

**Übergewicht** bedeutet eine zusätzliche Belastung für das Herz. Deshalb ist es wichtig, einerseits durch sportliche Betätigung, andererseits durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung das Idealgewicht zu erreichen. Es empfiehlt sich der Gang zur Ernährungsberatung.



Grundsätzlich kann festgehalten werden: Lieber Obst und Gemüse als Schweinefleisch und Wurstwaren. Die Küche aus den Mittelmeerlandern ist sehr gesund, enthält viele pflanzliche Lebensmittel, wenig tierische Produkte und viel weniger Fett als die Küche in unseren Breitengraden. Auch die asiatische Küche - mit wenig Fett zubereitet - ist gesund und schmeckt.



**Rauchen:**

Spätestens nach einem Herzinfarkt sollten sich Raucher sagen: Schluss jetzt!

**Stressabbau:** Vielfach ist Stress in Verbindung mit anderen Faktoren ein Grund für einen Herzinfarkt. Dieser Stress muss durch eine Veränderung der Lebensgewohnheiten und ein gutes Zeitmanagement vermieden werden. Belastende Situationen sind zu meiden. Ein gesundes Körpertraining oder Entspannungstechniken helfen, gelassener zu werden.

**Grundsätzlich bewirkt eine positive Einstellung viel und wirkt auch unterstützend bei den vorgenannten Punkten.**

Lust, Freude und das Bewusstsein, dass der neue Lebensabschnitt auch etwas Gutes haben kann.



**Sex nach Herzinfarkt**

Als Faustregel gelte: Wer zwei Stockwerke Treppen ersteigen kann, ohne Schmerzen in der Brust zu verspüren oder nach Luft zu schnappen, der kann auch ruhigen Gewissens sein Sexleben wieder aufnehmen.

Allerdings gibt es auch Menschen, die mehr gefährdet sind als andere. Das höchste Risiko haben verheiratete Männer, die bei einem Seitensprung mit einer jüngeren Frau Sex in einer unvertrauten Umgebung haben. Unter diesen Umständen kann etwaiger Stress das Herzinfarkt-Risiko erhöhen.



**Was ist bei Medikamenten zu beachten?**

Die Herzexperten warnen davor, aus Furcht vor einer Schwächung der Potenz die gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen verordneten Medikamente abzusetzen. Ebenso raten sie Patienten mit Koronarer Herzkrankheit davon ab, während einer Therapie mit Nitraten Potenzmittel einzunehmen. Dagegen seien Potenzmittel in der Regel unbedenklich für Patienten mit stabilen Herz-Kreislauf-Beschwerden. Doch sicherheitshalber muss dies vom Arzt abgeklärt werden.

GESUNDHEIT GANZ NAH. WIR SIND DA.



Leben nach dem Herzinfarkt

Hilfreiche Tipps für Betroffene und Angehörige

REGIOMED Klinikum Lichtenfels  
Prof.-Arneht-Straße 2b  
96215 Lichtenfels  
Telefon 09571 12-0

## Liebe Patientin, lieber Patient,

ein Herzinfarkt ist ein einschneidendes Erlebnis. Und das Risiko für einen weiteren Anfall ist hoch. Neben einer langfristigen medizinischen Behandlung ist die Bereitschaft der Patienten, einen gesunden Lebensstil zu führen, unerlässlich.



Der Herzinfarkt ist eine der Haupttodesursachen in den Industrienationen. Wer dieses lebensbedrohliche Ereignis überlebt, muss sich bewusst sein, dass die zum Infarkt führende Krankheit - die sogenannte Arteriosklerose - nicht wieder verschwindet.

Die Risiken für das weitere Leben dürfen deshalb nicht unterschätzt werden.

Die Lebenserwartung nach einem Herzinfarkt hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- Wie viel Herzmuskelgewebe ist beim Infarkt abgestorben oder vernarbt?
- Wie schwer sind die Herzkranzgefäße insgesamt erkrankt?
- Wie viel Pumpleistung vermag die linke Herzkammer noch zu erbringen?

