

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Statt einer Einleitung | 1 |
| Teil I | |
| Wie entsteht ein Herzinfarkt? | |
| <hr/> | |
| 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? | 85 |
| Was tun im Notfall? | 86 |
| Was sollen die Angehörigen tun? | 87 |
| Warum so schnell wie möglich? | 88 |
| Der schnellste Weg | 89 |
| Der Anruf bei der 112 | 89 |
| Wie erkenne ich den Herzinfarkt? | 90 |
| Zu Fuß ins Krankenhaus? | 90 |
| Herznotfallambulanz | 91 |
| Die innere Blockade | 91 |
| Hilfe durch den Nächsten | 92 |
| 7 Wie wird ein Infarkt behandelt? | 93 |
| Neue Rettungsinseln | 94 |
| Immer mehr Herznotfallambulanzen (CPU) .. | 94 |
| Sofortige Wiedereröffnung eines Herzkranzgefäßes | 97 |
| Stent | 98 |
| Beschichtete Stents | 99 |
| Ein Blick in die Zukunft – | |
| Stammzelltransplantation | 99 |
| Thrombolyse | 102 |
| Die Rolle der Angehörigen | 103 |

| | |
|---|------------|
| Seelische Reaktionen auf den Infarkt | 104 |
| Mobilisierung auf der Intensivstation | 105 |
| Was bedeutet »stummer Herzinfarkt«? | 106 |
| 8 Bypassoperation | 109 |
| Operationstechniken | 110 |
| Nach der Bypassoperation | 113 |
| Untersuchungen und Medikamente | 116 |
| Aneurysmektomie | 117 |
| 9 Neuere Operationsverfahren | 119 |
| Minimalinvasive Bypass-Chirurgie | 120 |
| Herzschrittmacherimplantation | 120 |
| Grundzüge der Wiederbelebung | 123 |
| Anzeichen des Herz-Kreislauf-Stillstandes | 123 |

Teil III

Wie geht es nach dem Infarkt weiter?

| | |
|--|------------|
| 10 Ein neuer Lebensabschnitt | 129 |
| Leistungen während der Rehabilitation | 131 |
| Anschlussheilverfahren | 132 |
| Soll ich Sport treiben oder gilt das Motto »Sport ist Mord« | 134 |
| Auswirkungen auf die Psyche | 138 |
| Telemedizinische Überwachung | 138 |
| Entspannung | 139 |
| Das »Aus« für die Zigarette | 141 |
| Medikamente zur Entwöhnung | 143 |
| Psychologische Entwöhnungsmethoden | 144 |
| Passivrauchen | 149 |
| 11 Essen nach Herzenslust | 151 |
| Ernährung und Blutfette | 152 |
| Therapiemanagement der Fettstoffwechsel- störung | 153 |
| Mittelmeerernährung | 154 |
| Empfehlenswerte und nicht empfehlenswerte Nahrungsmittel | 156 |
| Gewichtsabnahme | 158 |
| Psychologie des Essverhaltens | 160 |
| Einige Ratschläge | 162 |
| Medikamente zur Behandlung des Übergewichts | 162 |

| | |
|---|------------|
| Ein kritisches Wort zu Diäten | 163 |
| Ein wichtiger Tipp | 163 |
| Salzkonsum | 165 |
| 12 Hilfen durch Medikamente | 167 |
| Medikamente zur Senkung erhöhter Blutfettspiegel | 169 |
| Cholesterinsynthesehemmer | 169 |
| Cholesterinresorptionshemmer | 171 |
| Fibrate | 172 |
| Ionenaustauscherharze | 172 |
| Nikotinsäure | 173 |
| Wirkungen und Nebenwirkungen lipid- | |
| senkender Medikamente | 175 |
| Beschwerden nach dem Infarkt | 176 |
| Stent, Bypass oder Medikamente? | 176 |
| Medikamente zur Behandlung der Angina pectoris | 177 |
| Nitrokörper | 177 |
| Betablocker | 179 |
| ACE-Hemmer | 180 |
| AT-I-Blocker | 181 |
| Kalziumantagonisten | 181 |
| Gerinnungshemmende Mittel | 182 |
| Neue Gerinnungshemmer | 184 |
| Kann man einen (erneuten) Herzinfarkt | |
| verhindern? | 185 |
| Eikosapentaensäure – der Eskimofaktor | 186 |
| Magnesium | 186 |
| Außenseitermethoden | 187 |
| Nahrungsergänzungsmittel | 188 |
| 13 Lebensgestaltung nach dem Infarkt | 191 |
| Seelische Reaktion auf die Krankheit | 192 |
| Persönliche Beziehung und Sexualität | 197 |
| Wann sind Viagra®, Cialis® und Co. gefährlich? .. | 199 |
| Familiäre Beziehung | 200 |
| Beruf und soziale Stellung | 201 |
| Schwerbehindertenausweis | 202 |
| Berentung nach dem Infarkt | 203 |
| Bypassoperation und Beruf | 205 |
| 14 Urlaub und Sport | 207 |
| Planung und Reisewege | 208 |
| Klimaveränderungen | 209 |
| Wahl des Urlaubsortes | 210 |

| | |
|---|-----|
| Bewertung ausgewählter Sportarten | 211 |
| Worauf kommt es an? | 211 |
| Grundregeln | 213 |
| Laufen – Gehen – Wandern | 214 |
| Rad fahren | 215 |
| Schwimmen | 216 |
| Sauna | 217 |
| Segeln | 217 |
| Windsurfen | 217 |
| Skilaufen | 218 |
| Tennis | 218 |
| Golf | 219 |
| Fremde Küche | 219 |
| Reiseapotheke | 220 |

Anhang

| | |
|--|-----|
| Anschriftenverzeichnis | 225 |
| Anschriften in Deutschland | 226 |
| Landesarbeitsgemeinschaften | 226 |
| Ernährungstipps | 229 |
| Nützliche Adressen für Raucher, die Nichtraucher werden wollen | 229 |
| Nützliche Adressen für Diabetiker | 229 |
| Anschriften in Österreich | 229 |
| Anschriften in der Schweiz | 229 |
| Verzeichnis der Fachausdrücke | 231 |
| Wirkungsweise gebräuchlicher Medikamente | 239 |
| Alphabetisches Verzeichnis und Klassifizierung der gebräuchlichsten Medikamente | 245 |
| Literaturverzeichnis (Auswahl) | 251 |
| Sachverzeichnis | 255 |