



## Herz und Kreislauf

 **ikk** gesund  
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

## Vorwort

Unsere Lebenserwartung ist gestiegen, wir können uns mehr leisten und von Mangel kann kaum die Rede sein. Aber aller Fortschritt hat auch seine Kehrseite: Eine allzu üppige Ernährung und Bewegungsmangel, Rauchen und Alkoholgenuß, Stress und Hektik sowie der Verlust sozialer Bindungen und emotionaler Geborgenheit haben ihren Anteil daran, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen rapide zugenommen haben und bei uns mit 40% die häufigste Todesursache darstellen.

Die gute Nachricht ist: durch Lebensstiländerung kann ein bestehendes Herzinfarkttrisiko um 80% verringert werden.

Über Ihre Möglichkeiten dazu wollen wir Sie hier informieren. Vorab jedoch Fakten zu den am häufigsten auftretenden Herz-Kreislauf-Krankheiten.

### Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



2. Auflage

Stand: 1. Januar 2018 · GK721030

© PRESTO Gesundheits-  
Kommunikation GmbH

[www.presto-gk.de](http://www.presto-gk.de)

## Der Herzinfarkt

280.000 Menschen erleiden hierzulande jährlich einen Herzinfarkt; nahezu jeder Vierte überlebt die Attacke nicht.

Ein Herzinfarkt tritt ein, wenn sich eine der Kranzarterien, die das Herz mit Blut versorgen, plötzlich verschließt und die Herzmuskelzellen nicht mehr mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff versorgt werden. Ziel ist es deshalb, das verschlossene Gefäß möglichst rasch wieder zu eröffnen. Dies erfolgt entweder durch eine Herzkatheteruntersuchung mit Aufdehnung des verschlossenen Gefäßes oder durch eine über die Vene zugeführte, medikamentös gerinnselauflösende Therapie.

Die durch einen Infarkt ausgelöste Herzmuskelschädigung kann auch tödlich sein, je nachdem wie viele Herzmuskelzellen betroffen sind und welche Region befallen ist.

### Vorboten eines Herzinfarkts

*Wenden Sie sich bei folgenden Beschwerden bitte rasch an Ihren Arzt:*

- *Kurzzeitige Herzschmerzen beim Treppensteigen oder vergleichbarer körperlicher Belastung*
- *Brennen im Brustkorb beim Hinausgehen in die Kälte*
- *Atemnot beim Bergwandern*
- *Abnahme der allgemeinen Leistungsfähigkeit*
- *Gefühl der Brustenge (Angina pectoris)*

## Angina pectoris

Angina pectoris bedeutet so viel wie Brustenge, sie ist häufig ein Vorbote des Herzinfarkts. Ursache sind leichte Durchblu-

tungsstörungen, die zunächst bei starker körperlicher Belastung auftreten. Medikamente können die Beschwerden lindern. Im Ruhezustand besteht für den Herzmuskel noch keine Versorgungsnot.

### Wichtig

- *Psychische Faktoren wie Stress, Angst oder Ärger erhöhen das Risiko für Angina-pectoris-Anfälle.*

## Arteriosklerose

Charakteristisch für Arteriosklerose ist die Verhärtung und Verdickung der Arterienwände („Verkalkung“): Zunächst lagern sich fettartige Stoffe an den Arterieninnenwänden ab, die im Blut enthalten sind, sie werden von Bindegewebe und Kalzium durchsetzt und verhärten schließlich. Die Arterien verengen sich und verlieren an Elastizität. Irgendwann kann nicht mehr genügend Blut hindurchtransportiert werden. Angina pectoris ist die Folge. Zum Herzinfarkt kommt es, wenn die Verkalkung (auch Plaque genannt) aufbricht und fortgeschwemmtes Material die Arterie verstopft.

## Der Schlaganfall

Der Schlaganfall trifft die meisten Betroffenen – ca. 270.000 pro Jahr, zunehmend auch jüngere Menschen und sogar Kinder – völlig unvorhergesehen. Verursacht wird er durch eine Verengung der Schlagader, die das Gehirn versorgt, oder durch ein Blutgerinnsel. Der Blutfluss in den Hirnarterien wird blockiert, es kommt zu einem Funktionsausfall von Gehirngewebe. Dieselben Symptome können auch von einer Blutung aus einem arteriosklerotisch veränderten Gefäß herrühren.

