FOCUS

Infarkt-Impfung
Forscher wollen Gefäß-entzündungen stoppen

Blutverdünner
Alles über Wirkungen und Nebenwirkungen

Angst ums Herz
Wie Patienten Vertrauen wieder zurückgewinnen

GESUNDHEIT

Herz & Gefäße

FOCUS GESUNDHEIT TOP MEDIZINER 2025 FOCUS-GESUNDHEIT.DE

SCHONEND OPERIERT
Moderne Verfahren bei Klappenersatz, Gefäßverschluss & Co.

DAS VERZEICHNIS DER SPEZIALISTEN
Top-Ärzte, -Kliniken und -Rehakliniken für Herz und Gefäße

Starkes HERZ

Zehn gute Jahre zu gewinnen: So läuft Ihr Lebensmotor länger

FOCUS GESUNDHEIT Herz & Gefäße

Chefredakteurin Andrea Hennis

»Warum das Herz mehr Liebe verdient«

Kürzlich traf ich bei einer Burda-Veranstaltung auf eine Kardiologin, die gerade ihre Tätigkeit als Oberärztin an einer Klinik aufgegeben hatte. Menschen sterben zu sehen an Erkrankungen, die eigentlich vermeidbar wären, sei ihr zunehmend schwergefallen, erzählte sie beim gemeinsamen Abendessen. Künftig will sie Schäden verhindern – in einer kardiologischen Privatpraxis mit Schwerpunkt Prävention.

Obwohl Ärzte mit neuen Medikamenten und schonenden OP-Methoden (Seite 62) immer mehr Patientinnen und Patienten retten können, ist ein krankes Herz Deutschlands Todesursache Nummer eins. Und der Grund, warum wir unter den westeuropäischen Ländern die niedrigste Lebenserwartung haben. „Unser Gesundheitssystem konzentriert sich auf die Behandlung von Erkrankungen und Komplikationen", sagt Steffen Massberg vom Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität in München. „Bei Früherkennung und Prävention sind wir zu schwach", bemängelt der Kardiologe, der auch Vorstand des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung ist (Interview ab Seite 14).

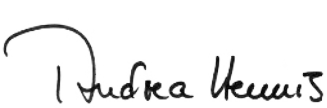
Den Lebensmotor schlechter zu warten als das Auto, ist gang und gäbe. Aber unklug. Mit einem „Herz-TÜV", bei dem die fünf wichtigsten Risiken rechtzeitig gecheckt werden, lassen sich zehn und mehr gute Lebensjahre gewinnen. Welche Parameter entscheidend sind, lesen Sie auf Seite 24. Etwa 50 Prozent der Herzerkrankungen gehen auf das Konto ungünstiger Lebensgewohnheiten. Unsere Infografik zeigt auf einen Blick, wie viel bereits kleine Änderungen bringen (Seite 12).

Dass Körper und Seele in Verbindung stehen, weiß der Volksmund schon lange. Bei Angst schlägt das Herz bis zum Hals – chronischer Stress versetzt den Körper in Alarmbereitschaft und lässt Herz und Gefäße vorzeitig altern. Ab Seite 48 informieren Experten, wie es gelingt, Belastungen im Job in Grenzen zu halten. Der Mental Health Award, den unsere Kolleginnen und Kollegen von FOCUS-Business initiiert haben, würdigt Unternehmen, die sich in besonderem Maße für die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden einsetzen. Die Auszeichnung wird im September 2025 erstmals verliehen. Infos unter **mental-health-award.de.**

Wenn das Herz doch einmal schwer erkrankt, ist die Angst oft groß. Die Psychokardiologie unterstützt Patienten dabei, Vertrauen zurückzugewinnen. Ute Schmidt hilft es, das mächtige Herz ihres Patenpferdes Joe schlagen zu hören, das selbst nur schwer Vertrauen fasst (ab Seite 36).

Vertrauen können Sie den Ärzte- und Klinik-Empfehlungen, die das Rechercheunternehmen FactField im Auftrag von FOCUS-Gesundheit erstellt. Listen zu Herz- und Gefäßerkrankungen finden Sie ab Seite 79.

Herzlichst Ihre



Gender-Hinweis:
Zugunsten der Lesbarkeit verzichten wir auf die durchgängige gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich, divers (m/w/d). Sämtliche Bezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Foto: Dennis König Photographie

36 **Vertrauen schöpfen** Eine Herzerkrankung stellte das Leben von Ute Schmidt auf den Kopf. Pferd Joe hilft ihr, damit umzugehen

24 **Lebenszeit gewinnen** Der Mensch ist nur so jung wie seine Gefäße. Was Sie tun (und lassen) können, um das Altern der Arterien hinauszuzögern

54 Den Mini-Schlag ernst nehmen
Schlaganfall mit Ankündigung – diese Anzeichen sollten Sie kennen

60 Das Blut im Fluss halten
Blutverdünner: Die wichtigsten Fragen zu Wirkungen und Nebenwirkungen

62 Kleine Schnitte, große Erfolge
Patienten profitieren von schonenden Verfahren in der Herzchirurgie

68 Die Anti-Entzündungs-Diät
Mit Lebensmitteln Entzündungen im Körper wirksam hemmen

72 Besser leben
Gut pflegen: Entlastung für die Leber • Nicht schlappmachen: Herzinsuffizienz bei Diabetes • Rezepte für Ihre Gesundheit

Ärzte- und Kliniklisten

Empfehlungskriterien So entstehen die Listen von FOCUS-Gesundheit:

80 Methodik Top-Mediziner
98 Methodik Top-Kliniken
116 Methodik Rehakliniken

Top-Ärzte

82 Angiologie
83 Beingefäße/PAVK
84 Bluthochdruck
86 Gefäßchirurgie
87 Herzchirurgie
88 Interventionelle Kardiologie
89 Kardiologische Sportmedizin
90 Kinderherzchirurgie
90 Kinderkardiologie
91 Rhythmologie
92 Schlafchirurgie
94 Schlafmedizin
96 Venenleiden

Top-Kliniken

100 Gefäßchirurgie
103 Herzchirurgie
105 Kardiologie
109 Rhythmologie
111 Schlaganfall
114 Kliniken für internat. Patienten
118 Reha Herz-Kreislauf

Rubriken

3 Editorial der Chefredaktion
6 Im Blick
122 Vorschau und Impressum

Inhalt: Fotos: David Maupilé, Michela Morosini/beide für FOCUS-Gesundheit, Universitätsklinikum Freiburg/Simon Metzger; Illustration: Birgit Lang für FOCUS-Gesundheit

EIN BLICK

Foto: dpa picture alliance/Gonzales Photo/Bo Kallberg

Über allen Wipfeln

Unten duftet der feuchte Waldboden. Dann geht es aufwärts, Schritt für Schritt, Runde um Runde. Spiralförmig windet sich der 650 Meter lange Wendelgang im dänischen Rønnede empor. Die Stämme weichen Baumkronen, immer mehr Sonnenlicht dringt durchs Blätterdach – bis in 45 Meter Höhe der Blick über die Wipfel den Atem raubt. Besteigt man den Waldturm, profitiert das Herz: Die Anstrengung kräftigt die Pumpe. Die Muskeln schütten entzündungshemmende Botenstoffe aus. Und die Ruhe im Grün senkt den Blutdruck. Natürlich auch beim Wandern im heimischen Wald.