

Inhalt

Einführung	11
Die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems	12
Der Blutkreislauf	12
Wie funktioniert der Blutkreislauf?	12
Die Durchblutung des Herzmuskels	15
Die Herz-Kreislauf-Funktion unter Belastung	16
Arteriosklerose als Ursache von Durchblutungsstörungen des Herzmuskels	17
Wie bemerkt man eine Durchblutungsstörung des Herzmuskels? . . .	18
Angina pectoris (Brustenge)	18
Der akute Herzinfarkt	20
Was ist ein Herzinfarkt und wie entsteht er?	20
Vorboten des Infarkts – 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	23
Die Verkrampfung der Herzkranzgefäße als Infarktursache	24
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)	28
Blutuntersuchungen	29
Röntgenuntersuchung	29

2-D-Echokardiographie	30
Kernspin-Tomographie (MRT)	30
Herzkatheter und Koronarangiographie	30
Die moderne Behandlung des frischen Herzinfarktes –	
Die entscheidenden ersten Stunden	30
Auflösung des Blutgerinnsels	30
Einsetzen von Stents (Gefäßstützen, PCI)	
zur Beseitigung von Engstellen und Wiedereröffnung	
von Gefäßverschlüssen	31
Behandlung von gefährlichen Rhythmusstörungen	31
Risikofaktoren für Arteriosklerose und Herzinfarkt	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	36
Risikofaktor Fettstoffwechselstörung	48
Risikofaktor Rauchen	57
Risikofaktor Diabetes	66
Risikofaktor Stress	69
Weitere veränderbare Risikofaktoren	75
Nicht veränderbare Risikofaktoren	78
Wie erkennt man sein Risiko?	79
Behandlungsmöglichkeiten von Verengungen	
der Herzkranzgefäße	83
Medikamente	83
Nitrate.	83
Betablocker	85
Ivabradin	85
ACE-Hemmer und AT ₁ -Blocker.	86
Blutfettsenker	86
Medikamente zur Beeinflussung der Blutplättchenfunktion	86
Medikamente zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen	87
Behandlung von Koronarverengungen mit Stents (Gefäßstützen)	89
Stent oder Bypass-Operation?	93
Aortokoronare Bypass-Operation (ACB)	94
Wann ist eine Bypass-Operation erforderlich?	94
Mammaria-Bypass (Verwendung der Brustwandarterien)	95
Beschwerden nach der Bypass-Operation	96

Minimal invasive direkte koronare Bypass-Chirurgie	100
Wie hoch sind die Risiken einer Bypass-Operation?	100
Koronare Herzkrankheit bei Frauen	101
Häufigkeit im Vergleich zu Männern	101
Warum bekommen junge Frauen selten einen Herzinfarkt?	101
Was erhöht das Infarktrisiko bei Frauen besonders?	101
Diabetes Typ II	101
Hochdruck	102
Rauchen	102
Besonderheiten der Koronargefäße der Frau	102
Frauen erleben und verarbeiten den Infarkt anders	102
Dürfen junge Frauen nach Infarkt die Pille nehmen?	103
Herzinfarkt-Vorbeugung durch Hormone?	103
Die geringere Aussagekraft von Belastungstests zur Erkennung einer Durchblutungsstörung bei jüngeren Frauen	104
Rehabilitation nach Herzinfarkt oder Bypass-Operation.	105
Worum geht es bei der Behandlung im Krankenhaus?	105
Worum geht es bei der Rehabilitation?	105
Ablauf der Rehabilitation – die drei Rehabilitationsphasen	106
Rehabilitationsphase I (1.–2. Woche) – noch im Akutkrankenhaus.	106
Rehabilitationsphase II (2.–4. Woche) – in der Rehabilitationsklinik oder ambulanten Rehabilitation . . .	106
Rehabilitationsphase III	114
Das Leben danach – von den Risikofaktoren zu den Schutzfaktoren	119
Körperliche Aktivität	119
Körperliche Aktivität verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung. . . .	119
Günstige Beeinflussung der koronaren Herzkrankheit durch Ausdauertraining	119
Vermindertes Risiko der Gerinnselbildung durch Ausdauertraining	120
Ausdauertraining bietet Schutz vor Rhythmusstörungen.	121
Verbesserung der Blutfettwerte durch körperliche Aktivität	121
Welche günstigen Effekte hat ein Diabetiker von regelmäßigem Ausdauertraining zu erwarten?	122
Wie beeinflusst körperliche Aktivität den Hochdruck?	123
Kann man mit Training Übergewicht beseitigen?	123

Was kann passieren, wenn man des Guten zu viel tut?	124
Freizeitaktivitäten, Sport.	125
Welche Belastungsformen sind für Patienten mit koronarer Herzkrankheit ungünstig?	132
Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen	133
Warum ist Gewichtsnormalisierung gerade bei Herzpatienten wichtig?	134
Das Metabolische Syndrom	134
Wann sprechen wir von Normalgewicht?	135
Prinzipien der Gewichtsabnahme	135
Ernährung und Bewegung.	136
Weniger Fett.	136
Ballaststoffe	139
Alkohol, schädlich oder sogar gesund?	140
Die Mittelmeer-Kost	141
Das Ornish-Programm	143
Das Fünf-Punkte-Programm nach M. J. Halhuber	145
Welche Rolle spielen Vitamine bei der Vorbeugung und Behandlung der koronaren Herzkrankheit?	146
Sex nach Herzinfarkt.	149
Kann Sex einen Infarkt auslösen?	149
Wie groß ist die Kreislaufbelastung beim Sex?	150
Ursachen von Impotenz oder Libido-Verlust nach Herzinfarkt, Ballondilatation/Stent oder Bypass-Operation	151
Depressive Verstimmungszustände und Ängste	152
Die Schwere der Herzkrankheit	152
Nebenwirkungen von Medikamenten	152
Behandlungsmöglichkeiten sexueller Störungen	152
Psychotherapie und Rehabilitation	153
Medikamentöse Behandlung von Potenzstörungen	153
Mobilität nach Herzinfarkt oder Bypass-Operation	154
Autofahren	154
Flugreisen nach Herzinfarkt oder Bypass-Operation.	155
Wer darf fliegen?	156
Mögliche Probleme beim Fliegen	156
Wie lange nach Herzinfarkt oder Bypass-Operation kann eine Flugreise angetreten werden?	157
Einige Ratschläge zu Flugreisen	158

Verhalten im Notfall	159
Angina pectoris (Brustenge)	159
Starke Atemnot	159
Was Angehörige wissen sollten	160
Ist noch Atemtätigkeit zu erkennen, hustet der Patient, bewegt sich oder reagiert auf Schmerzreize	160
Ist keine Atmung zu erkennen, aber ein Puls vorhanden	160
Ist weder Atmung noch Puls festzustellen	160
Was kann der Notarzt vor Ort tun?	161
Nachwort	162
Bücher zum Weiterlesen	163
Adressen, die weiterhelfen	163
Deutsche Herzstiftung	163
Herz-Kreislauf-Rehabilitationskliniken	163
Weitere Internet-Adressen:	164
Die Landesverbände der ambulanten Herzgruppen	164
Medizinische Fachbegriffe	169
Sachverzeichnis	181
Bildnachweis	183
Über die Autoren	184