Die Schwere eines Schlaganfalls hängt davon ab, wie viel Gehirngewebe wie lange nicht mit Blut versorgt wird und welcher Hirnabschnitt betroffen ist. Schlaganfallpatienten müssen daher sehr schnell ärztlich versorgt werden. 20% der Betroffenen sterben innerhalb von vier Wochen, 37% innerhalb eines halben Jahres. Mehr als 70% der Überlebenden tragen z. T. bleibende Folgeschäden wie Lähmungen und Sprachstörungen davon.

### Das Raucherbein

Beim sogenannten Raucherbein, der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK), liegt ebenfalls eine Arterienverengung vor, es wird nicht mehr genügend Blut in die Muskulatur transportiert. Was sich zunächst als Schmerzen beim Gehen bemerkbar macht, kann sich zu einem Arterienverschluss entwickeln.

#### Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten

- *Bewegungsmangel*
- *Verzehr von Obst und Gemüse zu gering*
- *Bauchfett (Taillenumfang ab 88 cm bei Frauen bzw. 102 cm bei Männern)*
- *Rauchen*
- *Stress und seelische Probleme*
- *Cholesterinwerte erhöht, insbesondere erhöhtes LDL-Cholesterin*
- *Bluthochdruck*
- *Diabetes*
- *Alter und genetische Faktoren*

## Leben Sie herzgesund!

Bekanntlich ist vorbeugen besser als heilen, daher haben wir nachfolgend einige Anregungen für Sie zusammengestellt:

### **Rauchen – das muss nicht sein**

Rauchen verdoppelt das Herzinfarktisiko, in Kombination mit Bluthochdruck steigt das Risiko noch stärker an. Das Nikotin führt zu einem Hormonausstoß im Körper, der einen Zustand erhöhter Belastung nach sich zieht. Das im Rauch enthaltene Kohlenmonoxid behindert den Sauerstofftransport – das Herz muss Mehrarbeit leisten. Rauchen kann auch auf dem direkten Weg zu Bluthochdruck führen, der die Gefäße schädigt. Die Zunahme extrem früher Herzinfarkte bei Frauen ist der Kombination von Rauchen und Pille geschuldet. Also: weniger oder – besser – gar nicht rauchen.

### **Falsche Ernährung – was tun?**

Eine unausgewogene, energie- bzw. kalorienreiche Ernährung führt zu Übergewicht, das den Kreislauf belastet. Achten Sie daher auf Ausgewogenheit in Ihrer Ernährung:

- **Ernähren Sie sich vollwertig**, verzichten Sie weitgehend auf Fast Food.
- **Decken Sie Ihren Fettbedarf bewusster mit pflanzlichen Fetten**. Oliven-, Walnuss- und Rapsöl sind reich an Ölsäuren und ungesättigten Fettsäuren, die die Cholesterinwerte positiv beeinflussen. Die Omega-3-Fettsäuren von fettem Seefisch senken die Blutfette, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und schützen die Herzzellen. Verwenden Sie bevorzugt pflanzliche Fette zur Nahrungszubereitung und essen Sie mindestens einmal pro Woche Fisch.

- **Greifen Sie häufig zu Top-Lieferanten von B-Vitaminen** wie Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, grünem Blattgemüse, Salat, Bananen, Nüssen und Seefisch. Denn damit können Sie Ihren Homozysteinspiegel regulieren. Ist die Konzentration dieses körpereigenen Eiweißbausteins zu hoch, verklumpen die roten Blutkörperchen und schädigen die Blutgefäße. Eine ausreichende Menge dieser das Herz schützenden Vitamine nehmen Sie auf, wenn Sie täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst essen. Hülsenfrüchte sollten mindestens einmal pro Woche auf dem Plan stehen, Nüsse und Vollkornprodukte täglich.

