

Meine Patientengeschichte

Im November 2016 erlitt ich auf dem Rückweg einer Rehamassnahme im Saarland eine vermeintliche Panikattacke auf der Autobahn . Lange wurde ich auf Panikattacken und Angstzustände behandelt einhergehend mit extremen Stresssymptomen. Mit damals 49 Jahren kommt man bei einer Frau auch nicht gleich auf einen Herzinfarkt. Dieser wurde eineinhalb Jahre später im Mai 2018 als versteckter Hinterwandinfarkt diagnostiziert. Das war ein riesiger Schock. Es folgte gleich der ganz große Hammer, eine Bypass OP mit drei Beipässen am offenen Brustkorb, im Herzzentrum Essen Huttrop.

3 Jahre später, im Februar 2021 erhielt ich bereits erneut einen Stent, da einer der Bypässe schon wieder geschlossen war.

Mir war schon bewusst , dass ich eventuell die gleiche Krankengeschichte wie mein Vater ,vor mir hatte. Er starb viel zu früh, Mitte der 90-er Jahre im Alter von 58 Jahren am vierten Herzinfarkt.

2024 erlitt ich erneut einen Herzinfarkt, musste mich im Essener Uniklinikum einer RE-Bypass OP unterziehen, mit der Folge, dass ich dieses Mal kollabierte, dann wurde ich nochmal notoperiert , ich bekam 2 weitere lebenserhaltende Stents, dann erlitt ich ein multiples Organversagen und fiel ins Koma (13Tage) . Ich hätte beinahe noch meinen rechten Arm verloren, da dieser durch die ECMO abgeklemmt wurde und ich mich im Koma ja nicht wehren konnte. Es wurden nochmal 2 Thromben im rechten Arm entfernt, und durch viel Phyiotherapie konnte die Taubheit im rechten Arm bis auf ein Minimum reduziert werden. Es folgten 7 Wochen Dialyse und viel Aufbauarbeit am gesamten Körper. Ich konnte nach dem Erwachen aus dem Koma nichts mehr. Im Prinzip war ich ein Baby im Erwachsenenalter. Durch sehr viel Zuwendung meiner Familie, die sich fast rund um die Uhr um mich kümmerte und einem Sammelsurium von tollen Pfleger/-Innen und Ärzten auf der ITS im Heimathospital konnte ich nach einer Woche wieder sprechen und nach zwei weiteren Wochen wieder mit kleinen Schritten, mit einem Rollator laufen.

Ende Juli wurde ich dann entlassen und Ende August begann meine 1.Rehamassnahme im Herzpark Mönchengladbach für 5 Wochen.

Hier wurde ich wieder super aufgebaut, mit regelmäßigen Sporteinheiten, einem Super Physio-und Ergotherapeutenteam und einer tollen Ernährungsberatung, die seinesgleichen sucht.

Ich wurde mit allen erforderlichen Nahrungsergänzungsmitteln , die mir nach dem Organversagen fehlten wieder aufgebaut. Hier ging es garnicht darum, etwas abzunehmen oder dergleichen, sondern darum wieder aufgebaut zu werden und durch eine gute Ernährungsberatung, sowohl durch Einzelgespräche und auch in Gruppenvorträgen "Werkzeuge" zu erlernen; sich gesund zu ernähren und dem schlechten Cholesterin den Kampf anzusagen.

Selbstverständlich blieb meine Krankengeschichte nicht ohne psychische Folgen.

Ich hatte viel Ängste und diese wurden mit einer Psychologin in intensiven Gesprächen erörtert und besprochen. Wir arbeiteten Strategien aus , damit ich nach der Reha besser mit meiner Herzkrankheit umgehen kann.

Im darauffolgenden Winter erlitt ich einige Tage vor Weihnachten, im Urlaub leider eine Ellenbogenfraktur im linken Arm. Diese musste im Januar diesen Jahres operiert werden.

Sechs Wochen später erlitt ich erneut einen Herzinfarkt , bekam erneut einen Stent und die im letzten Jahr gesetzten Stents wurden aufballontiert.

Für alle in meiner Familie und meinem Freundeskreis unfassbar und für mich war es natürlich am schlimmsten.

Nach erfolgreicher OP Ende Februar 2025, erhielt ich erneut eine kardiologische Reha und ich entschied mich erneut für den Herzpark in Mönchengladbach.

Meine größte Hoffnung war es , die schaffen es doch erneut mich wieder auf die Beine zu stellen.

Also ging es Mitte März 2025 erneut in die Reha und mir ging es psychisch echt besch.... Mittlerweile ist es nachweislich so, dass meine Konorare Herzerkrankung genetisch ist und ich nur bedingt durch Bewegung und gesunde Ernährung verhindern kann das meine Arterien und Venen zu gehen.

In den ersten Tagen musste ich sehr oft weinen, weil es für mich aussichtslos schien, dem weiteren Leben einen positiven Anstrich zu geben.

Es gab da einen Moment, indem ich ziemlich verzweifelt war und weinte .

Ich unterhielt mich mit Mitpatienten, die mich trösteten und dann bin ich total überrascht worden. Eine mir Tage zuvor noch völlig unbekannte Mitpatientin, gab mir einige Minuten, ihres auch für Sie wichtigen Einzelgesprächs, bei ihrer Therapeutin, bei der ich im übrigen letzten Sommer auch meine psychologischen Gespräche hatte.

Frau R. hatte mich sofort wieder erkannt, war natürlich auch fassungslos über meine Geschichte und sie stabilisierte mich mit wenigen Worten und stellte mir umgehend einen Gesprächstermin in meinen Therapieplan ein. In einigen Folgegesprächen konnten wir gemeinsam Strategien für zu Hause erarbeiten und stabilisierten meinen psychischen Zustand enorm.

Es gibt einfach tolle Menschen.

Auch die Gespräche mit Mitpatienten haben mir unsagbar gut getan. Mit einigen Mitpatienten trafen wir uns dann auch regelmäßig , in den Therapiepausen im Cafe Louise zum Austausch und manchmal auch nur um gemeinsam zu chillen.

An den Abenden spielten wir in der Cafeteria Gesellschaftsspiele und hatten sowohl lustige als auch sehr intensive Gespräche. Mitpatienten sind einfach auch gute "Therapeuten".

Beeindruckt hat mich auch ein Vortrag mit dem Titel

"Fit mit Fett", den ich vom Titel her, schon sehr provokativ fand, allerdings war dieser Vortrag vom Verständnis her sehr unterhaltsam und hilfreich vorgetragen, denn es ging um Gesunde Fette bei der Ernährung.

Mir persönlich haben auch die Entspannungsverfahren, PMR- Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training und auch Qigong gut getan.

Mit zunehmender Dauer der Reha ging es mir immer besser. Ich bewegte mich täglich mehr, wurde wieder fitter, habe regelrecht wieder Hoffnung auf die Zukunft.

In der gesamten Reha habe ich viel Empathie und Wertschätzung erfahren, was in der heutigen Zeit nicht selbstverständlich ist.

Vielen Dank für die tolle Arbeit an das Team des Herzparks Mönchengladbach

Claudia H.