



centralmed Gesundheitsteam

Herzinfarkt – was nun?

www.central.de

Ein Herzinfarkt ist für die Betroffenen und ihre Angehörigen ein dramatisches Ereignis. Sein plötzliches Auftreten und das Wissen um den häufig tödlichen Verlauf verursachen das Gefühl einer massiven, kaum beeinflussbaren Bedrohung.

Dabei ist es nicht immer so, dass sich dieses dramatische Ereignis so unvermittelt ereignet. Zwar haben die meisten Betroffenen das Gefühl, der Herzinfarkt habe sie aus heiterem Himmel ereilt, tatsächlich aber entsteht ein Herzinfarkt fast immer als Folge einer so genannten Arteriosklerose, also einer Arterienverkalkung. Und die besteht meist schon seit mehreren Monaten oder Jahren – ausgelöst durch bestimmte Grunderkrankungen, Risikofaktoren oder familiäre Vorbelastung.

Ursachen erkennen

Die Risikofaktoren für den Infarkt sind zum Beispiel Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht, Diabetes, körperliche Inaktivität und Rauchen. Sie schädigen die Gefäße im gesamten Körper: Die Gefäßwände verdicken sich, werden unelastisch, verkalken, lagern Fettpfropfen, so genannte Plaques, ein und bekommen Risse. Stellt der Arzt einen solchen Befund bei der Untersuchung Ihrer Gefäße fest, lautet seine Diagnose „Arteriosklerose“. Dabei wird der innere Durchmesser der Arterien immer enger, so dass weniger Blut hindurchfließen kann.

Betrifft die Arteriosklerose die sogenannten Herzkranzarterien, das heißt die Gefäße, die das Herz mit Blut versorgen, besteht die Gefahr, dass immer weniger Sauerstoff und Nährstoffe in die Herzmuskelzellen transportiert werden. Als Betroffener spürt man diese Einschränkung der Durchblutung des Herzmuskels zunächst nur in Situationen, in denen das Herz vermehrt belastet wird, wie beispielsweise beim Sport oder Treppensteigen, oder wenn es sehr kalt ist. Die Beschwerden reichen von Atemnot, Engegefühl und Schmerzen in der Brust über Herzjagen bis hin zu Benommenheit und Ohnmachtsanfällen.

Wenn ein Herzkranzgefäß komplett verstopft ist, stirbt das durch dieses Gefäß versorgte Herzmuskelgewebe rasch ab: der Herzinfarkt. Ist die Vorderwand des Herzens betroffen, spricht man dann von einem Vorderwandinfarkt, ist die Hinterwand betroffen, von einem Hinterwandinfarkt.

Das Leben neu beginnen

Um einen erneuten Herzinfarkt zu verhindern, ist es wichtig, die Erkrankungen zu behandeln, die die Arteriosklerose herbeigeführt haben. Cholesterinwerte, Blutdruck und Blutzucker müssen normalisiert werden. Daher sollten die Risikofaktoren unbedingt abgebaut werden. Von mancher lieb gewonnenen Gewohnheit müssen Sie sich verabschieden.

Bewegen Sie sich ausreichend!

Bewegung fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Das steigert nicht nur Ihr allgemeines Wohlbefinden, sondern ist auch gut für das Herz. Gehen Sie mindestens einmal täglich spazieren, oder schließen Sie sich einer Koronarsportgruppe an.

Runter mit dem Übergewicht!

Wer sein Gewicht reduziert, tut nicht nur seinem Herzen etwas Gutes. Doch Abnehmen hört sich leichter an, als es ist: Dennoch purzeln die Pfunde durch eine Ernährungs-umstellung und ausreichende Bewegung fast wie von selbst. Essen Sie wenig Fett, Fleisch und Süßes, und achten Sie stattdessen auf eine ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse und (Vollkorn-)Getreide.

Alle diese Empfehlungen umzusetzen, erscheint anfangs fast unmöglich. Doch auch ein langer Weg beginnt mit einem ersten Schritt. Sie hatten einen Herzinfarkt. Jetzt haben Sie eine zweite Chance bekommen. Beginnen Sie Ihr neues Leben!

Haben Sie zu diesem oder anderen medizinischen Themen Fragen?

Rufen Sie unser Expertenteam unter Tel.: 0221 1636-6668 an.

Die Mitarbeiter sind täglich zwischen 7.00 Uhr und 22.00 Uhr für Sie da!

Ohne Rauch geht's auch!

Rauchen schadet dem Herz und den Gefäßen. Ob nach dem Essen, nach der morgendlichen Tasse Kaffee oder in einer Stresssituation – die geliebte Zigarette ist eher Gewohnheit als die Sucht nach Nikotin. Es ist nicht einfach, aber möglich, mit dem Rauchen aufzuhören. Wenn Sie dabei Unterstützung brauchen, fragen Sie Ihren Arzt.

Bauen Sie Stress ab!

Weshalb das Nervenkostüm unnötig belasten? Nehmen Sie sich nicht alles zu Herzen, und versuchen Sie, sich zu entspannen. Entspannung lässt sich lernen. Neben einem reichhaltigen Literaturangebot zu diesem Thema bieten sich auch Kurse in Volkshochschulen oder Sportvereinen an.

Central Krankenversicherung AG

Hansaring 40–50 · 50670 Köln

Telefon +49 (0)221 1636-0

Telefax +49 (0)221 1636-200