### **Bewegungsmangel – für Fitness sorgen**

Trainieren Sie Ihren Kreislauf durch kontinuierliche sportliche Betätigung. Drei- bis viermal pro Woche sollten Herz und Kreislauf so belastet werden, dass der Puls zum Beispiel bei über 50-Jährigen 130 Schläge pro Minute (180 minus Lebensjahre) erreicht. Jogging, Walking oder Nordic Walking, Schwimmen, Wandern oder Rad fahren sind hervorragend geeignet. Schon tägliche straffe Spaziergänge von zwei bis drei Kilometern Länge können hilfreich sein.

### **Ungesunder Stress – entspannen Sie sich!**

Der Körper reagiert auf physische und psychische Belastungen – man fühlt sich gestresst. Bei nicht ausreichender Anpassungsfähigkeit und Überforderung, aber auch bei mangelnder Zuwendung, negativen Emotionen und der Blockierung von Gefühlen (z.B. Aufstauen von Aggressionen) kommt es zu Distress, der für Herz und Kreislauf schädlich ist.

Um dieser Gefahr zu entgehen, sollten Sie sich Entspannung gönnen. Eine sinnvolle Freizeitgestaltung und ausreichend Schlaf können ebenso hilfreich sein wie das Erlernen und Praktizieren von Entspannungsmethoden.

## Bluthochdruck in den Griff bekommen

Zu hoher Blutdruck (Hypertonie) verursacht keine Schmerzen, dennoch kann er unbehandelt zu massiven Schäden an den Blutgefäßen führen. Die Folgen sind Herzinfarkte und andere gefährliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die sich mit gezielten Maßnahmen – wie fett- und salzreicher Ernährung, körperlicher Bewegung, Gewichtsreduktion, Stressabbau, wenig Alkohol und nicht Rauchen – jedoch häufig verhindern lassen.

Von Bluthochdruck spricht man, wenn bei Messungen an unterschiedlichen Tagen Werte von 140 zu 90 mmHg oder höher auftreten (am Oberarm gemessen); für die Selbstmessung zu Hause gilt aufgrund der häufig anzutreffenden inneren Anspannung beim Arztbesuch nur eine Obergrenze von 135 zu 85 mmHg. Hierbei müssen nicht beide Werte überschritten sein – auch wenn nur ein Grenzwert erreicht ist, liegt bereits Bluthochdruck vor.

### Hinweis

- *Die sogenannte SPRINT-Studie zeigte unlängst ein deutlich kleineres Risiko für eine gefährliche Herzschwäche bzw. Sterberisiko, wenn ein noch geringerer Zielwert für den oberen Blutdruck angesetzt wurde. Fragen Sie daher ggf. auch schon bei einem Wert oberhalb von 120 mmHG (anstatt 140 mmHg) Ihren Hausarzt und besprechen mit ihm den Handlungsbedarf in Ihrem konkreten Einzelfall.*

## Behandlungsmöglichkeiten

- **Medikamentöse Behandlung** (siehe „Pillen und Tropfen“). Eine vom Arzt verordnete Einnahme von Tabletten macht einen gesunden Lebenswandel nicht überflüssig!



- **Bypass-Operation:** Venen aus den Beinen oder aus der Brustwand überbrücken Engstellen in den Herzkranzgefäßen, mit dem Eingriff wird das Risiko des plötzlichen Herztodes gesenkt.
- **Ballondilatation (PTA, PTCA):** Engpässe in den Arterien oder Herzkranzgefäßen werden erweitert, ggf. wird das Blutgefäß durch ein implantiertes Röhrchen, einen sogenannten Stent, gestützt.

