

kompakt.

GESUNDAKTIV
älter werden

KORONARE HERZKRAKHEIT IM ALTER



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Volkskrankheit koronare Herzkrankheit (KHK) – was ist das?

Die koronare Herzkrankheit (KHK) ist eine sehr häufige Erkrankung und die Todesursache Nr. 1 in Deutschland. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für eine KHK. Gerade für ältere Menschen ist es also wichtig, über die koronare Herzkrankheit Bescheid zu wissen.

Bei der KHK kommt es zu Engstellen oder Verschlüssen der Herzkranzgefäße, die für die Durchblutung des Herzens verantwortlich sind. Die Folgen können Herzschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelschwäche oder Herzinfarkte sein.

Noch sind die Ursachen für Entstehung und Voranschreiten einer KHK nicht vollständig geklärt. Fest steht, dass neben einer Veranlagung für die Erkrankung (erbliche Komponente) der Lebensstil eine wichtige Rolle spielt: Rauchen, fehlende Bewegung und Übergewicht sind bedeutende Risikofaktoren. Auch ein unerkannter und unbehandelter hoher Cholesterinspiegel, ein hoher Blutdruck sowie Diabetes („Zuckerkrankheit“) erhöhen das Risiko, eine KHK zu entwickeln.



Studien liefern Hinweise darauf, dass durch eine gute Behandlung bzw. Minimierung dieser Risikofaktoren und durch einen gesunden Lebensstil das Auftreten und die Schwere einer KHK verringert werden können.

Woran erkennen Sie eine KHK?

Wenn Sie ein Druckgefühl, eine Enge oder Schmerzen in der Brust verspüren, kann es sich um eine Angina pectoris (Brustenge) bei KHK handeln. Die Beschwerden können ausstrahlen: in den Hals- oder Kieferbereich, in den Rücken, in die Schulter oder in den Bauch. Auch Kurzatmigkeit und/oder Atemnot können Anzeichen einer KHK sein.

Häufig treten die Beschwerden bei körperlicher Belastung auf, zum Beispiel beim schnellen Gehen oder Treppensteigen, und verschwinden dann wieder, wenn die Anstrengung vorüber ist – dies ist eine stabile Situation, die sogenannte stabile Angina pectoris.

Wenn die Beschwerden allerdings im Ruhezustand auftreten, z. B. nachts im Bett, ist das ein Warnzeichen: Hier könnte ein Notfall wie ein Herzinfarkt vorliegen. Dann sollten Sie sofort ärztliche Hilfe rufen (Notruf 112 wählen).



Wie wird eine KHK behandelt?

Hat der Arzt/die Ärztin den Verdacht auf das Vorliegen einer KHK, wird er/sie verschiedene Untersuchungen bei Ihnen durchführen, insbesondere Elektrokardiogramm (EKG), Blutdruckmessung, Blut- und Stoffwechseluntersuchungen oder einen Herzultraschall (ECHO).

Am genauesten lässt sich eine KHK mit einer Herzkatheter-Untersuchung nachweisen. Hierbei besteht auch die Möglichkeit, die Engstellen der Herzkranzgefäße zu weiten oder sogenannte Stents (Gefäßstützen) einzusetzen. Hierbei handelt es sich um kleine, aus Drahtgeflecht bestehende Röhrchen, die in ein Gefäß eingesetzt werden, um dieses offen zu halten.

In schweren Fällen kann es sein, dass der Arzt oder die Ärztin Ihnen anhand des Herzkatheterbefundes rät, eher eine Bypass-Operation als eine Behandlung mit einem Stent durchführen zu lassen.

Bei allen Patientinnen und Patienten mit einer KHK ist eine medikamentöse Therapie die Basis der Behandlung. Die Medikamente sind in der

Regel langfristig einzunehmen; das heißt, sie werden durch Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin verordnet und müssen von Ihnen über längere Zeit eingenommen werden. Falls Sie die Dosierung der Medikamente oder die Medikation verändern möchten, sollten Sie dies immer mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin absprechen.

Insgesamt haben sich die Möglichkeiten einer Behandlung der KHK in den letzten Jahren weiterentwickelt: Vielen Patientinnen und Patienten mit einer KHK kann mittlerweile sehr gut geholfen werden.

