikamenteneinnahme, Lebensweise, Nachsorge)
- Veränderungen in sozialen Beziehungen nach der Transplantation
- Veränderungen der Sexualität
- Wiederaufnahme der Berufstätigkeit
- psychische Belastung von Angehörigen

### Was können Anzeichen für eine psychische Belastung sein?

- Veränderung der Stimmungslage (erhöhte Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, euphorisch-gesteigerte Stimmung)
- Wenig Interesse oder Freude an angenehmen Tätigkeiten
- Nervosität, Ängstlichkeit oder Anspannung
- Leichte Reizbarkeit
- Gefühlstaubheit oder Gleichgültigkeit
- Nicht in der Lage sein, Sorgen zu stoppen oder zu kontrollieren, Grübeln
- Schlafstörungen
- Veränderungen des Appetits
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Antriebs- oder Motivationsschwierigkeiten



## Strategien im Umgang mit psychischen Belastungen

Um Sie bei der Bewältigung dieser vielfältigen Herausforderungen zu unterstützen, bieten wir Ihnen während Ihres stationären Aufenthaltes und im Rahmen der Nachsorge in unserer Ambulanz einzelne oder regelmäßige Gesprächstermine mit unseren Psychologinnen an. Dieses Angebot können Sie individuell nach Ihrem Bedarf nutzen.

### Themen können sein:

- Erhöhung der Wahrnehmungsfähigkeit psychischer Belastungen
- Umgang mit psychischen Symptomen und Gefühlsveränderungen
- Erarbeitung des persönlichen Belastungsmanagements
- Vermittlung von Problemlöse- und Kommunikationsstrategien
- Strategien zur Selbstfürsorge
- Ziele und Wertorientierungen in der veränderten Lebenssituation
- Klärung von Rollenkonflikten
- Entspannungsmöglichkeiten
- Kriseninterventionen



## Notizen

A series of horizontal dashed lines provided for taking notes.



## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kontakt



Universitäres Herz- und Gefäßzentrum UKE Hamburg  
**Ambulanz für Herzinsuffizienz, Herz- und Lungentransplantation  
und Kunstherzsysteme**

Gebäude Nord 21  
Martinistraße 52, 20246 Hamburg

Telefon: (040) 7410 - 53471 | Fax: (040) 7410 - 54591

## Hilfe zur Selbsthilfe – weitere Informationen

- Arbeitskreis Transplantationspflege
- Bundesverband der Organtransplantierten e.V. (BDO)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA)
- Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO)
- Deutsche Transplantationsgesellschaft e.V. (DTG)
- Eurotransplant
- Interessengemeinschaft Organtransplantiertes Patienten e.V. (IOP)
- Transplantationsbegleitung e.V.

© UHZ | Juni 2020

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Herausgeber: Universitäres Herz- und Gefäßzentrum UKE Hamburg GmbH  
Martinistraße 52, 20246 Hamburg

Verantwortlich: Tim Birkwald, Geschäftsführer