



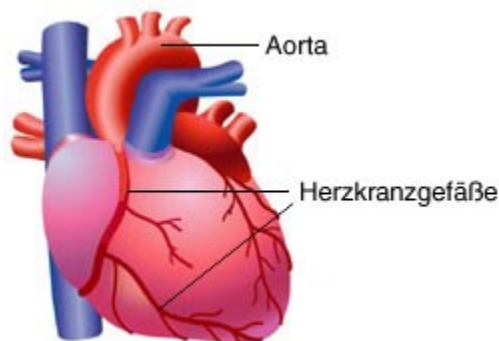
## Patienteninformationsblatt: koronare Herzkrankheit/KHK (medizinisch: koronare Atherosklerose)

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde **koronare Herzkrankheit** festgestellt. Was dies für Sie bedeutet und was Sie selbst gegen Ihre Erkrankung tun können, möchten wir Ihnen im Folgenden erklären.

- Was ist koronare Herzkrankheit und wie entsteht sie?
  - o Was machen eigentlich die Herzkranzgefäße?

Das Herz ist ein **Muskel**, der Blut durch den Körper pumpt. So werden alle Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und Kohlendioxid und andere Stoffwechselprodukte abtransportiert. Die Zellen des Herzmuskels selbst müssen auch versorgt werden. Das Blut, das sich in den Herzhöhlen befindet, reicht dazu nicht aus. Deshalb hat der Herzmuskel **eigene Gefäße**, die sogenannten **Koronarien oder Herzkranzgefäße**. Diese versorgen die Herzmuskelzellen mit Blut und Sauerstoff.



Bildquelle: <https://www.kardionet.de/koronare-herzkrankheit-khk/>

Sind die Herzkranzgefäße **beschädigt, verkalkt oder gar verstopft**, kommt weniger Blut an die Herzmuskelzellen. Im schlimmsten Fall führt dies zu einer **Unterversorgung** eines Teils des Herzmuskels. Eine solche Unterversorgung kann sich durch Brustschmerzen bemerkbar machen, zum Beispiel bei Belastung. **Stirbt dann der Herzmuskel** an dieser Stelle durch den Blut- und Sauerstoffmangel **ab**, nennt man dies **Herzinfarkt**.

- o Wie entsteht koronare Herzkrankheit?

Koronare Herzkrankheit kann durch verschiedene Auslöser entstehen. Oft ist es eine **Kombination aus verschiedenen Faktoren**.



Die **Gefäße** können durch **Bluthochdruck und/oder Zucker brüchig** werden. Dies fördert die **Kalkablagerung** an den beschädigten und chronisch entzündeten Stellen der Gefäßinnenwand. Durch die Kalkablagerung verengt oder verstopft das Herzkranzgefäß nach und nach.

Ein **erhöhter Cholesterinspiegel** im Blut führt zu vermehrter Gefäßverkalkung. **Übergewicht** fördert hohe Cholesterinspiegel. Die überschüssigen Fettzellen werden aus dem Blut an der Gefäßwand in Kalk eingeschlossen. Je mehr Cholesterin im Blut ist, desto mehr Keimzellen für Kalkablagerungen (sogenannte "Plaques") gibt es. Die Plaques verengen und verstopfen die Herzkranzgefäße.

**Rauchen** schädigt die Gefäßwände zusätzlich stark und begünstigt die Bildung von Plaques/Kalkablagerungen.

Außerdem gibt es **genetische Veranlagungen** für koronare Herzkrankheit und die Bildung von Plaques/Kalkablagerungen. Sind in der Familie Herzinfarkte und Schlaganfälle bekannt, muss man sorgfältig auf die Verhinderung von Plaques/Kalkablagerungen achten.

Die Plaques/Kalkablagerungen in den Herzkranzgefäßen stellen raue Stellen an der Gefäßwand dar. Manchmal lagern sich **Blutplättchen** an diesen rauen Oberflächen der Plaques an, weil sie diese als fremd erkennen. Dadurch kann es zu **Blutklumpen** kommen, die sich an den Plaques anlagern und das Gefäß verstopfen.

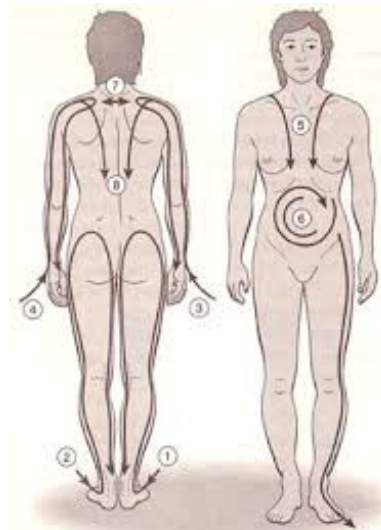
- Was kann man dagegen tun?
  - o Was können Sie dagegen tun?

Das wichtigste im Kampf gegen die koronare Herzkrankheit und ihre Folgen ist Ihre Mitarbeit.

- Falls Sie übergewichtig sind, können Sie das Herzkreislaufsystem durch eine Normalisierung Ihres Gewichts deutlich entlasten.
- Wenn sie unter zu hohem Blutdruck leiden, sollte dieser gesenkt werden.
- Wenn Sie unter der Zuckerkrankheit leiden, sollte diese gut eingestellt werden.
- Außerdem können Sie durch die richtige Ernährung Plaques/Kalkablagerungen verhindern.
  - o Man hat herausgefunden, dass eine fleischlastige Ernährung durch Mikroentzündungen in den Gefäßen den Blutdruck ansteigen lässt, Cholesterin erhöht und Plaques dadurch begünstigt werden. Also sollten sie darauf achten, sich vorwiegend pflanzlich zu ernähren und Fleisch- wie Wurstwaren höchstens zweimal wöchentlich zu verzehren. Im Prinzip ist es "wie früher": Fleisch und Wurst sind kostbare Waren, die man zu besonderen Anlässen zu sich nimmt - wie beim Sonntagsbraten.
  - o Prinzipiell sollten Sie versuchen, sich fettarm zu ernähren und auf tierische Fette so weit möglich zu verzichten. Pflanzliche Fette wie in mediterraner Kost lassen den Cholesterinwert nicht so stark ansteigen.
- Um das Cholesterin noch weiter zu senken, können Sie auf Hausmittel zurückgreifen: Haferkleie und Artischockenextrakt senken das Cholesterin im Blut weiter ab und verhindern so die Ablagerung in den Herzkranzgefäßen.



- Besonders unterstützend wirkt ausreichende körperliche Bewegung. Dadurch werden das Herz und die Gefäße trainiert, der Blutdruck sinkt. Hier hat sicher herausgestellt, dass man sich mindestens fünf Mal in der Woche für jeweils 30 Minuten so bewegen soll, dass man etwas angestrengt ist und ins Schwitzen kommt. Dabei zählt jede Art von Sport, besonders gut sind jedoch Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Fahrradfahren.
- Zusätzlich können Sie Ihr Herzkreislaufsystem mit Kneippgüssen trainieren. Hierzu lassen Sie eiskaltes und heißes Wasser im Wechsel über Ihren Körper laufen. Hierbei gilt: immer von unten nach oben, von außen nach innen und von rechts nach links. Also: erst rechtes Bein vom Außenknöchel über das äußere Knie zur Hüfte rechts, dann vom Innenknöchel über das innere Knie zur Leiste. Dann das linke Bein genauso. Dann den rechten Arm vom kleinen Finger über den Ellenbogen zur Schulter, dann vom Daumen über die Ellenbeuge zur Achsel. Dann den linken Arm genauso. Dann den Bauch, den Hals, das Gesicht und den Kopf und zuletzt über den Rücken.



Bildquelle: <https://flobek.de/sauna/das-richtige-vorgehen-beim-kneippguss/kneippguss/>

- Rauchen schädigt die Gefäße zusätzlich sehr. Wir helfen Ihnen gern dabei, mit dem Rauchen aufzuhören.
  - Was können wir dagegen tun?

Wir unterstützen Sie gerne bei den Veränderungen **Ihrer Lebensgewohnheiten** (Ernährung, Sport, Rauchstopp, Gewichtsabnahme). Kommen Sie jederzeit gerne mit Fragen auf uns zu! Sollten diese Mittel nicht ausreichen, oder ist bereits eine stärkere koronare Herzkrankheit bekannt, verschreiben wir Ihnen **Medikamente**.

