

Inhaltsverzeichnis

Statt einer Einleitung	1
------------------------------	---

Teil I

Wie entsteht ein Herzinfarkt?

1 Das Herz, die Kreislaufzentrale	7
Blutkreislauf	8
2 Was ist ein Herzinfarkt?	13
Wie kommt es zu einem Herzinfarkt?	15
Lebensweise und Gefäßkrankheit	18
3 Das Risikofaktorenkonzept	21
Der »Wert« dieses Konzepts	22
Risikofaktor Cholesterin	23
HDL- und LDL-Cholesterin	25
Triglyzeride	26
Risikofaktor Rauchen	27
Risikofaktor Bluthochdruck	29
Wo hört der Normbereich auf, wo beginnt der Bluthochdruck?	31
Mit welchem Gerät sollte man messen?	34
Risikofaktor Zuckerkrankheit	36
Risikofaktor Übergewicht	39
Ursachen des Übergewichts	43
Diäten – das Geschäft mit den Pfunden	44
Ernährungsumstellung	44
Risikofaktor erbliche Belastung	46
Risikofaktor Stress	48
Neue Risikofaktoren	50
Psychosoziale Risikofaktoren	50
Homocystein	51
Oxidation von Lipoproteinen	52
Lp(a)	53
Infektionen mit Bakterien	53
Wie stark bin ich gefährdet?	54
4 Gibt es Schutzfaktoren?	59
Schutzfaktor körperliche Bewegung	60
Empfehlungen für körperliche Aktivität	62

Alkohol	63
Antioxidative Flavonoide	65
Ungesättigte Fettsäuren	65
Vorsicht: Hormonersatztherapie bei Frauen	66
5 Vorboten eines Infarktes	69
Das akute Koronarsyndrom	71
Untersuchungen zur Erkennung eines drohenden Infarktes	72
Elektrokardiogramm	72
Belastungs-EKG	73
Myokardszintigraphie	75
Echokardiographie	75
Belastungsechokardiographie	76
Neuere Verfahren	76
Ultraschnelle Computertomographie	76
Magnetresonanztomographie	78
Koronarangiographie	79

Teil II

Die Behandlung eines Herzinfarktes

6 Wie kündigt sich ein Infarkt an?	89
Was sollen die Angehörigen tun?	91
7 Wie wird ein Infarkt behandelt?	93
Sofortige PTCA – Stentimplantation	94
Die Rolle der Angehörigen	95
Seelische Reaktionen auf den Infarkt	96
Mobilisierung auf der Intensivstation	97
Was bedeutet »stummer Herzinfarkt«?	98
Wiedereröffnung eines Herzkranzgefäßes (Dilatation)	99
Stent	103
Beschichtete Stents	106
Ein Blick in die Zukunft – Stammzelltransplantation	107
Thrombolyse	107
8 Bypassoperation	109
Operationstechniken	110
Nach der Bypassoperation	113
Untersuchungen und Medikamente	115
Aneurysmektomie	117

9 Neuere Operationsverfahren	119
Minimalinvasive Herzchirurgie	120
Herzklappenersatz	120
Herzschrittmacherimplantation	122
Grundzüge der Wiederbelebung	125
Anzeichen des Herz-Kreislauf-Stillstandes	125
Wiederbelebungsmaßnahmen	126

Teil III

Wie geht es nach dem Infarkt weiter?

10 Ein neuer Lebensabschnitt	131
Leistungen während der Rehabilitation	133
Anschlussheilverfahren	134
Soll ich Sport treiben oder gilt das Motto »Sport ist Mord«	136
Auswirkungen auf die Psyche	140
Telemedizinische Überwachung	140
Entspannung	141
Das »Aus« für die Zigarette	143
Medikamente zur Entwöhnung	145
Psychologische Entwöhnungsmethoden	146
Passivrauchen	151
11 Essen nach Herzenslust	153
Ernährung und Blutfette	154
Therapiemanagement der Fettstoffwechselstörung	155
Mittelmeerernährung	156
Empfehlenswerte und nicht empfehlenswerte Nahrungsmittel ...	158
Gewichtsabnahme	160
Psychologie des Essverhaltens	162
Einige Ratschläge	164
Neue Medikamente zur Behandlung des Übergewichts	164
Tabellen zur Nahrungsmittelzusammensetzung ...	165
Ein wichtiger Tipp	167
Salzkonsum	181
Kochsalzgehalt verschiedener Lebensmittel	182

12 Hilfen durch Medikamente	185
Medikamente zur Senkung erhöhter Blutfettspiegel	187
Cholesterinsynthesehemmer	187
Ein neues Therapieprinzip:	
Cholesterinresorptionshemmer	189
Fibrate	190
Ionenaustauscherharze	190
Nikotinsäure	191
Wirkungen und Nebenwirkungen	
lipidsenkender Medikamente	193
Beschwerden nach dem Infarkt	194
Medikamente zur Behandlung der Angina pectoris	194
Nitrokörper	194
Betablocker	196
ACE-Hemmer	197
AT-I-Blocker	198
Kalziumantagonisten	198
Gerinnungshemmende Mittel	199
Kann man einen (erneuten) Herzinfarkt	
verhindern?	201
Eikosapentaensäure – der Eskimofaktor	202
Magnesium	202
Außenseitermethoden	203
13 Lebensgestaltung nach dem Infarkt	205
Seelische Reaktion auf die Krankheit	206
Persönliche Beziehung und Sexualität	211
Wann ist Viagra® gefährlich?	213
Familiäre Beziehung	214
Beruf und soziale Stellung	215
Schwerbehindertenausweis	216
Berentung nach dem Infarkt	217
Bypassoperation und Beruf	219
14 Urlaub und Sport	221
Planung und Reisewege	222
Klimaveränderungen	223
Wahl des Urlaubsortes	224
Bewertung ausgewählter Sportarten	225
Worauf kommt es an?	225
Grundregeln	227
Laufen – Gehen – Wandern	228
Rad fahren	229
Schwimmen	230

Sauna	231
Segeln	231
Windsurfen	231
Skilaufen	232
Tennis	232
Golf	233
Fremde Küche	233
Reiseapotheke	234
Nachwort	237

Anhang

Anschriftenverzeichnis	243
Anschriften in Deutschland	244
Landesarbeitsgemeinschaften	244
Ernährungstipps	247
Sektionsadressen	247
Nützliche Adressen für Raucher, die Nichtraucher werden wollen	248
Nützliche Adressen für Diabetiker	248
Anschriften in Österreich	248
Anschriften in der Schweiz	249
Verzeichnis der Fachausdrücke	251
Wirkungsweise gebräuchlicher Medikamente	259
Alphabetisches Verzeichnis und Klassifizierung der gebräuchlichsten Medikamente	265
Vertiefende Literatur für den Patienten	271
Literaturverzeichnis (Auswahl)	273
Sachverzeichnis	277