

PETER MATHES

Ratgeber Herzinfarkt

- **Vorbeugung**
- **Früherkennung**
- **Behandlung**
- **Nachsorge**
- **Rehabilitation**

Fünfte, neubearbeitete Auflage

STEINKOPFF
DARMSTADT

Prof. Dr. med. PETER MATHES
Facharzt für Innere Medizin – Kardiologie
Rehabilitationswesen – Sozialmedizin
Rehabilitationszentrum München
Carl-Wery-Str. 26
81739 München
Tel. 0049-89-149 00 50
Fax 0049-89-14 90 05 50
E-Mail: Prof.Mathes@t-online.de

ISBN 3-7985-1569-7 Steinkopff Verlag, Darmstadt

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Steinkopff Verlag Darmstadt

ein Unternehmen von Springer Science+Business Media

© Steinkopff Verlag, Darmstadt 2000, 2003, 2006

Printed in Germany

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, daß solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosieranweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Redaktion: A. Gasser Herstellung: K. Schwind

Umschlaggestaltung: Erich Kirchner, Heidelberg

Satz: K+V Fotosatz GmbH, Beerfelden

SPIN 11557210

85/7231-5 4 3 2 1 0 – Gedruckt auf säurefreiem Papier

Inhalt

Statt einer Einleitung	1
■ Wie entsteht ein Herzinfarkt?	
1 Das Herz, die Kreislaufzentrale	5
Blutkreislauf	5
2 Was ist ein Herzinfarkt?	10
Wie kommt es zu einem Herzinfarkt?	12
Lebensweise und Gefäßkrankheit	14
3 Das Risikofaktorenkonzept	16
Der „Wert“ dieses Konzepts	16
Risikofaktor Cholesterin	17
HDL- und LDL-Cholesterin	19
Triglyzeride	20
Risikofaktor Rauchen	21
Risikofaktor Bluthochdruck	22
Wo hört der Normbereich auf, wo beginnt der Bluthochdruck?	25
Mit welchem Gerät sollte man messen?	26
Risikofaktor Zuckerkrankheit	28
Risikofaktor Übergewicht	31
Ursachen des Übergewichts	35
Diäten – das Geschäft mit den Pfunden	36
Ernährungsumstellung	36
Risikofaktor erbliche Belastung	38
Risikofaktor Stress	40
Neue Risikofaktoren	42
Homocystein	42
Oxidation von Lipoproteinen	43

Lp(a)	44
Infektionen mit Bakterien	44
Wie stark bin ich gefährdet?	45
4 Gibt es Schutzfaktoren?	49
Schutzfaktor körperliche Bewegung	49
Alkohol	51
Antioxidative Flavonoide	53
Ungesättigte Fettsäuren	54
Hormonersatztherapie bei Frauen	54
5 Vorboten eines Infarktes	56
Das akute Koronarsyndrom	57
Untersuchungen zur Erkennung eines drohenden Infarktes	58
Elektrokardiogramm	58
Belastungs-EKG	59
Myokardszintigraphie	61
Echokardiographie	62
Belastungsechokardiographie	62
Neuere Verfahren	62
Elektronenstrahltomographie	
bzw. ultraschnelle Computertomographie	62
Magnetresonanztomographie	64
Koronarangiographie	65
 ■ Die Behandlung eines Herzinfarktes	
6 Wie kündigt sich ein Infarkt an?	75
Was sollen die Angehörigen tun?	76
Grundzüge der Wiederbelebung	77
7 Wie wird ein Infarkt behandelt?	80
Was bedeutet Lyse?	80
Sofortige PTCA	82
Die Rolle der Angehörigen	84
Seelische Reaktionen auf den Infarkt	84
Mobilisierung auf der Intensivstation	86
Was bedeutet „stumme Herzinfarkt“?	87

8 Weitere Maßnahmen	89
Dilatation	90
Stent	94
Beschichtete Stents	97
Ein Blick in die Zukunft – Stammzellentransplantation	97
9 Bypassoperation	99
Operationstechniken	99
Nach der Bypassoperation	102
Untersuchungen und Medikamente	104
Aneurysmektomie	106
10 Neuere Operationsverfahren	107
Minimalinvasive Herzchirurgie	107
Gentechnische Methoden	108
Herzklappenersatz	109
Herzschrittmacherimplantation	111

■ Wie geht es nach dem Infarkt weiter?

11 Ein neuer Lebensabschnitt	117
Leistungen während der Rehabilitation	118
Anschlussheilverfahren	119
Soll ich Sport treiben oder gilt das Motto „Sport ist Mord“?	121
Auswirkungen auf die Psyche	125
Telemedizinische Überwachung	126
Entspannung	127
Das „Aus“ für die Zigarette	128
Medikamente zur Entwöhnung	130
Psychologische Entwöhnungsmethoden	131
Passivrauchen	136
12 Essen nach Herzenslust	137
Ernährung und Blutfette	137
Mittelmeerernährung	138
Empfehlenswerte und nichtempfehlenswerte Nahrungsmittel	140
Gewichtsabnahme	142

Psychologie des Essverhaltens	144
Einige Ratschläge	145
Neue Medikamente zur Behandlung des Übergewichts	146
Neuere Verfahren	147
Tabellen zur Nahrungsmittelzusammensetzung	148
Salzkonsum	161
Kochsalzgehalt verschiedener Lebensmittel	162
13 Hilfen durch Medikamente	164
Medikamente zur Senkung erhöhter Blutfettspiegel	165
Cholesterinsynthesehemmer	166
Ein neues Therapieprinzip: Cholesterinresorptionshemmer	167
Fibrate	168
Ionenaustauscherharze	168
ProbucoI	169
Nikotinsäure	170
Beschwerden nach dem Infarkt	172
Medikamente zur Behandlung der Angina pectoris	172
Nitrokörper	172
Betablocker	174
ACE-Hemmer	175
AT-I-Blocker	176
Kalziumantagonisten	176
Gerinnungshemmende Mittel	177
Kann man einen (erneuten) Herzinfarkt verhindern?	179
Eikosapentaensäure – der Eskimofaktor	180
Magnesium	180
Außenseitermethoden	180
14 Lebensgestaltung nach dem Infarkt	182
Seelische Reaktion auf die Krankheit	182
Persönliche Beziehung und Sexualität	187
Wann ist Viagra® gefährlich?	189
Familiäre Beziehung	190
Beruf und soziale Stellung	191
Schwerbehindertenausweis	192
Berentung nach dem Infarkt	193
Bypassoperation und Beruf	195

15 Urlaub und Sport	196
Planung und Reisewege	196
Klimaveränderungen	198
Wahl des Urlaubsortes	198
Bewertung ausgewählter Sportarten	199
Worauf kommt es an?	199
Grundregeln	201
Laufen – Gehen – Wandern	202
Rad fahren	203
Schwimmen	204
Sauna	204
Segeln	205
Windsurfen	205
Skilaufen	205
Tennis	206
Golf	206
Fremde Küche	207
Reiseapotheke	207
Nachwort	209

■ Anhang

Anschriftenverzeichnis	213
Anschriften in Deutschland	213
Anschriften in Österreich	217
Anschriften in der Schweiz	218
Verzeichnis der Fachausdrücke	222
Wirkungsweise gebräuchlicher Medikamente	229
Alphabetisches Verzeichnis und Klassifizierung der gebräuchlichsten Medikamente	233
Vertiefende Literatur für den Patienten	237
Literaturverzeichnis (Auswahl)	238
Sachverzeichnis	241