Dazu zählen insbesondere **blutdrucksenkende** Mittel, Mittel gegen **erhöhten Blutzucker**, Medikamente, die die **Blutklümpchenbildung** an den rauen Plaques verhindern, und Arzneimittel, die das **Cholesterin** absenken.

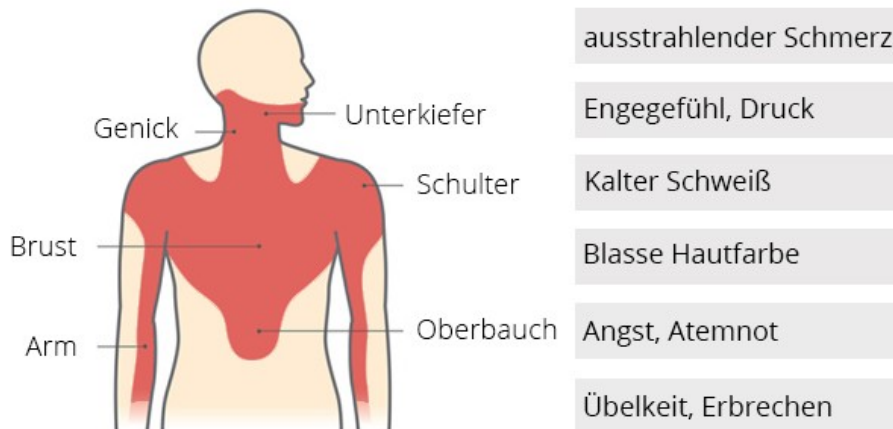
Manchmal reicht ein Arzneimittel alleine nicht aus und man muss auf **verschiedene Medikamente** mit verschiedenen Wirkmechanismen zurückgreifen, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

Wichtig ist, dass Sie Ihre **Risikofaktoren (Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Übergewicht, Rauchen, Cholesterinerhöhung)** regelmäßig überprüfen. Außerdem ist es bedeutsam, dass



Sie beobachten, ob Sie **Brustschmerzen** (zum Beispiel bei Belastung oder auch in Ruhe) bekommen und uns dies mitteilen. So können wir den Erfolg aller Maßnahmen beurteilen und gegebenenfalls etwas verändern oder anpassen.

## Anzeichen eines Herzinfarkts



Bildquelle: <https://herzbewegt.org/wie-erkenne-ich-einen-herzinfarkt/>

**Falls Sie aus dem Nichts stärkste Brustschmerzen bekommen oder plötzlich leichtere Brustschmerzen über 30 Minuten andauern, muss ein Herzinfarkt ausgeschlossen oder gegebenenfalls zügig behandelt werden. Bitte rufen Sie einen Notarzt (Tel.: 112), falls Sie diese Beschwerden wahrnehmen.**

### - Fazit:

Die koronare Herzkrankheit entsteht durch eine Schädigung der Gefäßinnenwand der Herzkranzgefäße und eine Ablagerung von Plaques/Kalk. Diese Schädigung und Ablagerungen können verschiedene Ursachen haben (Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Übergewicht, Cholesterinerhöhung, Rauchen, familiäres Risiko). Es besteht ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt. Es gibt verschiedene Medikamente. Sie sind die Hauptperson im Kampf gegen die koronare Herzkrankheit: Sie können äußere Umstände beeinflussen (Gewicht, Rauchen, Ernährung, Sport, Blutfette) und die Risikofaktoren sorgfältig kontrollieren.

Falls Sie noch Fragen haben, kommen Sie gerne jederzeit auf uns zu!  
Ihre Praxis Dres. von Blittersdorff

Ihre Meinung ist uns wichtig! Haben Sie Vorschläge, Wünsche oder Anregungen zu diesem Informationsblatt? Hat Ihnen dieser Handzettel gefallen? Um uns ständig verbessern zu können, freuen wir uns über eine Rückmeldung, gerne persönlich oder unter [praxis@hausarzt-handschuhsheim.de](mailto:praxis@hausarzt-handschuhsheim.de)