



Thema: Koronare Herzkrankheit

KHK – So entlasten Sie effektiv Herz und Gefäße

Wenn der Arzt eine Koronare Herzkrankheit, kurz KHK, feststellt, so heißt das, dass bereits Veränderungen der Herzkranzgefäße (Koronarien) vorliegen. Es handelt sich um eine Arteriosklerose, im Volksmund spricht man auch von einer Gefäßverkalkung. Dabei lagern sich Fettpartikel und Entzündungszellen in der Gefäßwand ab und bilden Plaques. Diese können regelrecht verkalken, was den Begriff der Gefäßverkalkung erklärt.

Was passiert bei der KHK?

Die Plaques engen den Durchmesser des betroffenen Herzkranzgefäßes ein und behindern damit den Blutfluss. Es kommt zu charakteristischen Symptomen der Durchblutungsstörung und der daraus resultierenden Mangelversorgung (Ischämie) wie zum Beispiel Schmerzen im Brustbereich, der typischen Angina pectoris.

Die Gefäßverengung (Stenose) bahnt außerdem Komplikationen wie einem Herzinfarkt den Weg. Dabei verschließt sich das Herzkranzgefäß praktisch komplett, was zur Folge hat, dass der durch das Blutgefäß üblicherweise versorgte Herzmuskelbereich nicht mehr genügend Sauerstoff und Nährstoffe erhält. Ohne sofortige Behandlung mit Wiedereröffnung des Blutgefäßes geht er zugrunde. Welche Konsequenzen das für den Patienten hat, hängt davon ab, wie groß der Infarkt ist, welcher Muskelbereich betroffen ist und wie rasch durch eine Behandlung die Durchblutung wiederhergestellt werden kann.

Was lässt die Arteriosklerose fortschreiten?

Es gibt eine ganze Reihe von Faktoren und Bedingungen, die das Auftreten einer KHK und auch das Fortschreiten der Arteriosklerose fördern. Dabei unterscheidet man zwischen den beeinflussbaren und den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren. Zu den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren zählen ein hohes Lebensalter, das männliche Geschlecht und die ungünstige genetische Konstitution. Viele andere Faktoren dagegen sind beeinflussbar. Sie lassen sich wie im Falle des Rauchens vermeiden oder können wie zum Beispiel ein Bluthochdruck heutzutage effektiv behandelt werden.

Risikofaktoren für die Koronare Herzkrankheit

- ein hohes Lebensalter,
- Männer sind eher betroffen als Frauen,
- eine ungünstige genetische Konstitution, die sich etwa durch auffallend häufige Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei nahen Angehörigen offenbart,
- Bluthochdruck,
- hohe Blutfettwerte, insbesondere hohes Cholesterin und speziell zu hohes LDL-Cholesterin, das gefäßschädigend wirkt, und zu niedriges HDL-Cholesterin, das die Gefäße schützt,
- Stoffwechselerkrankungen wie ein Diabetes,
- Übergewicht,
- Bewegungsmangel,
- anhaltender Stress,
- Rauchen.

Was tun, wenn die Diagnose KHK gestellt wird?

Wir haben gute Chancen, durch unsere Lebensführung die Gesundheit von Herz und Gefäßen zu stärken. Ist bereits die Diagnose KHK gestellt, so sollte alles daran gesetzt werden, das Herz und das Gefäßsystem zu entlasten. Das geht zum einen durch eine gezielte Behandlung, die die Durchblutung in den Herzkranzgefäßen wieder verbessert. Möglicherweise verordnet der Arzt hierzu Medikamente. Eventuell ist aber auch eine Erweiterung des verengten Gefäßbereichs mit einer sogenannten Ballondilatation notwendig oder eine Bypassoperation.

In jedem Fall sollten die Betroffenen alles in ihrer Macht Stehende tun, um die beeinflussbaren Risikofaktoren abzubauen: auf das Rauchen verzichten, sich vitamin- und ballaststoffreich ernähren und darauf achten, ihr normales Gewicht zu halten oder bei Übergewicht abzuspecken. Dabei helfen eine gesunde Ernährung und ausreichend körperliche Bewegung.

Wie Sport treiben?

Mit regelmäßiger sportlicher Aktivität lassen sich gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen. Der Sport trainiert das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Durchblutung und hilft auf dem Weg zum Normalgewicht. Außerdem senkt regelmäßige körperliche Aktivität den



Blutdruck und wirkt günstig auf die Blutfette, indem sie vor allem das schützende HDL-Cholesterin steigert.

Selbstverständlich sollten sich Herzpatienten dabei nicht über Gebühr belasten. Ungünstig sind deshalb Sportarten mit Spitzenbelastungen wie etwa Kraftsport. Sinnvoller ist ein regelmäßiges Ausdauertraining. Das lässt sich durch Joggen, Wandern, Walking, Schwimmen und Radfahren erreichen. Günstig sind auch Rudern, Skilanglauf, Tanzen und Aquajogging.

Trainiert werden sollte mindestens dreimal pro Woche für mindestens 20 Minuten. Wer nicht alleine Sport treiben möchte, kann sich einer Sportgruppe und sogar speziellen Herzsportgruppen anschließen.

Negativen Stress verbannen

Unser modernes Leben ist von Stress und Hektik geprägt. Wir erledigen immer mehr in immer kürzerer Zeit. Wer seinem Herzen etwas Gutes tun möchte, schiebt dem einen Riegel vor. Klar, man kann nicht jeder Stresssituation aus dem Weg gehen. Aber es ist schon vieles gewonnen, wenn man sich bewusst macht, in welchen Situationen negativer Stress auftritt. Oft reicht es schon, wenn man diese Situationen erkennt und lernt, ihnen peu á peu aus dem Weg zu gehen – zum Beispiel, indem man im Arbeitsleben regelmäßig kurze Pausen einlegt.

Zum Stressabbau gehört auch, dass man sich im Privatbereich nicht zuviel vornimmt, nicht jeden Abend auf Achse ist, sondern auch einmal inne hält, sich Zeit und Muße für sich selbst gönnt – sei es mit einem guten Buch, mit klassischer Musik oder einem entspannenden Bad.

Hilfreich ist auch das Erlernen spezieller Entspannungstechniken wie zum Beispiel Yoga oder Autogenes Training.

Was tun gegen hohen Blutdruck und hohe Cholesterinwerte?

Hat sich Bluthochdruck entwickelt, ein hoher Blutfettspiegel oder gar Diabetes, so ist es aber allein mit gesunder Lebensführung nicht getan. Wichtig ist, dass diese Erkrankungen regelmäßig vom Arzt kontrolliert werden. Es muss außerdem eine gezielte Behandlung eingeleitet werden, mit der die erhöhten Blutdruckwerte in den Normbereich gesenkt und/oder die Blutfettwerte normalisiert werden. Bei Diabetikern muss

selbstverständlich für eine möglichst optimale Blutzuckereinstellung gesorgt werden.

Trotzdem darf man die Behandlung nicht allein dem Arzt überlassen, es ist auch in diesem Bereich eigenes Engagement gefragt. Dazu gehört auch, dass die regelmäßigen Kontrolltermine beim Arzt eingehalten werden. Wichtig ist ferner, dass die vom Arztverordneten Medikamente konsequent auch eingenommen werden – und zwar so, wie der Arzt dies angeordnet hat.

Links:

Patientenleitlinie KHK (Bundesärztekammer und Kassenärztliche Bundesvereinigung)

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Deutsche Herzstiftung

www.herzstiftung.de

Herzgruppen der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V.

www.dgpr.de

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam