

# Inhalt

<b>Einführung</b>	11
<b>Die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems</b>	12
Der Blutkreislauf	12
Wie funktioniert der Blutkreislauf?	12
Die Durchblutung des Herzmuskels	15
Die Herz-Kreislauf-Funktion unter Belastung	16
<b>Arteriosklerose als Ursache von Durchblutungsstörungen des Herzmuskels</b>	17
Wie bemerkt man eine Durchblutungsstörung des Herzmuskels?	18
Angina pectoris (Brustenge)	18
<b>Der akute Herzinfarkt</b>	20
Was ist ein Herzinfarkt und wie entsteht er?	20
Vorboten des Infarktes – Beginn der Beschwerden	20
Die Beschwerden sind nicht immer typisch	21
Wie häufig ist der Herzinfarkt und wie hoch ist das Risiko, daran zu versterben?	22
Zwei Wege von der Arteriosklerose zum Infarkt	22
Der langsame Weg	22
Der schnelle Weg – der Plaque steht im Brennpunkt	22
Die Verkrampfung der Herzkranzgefäße als Infarktursache	23
Die verschiedenen Erscheinungsformen des Herzinfarkts	24
Wann entsteht ein Vorderwandinfarkt und wann ein Hinterwandinfarkt?	24
Infarktgröße	25
Komplikationen	25
Welche Faktoren entscheiden über das Schicksal des Infarktpatienten?	28
Untersuchungen beim frischen Infarkt	28
Die Untersuchung durch den Arzt	28
Das Elektrokardiogramm (EKG)	29
Blutuntersuchungen	29
Röntgenuntersuchung	30
2-D-Echokardiographie	30
Herzkatheter und Koronarangiographie	30

Die moderne Behandlung des frischen Herzinfarktes – die entscheidenden ersten Stunden	30
Auflösung des Blutgerinnsels	30
Ballonaufdehnung von Engstellen	31
Behandlung von gefährlichen Rhythmusstörungen	31
<b>Risikofaktoren für Arteriosklerose und Herzinfarkt</b>	33
Wer ist infarktgefährdet?	33
Das „klassische Risikofaktoren-Konzept“	34
Kann ein Infarkt im Einzelfall überhaupt vorausgesagt werden?	34
Veränderbare Risikofaktoren	36
Risikofaktor Hochdruck – schmerzfrei, aber gefährlich	37
Risikofaktor Fettstoffwechselstörung	49
Risikofaktor Rauchen	59
Risikofaktor Diabetes	68
Risikofaktor Stress	71
Weitere veränderbare Risikofaktoren	78
Nicht veränderbare Risikofaktoren	82
Wie erkennt man sein Risiko?	83
<b>Behandlungsmöglichkeiten von Verengungen der Herzkranzgefäße</b>	87
Medikamente	87
Nitrate	87
Betablocker	89
ACE-Hemmer	89
Blutfettsenker	90
Medikamente zur Beeinflussung der Blutplättchenfunktion	90
Medikamente zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen	91
Behandlung von Koronarverengungen mit Ballonkathetern und Stents (Gefäßstützen)	93
Ballondilatation	93
Gefäßstützen (Stents)	97
Ballondilatation, Stent oder Bypass-Operation?	98
Aortokoronare Bypass-Operation (ACB)	99
Wann ist eine Bypass-Operation erforderlich?	100
Ablauf einer Venen-Bypass-Operation	100
Mammaria-Bypass (Verwendung einer Brustwandarterie)	102
Beschwerden nach der Bypass-Operation	102

Minimal invasive direkte koronare Bypass-Chirurgie	107
Wie hoch sind die Risiken einer Bypass-Operation?	107
<b>Koronare Herzkrankheit bei Frauen</b>	108
Häufigkeit im Vergleich zu Männern	108
Warum bekommen junge Frauen selten einen Herzinfarkt?	108
Was erhöht das Infarktrisiko bei Frauen besonders?	108
Diabetes Typ II	108
Hochdruck	109
Rauchen	109
Besonderheiten der Koronargefäße der Frau	109
Frauen erleben und verarbeiten den Infarkt anders	109
Dürfen junge Frauen nach Infarkt die Pille nehmen?	110
Herzinfarkt-Vorbeugung durch Hormone?	110
Die geringere Aussagekraft von Belastungstests zur Erkennung einer Durchblutungsstörung bei jüngeren Frauen	111
<b>Rehabilitation nach Herzinfarkt oder Bypass-Operation</b>	112
Worum geht es bei der Behandlung im Krankenhaus?	112
Worum geht es bei der Rehabilitation?	112
Ablauf der Rehabilitation – die drei Rehabilitationsphasen	113
Rehabilitationsphase I (1.–2. Woche ) – noch im Akut-Krankenhaus	113
Rehabilitationsphase II (3.–6. Woche) – in der Rehabilitationsklinik	113
Rehabilitationsphase III – ambulante Herzgruppen, Kontrolluntersuchungen	122
<b>Das Leben danach – von den Risikofaktoren zu den Schutzfaktoren</b>	127
Körperliche Aktivität	127
Körperliche Aktivität verbessert die Herz-Kreislauf- Leistung	127
Günstige Beeinflussung der koronaren Herzkrankheit durch Ausdauertraining	127
Vermindertes Risiko der Gerinnselbildung durch Ausdauertraining	128
Bewegungstherapie bietet Schutz vor Rhythmusstörungen	129
Verbesserung der Blutfettwerte durch körperliche Aktivität	129

Welche günstigen Effekte hat ein Diabetiker von regelmäßigem Ausdauertraining zu erwarten?	130
Wie beeinflusst körperliche Aktivität den Hochdruck?	131
Kann man mit Training Übergewicht beseitigen?	131
Was passiert, wenn man des Guten zu viel tut?	132
Freizeitaktivitäten, Sport	133
Welche Belastungsformen sind für Patienten mit koronarer Herzkrankheit ungünstig?	141
Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen	142
Warum ist Gewichtsnormalisierung gerade bei Herzpatienten wichtig?	142
Das Metabolische Syndrom	142
Wann sprechen wir von Normalgewicht?	143
Prinzipien der Gewichtsabnahme	144
Ernährung und Bewegung	144
Weniger Fett	145
Ballaststoffe	148
Alkohol, schädlich oder sogar gesund?	148
Die Mittelmeer-Kost	150
Das Ornish-Programm	152
Das Fünf-Punkte-Programm nach M. J. Halhuber	154
Welche Rolle spielen Vitamine bei der Vorbeugung (und Behandlung) der koronaren Herzkrankheit?	155
<b>Sex nach Herzinfarkt</b>	158
Kann Sex einen Infarkt auslösen?	158
Wie groß ist die Kreislaufbelastung beim Sex?	159
Ursachen von Impotenz oder Libido-Verlust nach Herzinfarkt,	
Ballondilatation/Stent oder Bypass-Operation	160
Depressive Verstimmungszustände und Ängste	160
Die Schwere der Herzkrankheit	160
Nebenwirkungen von Medikamenten	161
Behandlungsmöglichkeiten sexueller Störungen	161
Psychotherapie und Rehabilitation	162
Medikamentöse Behandlung von Potenzstörungen	162
<b>Mobilität nach Herzinfarkt oder Bypass-Operation</b>	164
Auto fahren	164
Flugreisen nach Herzinfarkt oder Bypass-Operation	165
Wer darf fliegen?	166
Mögliche Probleme beim Fliegen	166

Wie lange nach Herzinfarkt oder Bypass-Operation kann eine Flugreise angetreten werden?	167
Einige Ratschläge zu Flugreisen	168
<b>Verhalten im Notfall</b>	169
Angina pectoris (Brustenge)	169
Starke Atemnot	169
Was Angehörige wissen sollten	170
Was kann der Notarzt vor Ort tun?	171
<b>Nachwort</b>	172
<b>Bücher zum Weiterlesen</b>	173
<b>Adressen, die weiterhelfen</b>	173
<b>Glossar</b>	177
<b>Register</b>	189
<b>Bildnachweis</b>	191
<b>Über die Autoren</b>	192