

Was tun nach einem Herzinfarkt oder bei Angina pectoris ?

Nach wie vor stehen Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt an der Spitze der Todesursachenstatistik. Das hat u.a. damit zu tun, dass der manchmal „wie aus heiterem Himmel“ auftretende akute Herzinfarkt oftmals tödlich endet, jeder Fünfte überlebt seinen Infarkt nicht!

Umso wichtiger sind **Maßnahmen zur Verminderung des Herzinfarkttrisikos** und vor allem eine **konsequente Behandlung der Risiken** bei bekannter koronarer Herzkrankheit, d.h., wenn man schon einen Herzinfarkt hatte !

Durch konsequente Umsetzung der empfohlenen Maßnahmen wird nachweislich die Prognose und Leistungsfähigkeit verbessert. Die Umstellung des Lebensstils und die Kontrolle der Risikofaktoren haben prognostisch mindestens die Bedeutung wie alle anderen therapeutischen Maßnahmen! Und Sie haben diese Maßnahmen in der Hand!

Stellen Sie das Rauchen ein !

Die vollständige Aufgabe des Rauchen ist die absolut vordringliche Maßnahme.

Das Auftreten der koronaren Herzkrankheit steht in einem deutlichen Zusammenhang zur Menge und Dauer des Nikotinkonsums. Nikotinverzicht führt zu einer deutliche Verringerung der Sterblichkeit, insbesondere des plötzlichen Herztods. **Die Aufgabe des Rauchens ist die wichtigste Einzelmaßnahme beim Vorliegen von Gefäßkrankheiten.**

Bewegen Sie sich mehr !

Regelmäßiges Ausdauertraining führt zu einer Abnahme der Herzfrequenz und des diastolischen Blutdrucks sowie zu einer Verbesserung der Belastungskapazität. Stoffwechsel und Blutdruck werden günstig beeinflusst. Empfohlen sind 4-5 mal wöchentlich mäßig intensive Bewegung mit einer Dauer von 30-45 Minuten, z.B. Gehen, Joggen, Rad fahren oder andere Ausdauerbelastungen. **Wichtig ist zudem eine aktivere Lebensweise:** Gehen Sie öfter zu Fuß, benutzen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs etc. Jedes Mehr an körperli-

cher Belastung über die Alltagsaktivität hinaus bringt einen günstigen Effekt!

Überlegen Sie sich die Teilnahme an einer Herzsportgruppe oder treten Sie in einen Turnverein ein.

Gesunde Ernährung

Eine gesunde, kaloriengerechte und fettarme Kost bessert Ihre Chancen: Der Verzehr von Fleisch und tierischen Fetten sollte eingeschränkt werden, die Ernährung soll reich an Vollkornprodukten, frischem Gemüse und Früchten sein.

Streben Sie Ihr **Normalgewicht** an, Ihr Body-Mass-Index sollte unter 25 sein.

Eine gesunde Ernährung trägt auch zur Verringerung Ihres **LDL-Cholesterin** bei. Dieses sollte unter 100 mg/dl sein,. Erreichen Sie diesen Zielwert nicht mit einer gesunden Ernährung, muss das LDL-Cholesterin mit Medikamenten gesenkt werden.

Hin zu normalem Blutdruck

Ihre Blutdruckwerte sollten in einem normalen Bereich liegen, das heißt **unter 140/90 mmHg**. Bei Übergewicht führt 1 Kg Gewichtsreduktion zu einer Blutdrucksenkung von ca. 2 mmHg, regelmäßiger Sport, Verringerung des Kochsalzverbrauchs und weniger Alkohol helfen, den Blutdruck zu normalisieren.

Medikamentöse Maßnahmen

Neben der Änderung Ihres Lebensstils tragen zudem moderne Medikamente dazu bei, Erkrankung und Prognose zu verbessern.

Eine der wichtigsten Therapien ist die Einnahme niedrig dosierter Acetylsalicylsäure (ASS) zur Verringerung der Blutklebrigkeit. Darüberhinaus kommen Medikamente zum Einsatz, die die Funktion des Herzens stabilisieren und der Entwicklung einer Herzschwäche vorbeugen.