Jeder Herzinfarkt bedeutet eine akute Lebensgefahr. Das wichtigste Ziel muss es deshalb sein, einen weiteren Infarkt zu vermeiden. Die Medizin trägt ihren Teil dazu bei. Dies beginnt bereits in der mehrwöchigen Rehabilitation, die sich an den Krankenhausaufenthalt anschließt und setzt sich durch eine lebenslange Behandlung mit Medikamenten fort. Mit diesen können zum Beispiel der Bluthochdruck angegangen, Diabetes mellitus kontrolliert, die Herzaktivität verbessert, die Blutfettwerte gesenkt oder Depressionen bekämpft werden.

### Medikamentöse Therapie

Alle Infarkt-Patienten sollten, wenn keine Kontraindikationen vorliegen, d.h. nichts gegen die Einnahme spricht, dauerhaft folgende Medikamente nehmen:

- Betablocker
- Azetylsalizylsäure (ASS)
- Cholesterinsenker (Statine)
- ACE-Hemmer oder ATI-Antagonisten.



Diese Präparate verbessern die Prognose und reduzieren die Gefahr eines erneuten Infarktes. In jedem Fall sollten Patienten nach einem überstandenen Herzinfarkt sich regelmäßig von ihrem Internisten bzw. Kardiologen durchchecken lassen.

### Änderung des Lebensstils

Wichtig für die Prognose nach einem Herzinfarkt ist aber auch das persönliche Verhalten der Patienten. Selbstverständlich gibt es allgemeingültige Empfehlungen für einen gesunden oder zumindest gesünderen Lebensstil.

Zuerst sollten sich die Betroffenen aber mit ihrem behandelnden Arzt hinsichtlich der Risikofaktoren absprechen, die zum Herzinfarkt geführt haben. Entsprechend der Risikofaktoren und des durch den Infarkt entstandenen Schadens werden die Schwerpunkte gesetzt. Bereits in der Rehabilitation wird den Patienten geholfen, sich auf die Änderung des Lebensstils einzustellen.

### Zurück zu den alten Gewohnheiten

Wieder im Alltag gilt es, das Gelernte konsequent und auf Dauer umzusetzen. Viele Menschen fallen aber in alte Gewohnheiten zurück. Nach Angaben der Schweizerischen Herzstiftung ist ein Jahr nach einer stationären Rehabilitation nur noch knapp die Hälfte der Patienten ausreichend körperlich aktiv, ein Drittel raucht wieder oder immer noch und annähernd drei Viertel der Betroffenen sind übergewichtig.

### In Herzgruppen zum „Fachmann seiner Krankheit“

Eine wichtige Rolle bei der langfristigen Rehabilitation nehmen deshalb die Herzgruppen ein. Dabei handelt es sich um ärztlich betreute und begleitete Selbsthilfegruppen. In Deutschland gibt es etwa 6.600 Herzgruppen (auch in Lichtenfels), in denen mehr als 110.000 Patienten ein- bis zweimal in der Woche ärztlich überwacht unter Leitung eines Therapeuten körperlich aktiv sind und geschult werden. Geschult in dem Sinne, zum „Fachmann seiner Krankheit“ zu werden und kompetent Selbstverantwortung übernehmen zu können.

Betroffene lernen, ihre körperliche Belastbarkeit richtig einzuschätzen, die persönlichen Risikofaktoren zu beherrschen und ihre persönliche Einschränkung oder Behinderung durch die Krankheit zu bewältigen. Herzgruppen bieten den Vorteil der Sicherheit, da immer ein Arzt dabei ist. Außerdem teilt man mit allen Anwesenden das gleiche Schicksal.

### Positive Faktoren

Zu den allgemein anerkannten langzeitlichen Rehabilitationsmaßnahmen gehören außerdem:

**Bewegung und eine aktive Lebensweise:** Hier sollte es im wahrsten Sinne des Wortes Schritt für Schritt vorwärts gehen. Anfangen sollte man mit kurzen Spaziergängen, die nach und nach ausgedehnt werden können. Auch Arbeiten im Haus oder im Garten können wieder getätigt werden. Nach ein paar Wochen empfiehlt sich die Aufnahme eines regelmäßigen Kreislauftrainings. Am besten ist es, vorrangig durch Tests festzustellen, welchen Belastungen man sich aussetzen darf. Als geeignete Tätigkeiten gelten rascheres Gehen, Walking, Schwimmen oder Radfahren. Dabei ist das Tempo langsam zu steigern. Auch ein regelmäßiges Training im Fitnessstudio kann - abgestimmt auf die Leistungsfähigkeit - den gewünschten Effekt erzielen.

