

Inhaltsverzeichnis

I Wie entsteht ein Herzinfarkt?

1	Das Herz, die Kreislaufzentrale	3
2	Was ist ein Herzinfarkt?	9
3	Das Risikofaktorenkonzept	15
3.1	Der „Wert“ dieses Konzepts	16
3.2	Risikofaktor Bluthochdruck	17
3.3	Risikofaktor Blutfette	22
3.4	Risikofaktor Zuckerkrankheit	25
3.5	Risikofaktor Übergewicht	28
3.6	Risikofaktor Rauchen	34
3.7	Risikofaktor Stress	35
3.8	Risikofaktor erbliche Belastung	37
3.9	Psychosoziale Risikofaktoren	38
3.10	Weitere Risikofaktoren	39
3.11	Wie stark bin ich gefährdet?	41
	Literatur	44
4	Gibt es Schutzfaktoren?	47
4.1	Schutzfaktor körperliche Bewegung	48
4.2	Schutzfaktor gesunde Ernährung	50
4.3	Schutzfaktor Entspannung	53
4.4	Vorsicht: Hormonersatztherapie bei Frauen	54
	Literatur	55
5	Vorboten eines Infarktes	57
5.1	Das akute Koronarsyndrom	58
5.2	Untersuchungen bei Verdacht auf Angina Pectoris	59

II Die Behandlung eines Herzinfarktes

6	Wie kündigt sich ein Herzinfarkt an?	69
6.1	Was tun im Notfall?	70
6.2	Was sollen die Angehörigen tun?	71
6.3	Warum so schnell wie möglich?	72
6.4	Der schnellste Weg	73
6.5	Der Anruf bei der 112	73
6.6	Zu Fuß oder mit dem Auto ins Krankenhaus?	74
6.7	Brustschmerzambulanz	74
6.8	Die innere Blockade	74
6.9	Hilfe durch die Nächsten	75

7	Wie wird ein akuter Herzinfarkt behandelt?	77
7.1	Wichtige Rettungsinsel	78
7.2	Diagnostik und Therapie mit Herzkatheter	78
7.3	Die Bedeutung der Angehörigen für die Infarkttherapie	84
7.4	Seelische Reaktionen auf den Infarkt	85
7.5	Mobilisierung auf der Intensivstation	86
7.6	Was bedeutet „stummer Herzinfarkt“?	87
8	Bypass-Operation	89
8.1	Operationstechniken	90
8.2	Besondere Verfahren für die Bypass-Chirurgie	91
8.3	Weitere Operationsverfahren	92
8.4	Zusammenarbeit im Herz-Team	93
8.5	Herzschrittmacher- und Defibrillatorimplantation	93
8.6	Nach der Bypass-Operation	96
8.7	Untersuchungen und Medikamente	99
	Literatur	99
9	Herz-Lungen-Wiederbelebung	101
9.1	Warum Wiederbelebung durch Laien?	102
9.2	Anzeichen des Herz-Kreislauf-Stillstandes	102
9.3	Wiederbelebung durch Laien	102
9.4	Automatischer Externer Defibrillator (AED)	104

III Wie geht es nach dem Infarkt weiter?

10	Ein neuer Lebensabschnitt	107
10.1	Leistungen während der Rehabilitation	108
10.2	Anschlussrehabilitation (AR, AHB)	109
10.3	Soll ich Sport treiben oder gilt das Motto „Sport ist Mord“	112
10.4	Entspannung	116
10.5	Das „Aus“ für die Zigarette	117
10.6	Ambulante Herzgruppen	124
	Literatur	124
11	Essen nach Herzenslust	125
11.1	Ernährung und Blutfette	126
11.2	Ernährung und Kohlenhydrate	128
11.3	Mittelmeerernährung	129
11.4	Gewichtsreduktion	132
11.5	Salzkonsum	136
	Literatur	137
12	Hilfen durch Medikamente	139
12.1	Medikamente zur Senkung erhöhter Blutfette	141
12.2	Medikamente zur Behandlung der Angina Pectoris	144
12.3	Thrombozytenaggregationshemmung	149

12.4	Gerinnungshemmende Medikamente (Antikoagulantien)	150
12.5	Weitere Substanzen	153
	Literatur.....	155
13	Lebensgestaltung nach dem Infarkt	157
13.1	Persönliche Beziehung und Sexualität.....	162
13.2	Wann sind Viagra®, Cialis® und Co. gefährlich?	164
13.3	Familiäre Beziehung.....	165
13.4	Soziale Stellung im beruflichen Umfeld.....	166
13.5	Schwerbehindertenausweis	166
13.6	Wiederaufnahme der Berufstätigkeit nach dem Infarkt	167
13.7	Bypass-Operation und Beruf	169
14	Urlaub und Sport	171
14.1	Planung und Reisewege.....	172
14.2	Klimaveränderungen.....	174
14.3	Wahl des Urlaubsortes	175
14.4	Bewertung ausgewählter Sportarten	175
14.5	Fremde Küche.....	182
14.6	Reiseapotheke und medizinische Dokumente	182
	Literatur.....	183
	Serviceteil	185
	Anschriftenverzeichnis	186
	Verzeichnis der Fachausdrücke	190
	Wirkungsweise gebräuchlicher Medikamente	195
	Alphabetisches Verzeichnis und Klassifizierung der gebräuchlichsten Medikamente ..	198
	Stichwortverzeichnis	201