Trotz KHK aktiv im Leben – mit viel Bewegung



Es ist wichtig zu wissen, dass Sie trotz einer KHK aktiv bleiben können und sollten! Körperliche Bewegung und Sport tun Patientinnen und Patienten mit einer KHK gut. Mit täglicher Bewegung (zum Beispiel Fahrradfahren, Walking, Tanzen oder Schwimmen) halten Sie Ihr Herz fit, auch wenn bereits eine KHK vorliegt. Das Herz lernt, ökonomischer zu arbeiten, die Durchblutung der Gefäße verbessert sich.

Bewegen Sie sich am besten regelmäßig – das kräftigt Ihre Muskulatur und fördert auch Ihre geistige Fitness. Vielen Menschen macht Bewegung in einer Gruppe am meisten Spaß. Gemeinsam mit anderen zu trainieren motiviert oft zusätzlich!

Man weiß heute, dass körperlich aktive Menschen länger leben und im Alter weniger pflegebedürftig sind. Regelmäßige Bewegung ist zudem eine Möglichkeit, geistigem Abbau und Demenz vorzubeugen – auch das ist nachgewiesen.

Also bleiben Sie in Bewegung! Welche Aktivität Sie ausüben, ist nicht entscheidend – das Wichtigste ist, dass Sie überhaupt körperlich aktiv sind.



© Aulum Hoverter, Shutterstock

Was Sie tun können

-  Neben der **Bewegung** sollten Sie auf eine **gesunde Ernährung** achten: Zu empfehlen sind viel Obst und Gemüse, aber wenig Fleisch und Fertigprodukte. Ein typisches herzgesundes Ernährungskonzept ist die sogenannte **Mittelmeerkost** (die „mediterrane Kost“), die reich an Olivenöl, Nüssen, Seefisch, Obst und Gemüse ist.
-  Sie sollten auch im Alter **nicht rauchen** – Rauchen schädigt Ihr eigenes Herz, aber auch das Herz und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen durch Passivrauchen. Als Nichtraucher sind Sie zudem ein gutes Vorbild für jüngere Menschen.
-  Verzichten Sie insbesondere auf **Alkoholkonsum**, wenn Sie Medikamente einnehmen.
-  Wichtig ist, dass Sie Ihre **Medikamente gewissenhaft einnehmen, so wie von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin verordnet**. Ein plötzliches Absetzen der Medikamente oder Änderungen bei Einnahme und Dosierung können zu Gesundheitsproblemen führen.

Sollte es Ihnen einmal nicht gut gehen und Herzschmerzen und/oder Atemnot auftreten: **Zögern Sie nicht, ärztliche Hilfe zu rufen!**

Tipps für Angehörige

 Für KHK-Patientinnen und Patienten kann Ihre Unterstützung sehr wertvoll sein.

Informieren Sie sich über die Erkrankung und bestärken Sie Ihre betroffenen Angehörigen, trotz KHK aktiv und positiv zu bleiben, sich zu bewegen und am Leben teilzunehmen. Am besten machen Sie selber mit, wenn es darum geht, zu körperlicher Aktivität und Bewegung zu motivieren.

Parallel können Sie mit darauf achten, dass Medikamente genau nach ärztlicher Verordnung eingenommen werden.

Wenn bei Betroffenen stärkere Herzbeschwerden, Atemnot oder Bewusstlosigkeit auftreten, kümmern Sie sich ruhig, aber bestimmt um ärztliche Hilfe. Nicht alle Beschwerden haben ernsthafte Ursachen. Herzbeschwerden sollten aber immer abgeklärt werden, um nichts zu übersehen.

Kurz gesagt: Die KHK ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, mit der man heute sehr gut leben kann!

Weiterführende Informationen und Ansprechpartner

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161, 50825 Köln, Tel. 0221 8992-0, Fax 0221 8992-300

E-Mail poststelle@bzga.de, www.gesund-aktiv-älter-werden.de

Stiftung Bremer Herzen, Senator-Weßling-Straße 1, 28277 Bremen,

Tel. 0421 8794571, www.bremer-herzen.de

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100, 40237 Düsseldorf, Tel. 0211 6006920, www.dgk.org

Deutsche Herzstiftung e.V., Bockenheimer Landstraße 94-96,

60323 Frankfurt am Main, Tel. 069 9551280, www.herzstiftung.de



Mit Unterstützung durch die Stiftung Bremer Herzen



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

www.bzga.de
www.gesund-aktiv-älter-werden.de

Bestellnummer: 60582394