

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, bei Ihnen ist eine koronare Herzerkrankung bekannt. Dieses Informationsblatt soll Ihnen erste Informationen zu Ihrer Erkrankung geben

Bei der koronaren Herzerkrankung handelt es sich um eine Erkrankung der Adern, die das Herz selber mit Blut versorgen. Es kommt dabei zu Ablagerungen in den als Herzkranzgefäßen bezeichneten Gefäßen, die sich dabei verengen können. Diese Ablagerungen spürt man nicht. Erst die Folgen dieser Verengungen können Beschwerden auslösen. Verengungen können zu Durchblutungsstörungen am Herzen führen, die erst meist bei Belastung auftreten, da hier das Herz selber mehr Blut benötigt. Erst in schweren Fällen der Durchblutungsstörung können auch Beschwerden in Ruhe auftreten. Typisch sind Druck/Enge/Schmerz/Brennen in der Brust während einer körperlichen oder seelischen Belastung (insbesondere auch bei Kälte) und Besserung rasch nach Ende dieser Belastung. Teilweise können die Beschwerden in die Arme, den Hals, den Oberbauch, die Schultern oder auch in den Rücken ausstrahlen. Manchmal können die Beschwerden trotz fortdauernder Belastung wieder abnehmen.

Kommt es zu einem plötzlichen Verschluss einer Ader am Herzen kann das einen Herzinfarkt bedeuten. Dabei können starke Schmerzen auftreten, die meist länger als 20min andauern. Teilweise können die Beschwerden dabei in die Arme, den Hals, den Oberbauch, die Schultern oder auch in den Rücken ausstrahlen. Nicht selten gehen die Beschwerden einher mit einem schweren allgemeinen Krankheitsgefühl mit teilweise Luftnot, Übelkeit, Erbrechen, Schweißausbruch und einer allgemeinen Schwäche. Der Herzinfarkt ist eine lebensbedrohliche Erkrankung. Wenn die obigen Beschwerden bei Ihnen auftreten, sollten Sie über 112 den Rettungsdienst informieren, der Sie ins Krankenhaus bringt, da man Ihnen dort helfen kann.

Was kann ich selber tun ?

Die schlechte Nachricht zuerst: Die koronare Herzerkrankung kann man nicht heilen. Auch geplante regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Kardiologen verhindern keinen Herzinfarkt da ein noch unauffälliger Befund am Untersuchungstag sich schon innerhalb wenigen Stunden ändern kann.

Die gute Nachricht: Der koronaren Herzerkrankung liegen vielfache Ursachen zugrunde. Wenn Sie diese behandeln, können Sie das Fortschreiten der Erkrankung positiv beeinflussen und damit das Risiko von erneuten Beschwerden oder auch einem Herzinfarkt deutlich reduzieren.

Nicht beeinflussen können Sie ihr Alter und die Erbanlagen, die Sie von ihren Eltern geerbt haben.

Beeinflussen können Sie:

- die regelmäßige und gewissenhafte Einnahme der Medikamente, die Ihnen ihr Hausarzt verordnet hat. Dieses vermindert Ihre Beschwerden und reduziert das Risiko eines Herzinfarktes
- der vollständige Nikotinverzicht. Dies führt unter anderem zu einer 36% verringerter Sterblichkeit nach einem durchgemachten Herzinfarkt
- eine gute Blutdruckeinstellung, wobei der Durchschnitt aller von Ihnen selbst gemessenen Werte unter 135/85mmHg liegen sollte. Sollte dieses nicht der Fall sein, melden sich bei Ihrem Hausarzt und zeigen Sie ihm Ihre gemessenen Werte. Er wird falls erforderlich weitere Schritte veranlassen
- die Blutfette, insbesondere das schlechte Cholesterin (LDL), ist ein Hauptverursacher der Adernverengung. Es sollte durch eine cholesterinbewusste Ernährung und