## Pillen und Tropfen

- **Thrombozytenaggregationshemmer** (Azetylsalizylsäure/ASS) bilden die Basistherapie bei koronarer Herzkrankheit; verhindern ein Verkleben der Blutplättchen und damit ein Verstopfen der verengten Herzkranzgefäße (Infarkt).
- **ACE-Hemmer** blockieren die Bildung eines gefäßverengenden und blutdrucksteigernden Hormons (Angiotensin II), das Herz kann seine Pumpleistung steigern und benötigt weniger Sauerstoff.
- **Beta-Blocker** bremsen bei Stress und Belastung die Steigerung der Herzfrequenz und den Blutdruckanstieg.
- **Nitrate** sind Medikamente zur Prophylaxe und bei akuten Angina-pectoris-Anfällen; sie wirken gefäßerweiternd und verbessern die Sauerstoffversorgung des Herzens.
- **Kalzium-Antagonisten** vermindern die Gefahr von Angina-pectoris-Anfällen und Infarkten, verbessern die Blutversorgung des Herzens und tragen zur Entspannung der Blutgefäße und zur Blutdrucksenkung bei.
- **Statine** sind Medikamente für Risikopatienten mit Fettstoffwechselstörungen und Menschen, die bereits einen Herzinfarkt erlitten haben. Sie regulieren den Blutfettspiegel, hemmen Entzündungen an den Gefäßinnenwänden und stabilisieren Ablagerungen (Plaques).

## Dem Infarkt keine Chance

Mit einer gesunden Lebensweise können Sie einer Herz-Kreislauf-Erkrankung vorbeugen. Dazu gehört, persönliche Risikofaktoren zu reduzieren: durch ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, Verzicht auf Nikotin, emotionale Ausgeglichenheit und Reduzierung von Stress.

### Unser Tipp

- *Lassen Sie Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinwerte regelmäßig kontrollieren – z. B. bei den Gesundheitsuntersuchungen zur Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten, die wir Ihnen ab dem vollendeten 35. Lebensjahr alle zwei Jahre kostenlos anbieten.*

Sollten Sie bereits erkrankt sein, müssen Sie Ihre Lebensweise umstellen, d.h. die Belastungen für Herz und Kreislauf in vernünftigen Grenzen halten. Daneben sollten Rehabilitationsmaßnahmen ernst genommen werden. Über ein individuelles Bewegungs- bzw. Sportprogramm wird Sie Ihr Arzt beraten.

Vielen fällt es leichter, gemeinsam mit anderen Herzkranken eine herzfrendliche Lebensweise einzuüben und zu praktizieren. Schließen Sie sich doch einfach einer Herzsport- oder Selbsthilfegruppe an. Sie möchten mehr wissen oder suchen eine Selbsthilfegruppe? Dann informieren Sie sich bei der Deutschen Herzstiftung: **[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)**

## Mehr Lebensqualität für chronisch Kranke

Wenn Sie an einer koronaren Herzkrankheit leiden, bieten wir Ihnen die Teilnahme am IKKpromed-Behandlungsprogramm an. Ziele dieses sogenannten Disease-Management-Programms (kurz: DMP) sind die qualitätsgerechte medizinische Versorgung

auf dem neuesten Stand der Wissenschaft unter Einbeziehung der Patienten, die Erhaltung der Lebensqualität der Betroffenen und die Verringerung der Risiken.

### Erste Hilfe beim Herzinfarkt

- *Nicht warten – jede Minute zählt!*
- *Immer Notruf 112! Angaben: Name, Alter, Beschwerden, bekannte Risikofaktoren, Verdacht auf Herzinfarkt äußern.*
- *Dafür sorgen, dass Haus bzw. Wohnung vom Notarzt schnell gefunden wird – nicht zu früh auflegen!*
- *Den Patienten nicht selbst mit dem Auto in die Klinik fahren.*
- *Für angenehme Lagerung sorgen, beengende Kleidung öffnen, beruhigend auf den Patienten einwirken.*
- *Bei Bewusstlosigkeit: flach lagern, mit der Faust kräftig auf den unteren Teil des Brustbeins schlagen; ggf. erlernte Wiederbelebensmaßnahmen wie die 30:2-Regel anwenden.*



## Wir sind gern für Sie da!

Unser Faltblatt hat Ihr Interesse geweckt? Sie wünschen weitere Informationen und Tipps, um sich gesund zu erhalten?

Dann rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gern oder nennen Ihnen kompetente Ansprechpartner.

### Setzen Sie sich einfach mit uns in Verbindung!

IKK-Servicetelefon

☎ **0800 8579840**

(täglich, 24 Stunden zum Nulltarif)

🌐 [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)



Mehr Leistung. Mehr Service.