

Peter Mathes

Ratgeber Herzinfarkt

- ⇒ Vorbeugung
- ⇒ Früherkennung
- ⇒ Behandlung
- ⇒ Nachsorge
- ⇒ Rehabilitation

7., vollständig aktualisierte und überarbeitete Auflage

Mit 39 Abbildungen und 10 Tabellen

Mit einem Geleitwort von
Professor Dr. med. Thomas Meinertz
Deutsche Herzstiftung e.V.

Inhaltsverzeichnis

Statt einer Einleitung	1
------------------------------	---

Teil I

Wie entsteht ein Herzinfarkt?

1 Das Herz, die Kreislaufzentrale	7
Blutkreislauf	8
2 Was ist ein Herzinfarkt?	13
Wie kommt es zu einem Herzinfarkt?	15
Lebensweise und Gefäßkrankheit	18
3 Das Risikofaktorenkonzept	21
Der »Wert« dieses Konzepts	22
Risikofaktor Cholesterin	23
HDL- und LDL-Cholesterin	25
Triglyzeride	26
Risikofaktor Rauchen	27
Risikofaktor Bluthochdruck	29
Wo hört der Normbereich auf, wo beginnt der Bluthochdruck?	31
Mit welchem Gerät sollte man messen?	34
Risikofaktor Zuckerkrankheit	36
Risikofaktor Übergewicht	39
Ursachen des Übergewichts	43
Diäten – das Geschäft mit den Pfunden	44
Ernährungsumstellung	44
Risikofaktor erbliche Belastung	46
Risikofaktor Stress	48
Neue Risikofaktoren	50
Psychosoziale Risikofaktoren	50
Homocystein	51
Oxidation von Lipoproteinen	52
Lp(a)	53
Infektionen mit Bakterien	53
Wie stark bin ich gefährdet?	54
4 Gibt es Schutzfaktoren?	59
Schutzfaktor körperliche Bewegung	60
Empfehlungen für körperliche Aktivität	62

Alkohol	63
Antioxidative Flavonoide	65
Ungesättigte Fettsäuren	65
Vorsicht: Hormonersatztherapie bei Frauen	66
5 Vorboten eines Infarktes	69
Das akute Koronarsyndrom	71
Untersuchungen zur Erkennung eines drohenden Infarktes	72
Elektrokardiogramm	72
Belastungs-EKG	73
Myokardszintigraphie	75
Echokardiographie	75
Belastungsechokardiographie	76
Neuere Verfahren	76
Ultraschnelle Computertomographie	76
Magnetresonanztomographie	78
Koronarangiographie	79

Teil II

Die Behandlung eines Herzinfarktes

6 Wie kündigt sich ein Infarkt an?	85
Was tun im Notfall?	86
Was sollen die Angehörigen tun?	87
Warum so schnell wie möglich?	88
Der schnellste Weg	89
Der Anruf bei der 112	89
Wie erkenne ich den Herzinfarkt?	90
Zu Fuß ins Krankenhaus?	90
Herznotfallambulanz	91
Die innere Blockade	91
Hilfe durch den Nächsten	92
7 Wie wird ein Infarkt behandelt?	93
Neue Rettungsinseln	94
Immer mehr Herznotfallambulanzen (CPU)	94
Sofortige Wiedereröffnung eines Herzkranzgefäßes	97
Stent	98
Beschichtete Stents	99
Ein Blick in die Zukunft –	
Stammzelltransplantation	99
Thrombolyse	102
Die Rolle der Angehörigen	103

Seelische Reaktionen auf den Infarkt	104
Mobilisierung auf der Intensivstation	105
Was bedeutet »stummer Herzinfarkt«?	106
8 Bypassoperation	109
Operationstechniken	110
Nach der Bypassoperation	113
Untersuchungen und Medikamente	116
Aneurysmektomie	117
9 Neuere Operationsverfahren	119
Minimalinvasive Bypass-Chirurgie	120
Herzschrittmacherimplantation	120
Grundzüge der Wiederbelebung	123
Anzeichen des Herz-Kreislauf-Stillstandes	123

Teil III

Wie geht es nach dem Infarkt weiter?

10 Ein neuer Lebensabschnitt	129
Leistungen während der Rehabilitation	131
Anschlussheilverfahren	132
Soll ich Sport treiben oder gilt das Motto	
»Sport ist Mord«	134
Auswirkungen auf die Psyche	138
Telemedizinische Überwachung	138
Entspannung	139
Das »Aus« für die Zigarette	141
Medikamente zur Entwöhnung	143
Psychologische Entwöhnungsmethoden	144
Passivrauchen	149
11 Essen nach Herzenslust	151
Ernährung und Blutfette	152
Therapiemanagement der Fettstoffwechsel-	
störung	153
Mittelmeerernährung	154
Empfehlenswerte und nicht empfehlenswerte	
Nahrungsmittel	156
Gewichtsabnahme	158
Psychologie des Essverhaltens	160
Einige Ratschläge	162
Medikamente zur Behandlung	
des Übergewichts	162

Ein kritisches Wort zu Diäten	163
Ein wichtiger Tipp	163
Salzkonsum	165
12 Hilfen durch Medikamente	167
Medikamente zur Senkung erhöhter Blutfettspiegel	169
Cholesterinsynthesehemmer	169
Cholesterinresorptionshemmer	171
Fibrate	172
Ionenaustauscherharze	172
Nikotinsäure	173
Wirkungen und Nebenwirkungen lipid-	
senkender Medikamente	175
Beschwerden nach dem Infarkt	176
Stent, Bypass oder Medikamente?	176
Medikamente zur Behandlung der Angina pectoris	177
Nitrokörper	177
Betablocker	179
ACE-Hemmer	180
AT-I-Blocker	181
Kalziumantagonisten	181
Gerinnungshemmende Mittel	182
Neue Gerinnungshemmer	184
Kann man einen (erneuten) Herzinfarkt	
verhindern?	185
Eikosapentaensäure – der Eskimofaktor	186
Magnesium	186
Außenseitermethoden	187
Nahrungsergänzungsmittel	188
13 Lebensgestaltung nach dem Infarkt	191
Seelische Reaktion auf die Krankheit	192
Persönliche Beziehung und Sexualität	197
Wann sind Viagra®, Cialis® und Co. gefährlich? ..	199
Familiäre Beziehung	200
Beruf und soziale Stellung	201
Schwerbehindertenausweis	202
Berentung nach dem Infarkt	203
Bypassoperation und Beruf	205
14 Urlaub und Sport	207
Planung und Reisewege	208
Klimaveränderungen	209
Wahl des Urlaubsortes	210

Bewertung ausgewählter Sportarten	211
Worauf kommt es an?	211
Grundregeln	213
Laufen – Gehen – Wandern	214
Rad fahren	215
Schwimmen	216
Sauna	217
Segeln	217
Windsurfen	217
Skilaufen	218
Tennis	218
Golf	219
Fremde Küche	219
Reiseapotheke	220

Anhang

Anschriftenverzeichnis	225
Anschriften in Deutschland	226
Landesarbeitsgemeinschaften	226
Ernährungstipps	229
Nützliche Adressen für Raucher, die Nichtraucher werden wollen	229
Nützliche Adressen für Diabetiker	229
Anschriften in Österreich	229
Anschriften in der Schweiz	229
 Verzeichnis der Fachausdrücke	 231
 Wirkungsweise gebräuchlicher Medikamente	 239
 Alphabetisches Verzeichnis und Klassifizierung der gebräuchlichsten Medikamente	 245
 Literaturverzeichnis (Auswahl)	 251
 Sachverzeichnis	 255