- Cholesterin senkende Medikamente auf Werte unter 70mg (LDL) gesenkt werden oder falls dieses nicht erreichbar ist auf eine Halbierung des Ausgangswertes.
- regelmäßiges schweißtreibendes körperliches Training, mindestens 3 mal in der Woche für mindestens 30 Minuten. Hierbei sollte aber keine schwere Luftnot oder ein Brustschmerz auftreten. Vor Aufnahme des Trainings konsultieren Sie ihren Hausarzt ob Einwände bestehen
 - eine jährliche Gripeschutzimpfung wird empfohlen. Besprechen Sie sich diesbezüglich mit ihrem Hausarzt
 - sollten Sie übergewichtig sein, kann eine Gewichtsreduktion die Einstellung eines ggf. bei Ihnen bestehenden Bluthochdrucks, einer Fettstoffwechselstörung oder eines Diabetes deutlich verbessern
 - achten Sie auf eine gesunde Ernährung. Diese sollte reich an Obst, Gemüse und Ballaststoffen sein. Weiter wäre eine Kochsalzreduktion wie auch nur geringe Mengen gesättigter Fettsäuren bei mindestens zweimaliger wöchentlicher Fischmalzeit wünschenswert. Eine als „Mediterrane Kost“ bezeichnete Ernährung mit Anreicherung durch Olivenöl und Nüsse wird empfohlen
 - Psychische Erkrankungen wie eine Depression, eine Angststörung wie auch nicht beherrschbare Stressfaktoren wirken sich ungut auf die Herzerkrankung aus. Sollte dieses der Fall bei Ihnen sein besprechen Sie dieses mit Ihrem Hausarzt. Er wird ggf. weitere Schritte veranlassen.

Wie weiß ich, wenn ich Beschwerden in der Brust habe, ob diese vom Herzen kommen?

Typische Beschwerden einer Durchblutungsstörung des Herzens sind ein bei Belastung auftretender Schmerz/Druck/Enge/Brennen in der Brust bis 20 min anhaltend mit teilweise ausstrahlen oder auch nur auftreten der Beschwerden in den Armen, den Hals, den Oberbauch, der Schultern oder auch zwischen den Schulterblättern. Die Beschwerden bessern sich über Minuten nach körperlicher Belastung. Auch die Gabe von Nitrospray führt über wenige Minuten zur Besserung. Nur bei schwerer Erkrankung oder auch im Rahmen eines Herzinfarktes kommen die Beschwerden in Ruhe vor und dauern über 20 min an.

Untypisch für Beschwerden einer Durchblutungsstörung des Herzens sind einerseits für nur Sekunden oder andererseits auch über Tage und Wochen durchgehend andauernde Stiche/Schmerzen/Brennen/Reißen in der Brust wie auch Beschwerden die durch Armbewegungen oder liegen auf der linken oder rechten Seite eine Änderung erfahren. Auch das Auslösen der Beschwerden durch Druck von außen auf die Brust oder die Veränderung der Beschwerden beim Ein- oder Ausatmen sind untypisch für eine Durchblutungsstörung des Herzens.

Was sollte ich tun, wenn ich typische Beschwerden einer Durchblutungsstörung habe?

Suchen Sie ihren Hausarzt auf und berichten Sie von ihren Beschwerden. Sollte er den Verdacht haben, dass sich Ihre Herzkranzgefäßerkrankung verschlechtert hat, kann es sein, dass er Sie zu uns überweist und wir werden versuchen Ihnen zu helfen.

Bei Brustbeschwerden, die in Ruhe auftreten, länger als 20 min andauern und auch durch Nitrospray (sofern Sie es haben) keine Besserung erfahren, rufen Sie den Rettungsdienst (Tel. 112) an, da sich hinter den Beschwerden ein Herzinfarkt verbergen könnte. Teilweise können Herzinfarkte, insbesondere auch bei Frauen, sich sehr untypisch darstellen.

Mit freundlichen Grüßen Dr. med. Arnold Stöhr