

# Wenn das Herz SOS funkt

...sollten Sie hinhören. Denn auch – und besonders – beim Herzen gilt: Gefahr erkannt, Gefahr gebannt!



Nehmen Sie Ihr Herz in Schutz – durch einen gesunden Lebensstil!

**S**pätestens auf dem zweiten Treppenabsatz war er da: der Druck auf dem Brustbein, der ihr die Luft zum Atmen nahm. Cordula Z. aus Köln war beunruhigt. So sehr, dass Sie endlich zum Hausarzt ging. Der überwies die 57-Jährige an einen Kardiologen. Gerade noch rechtzeitig, wie sich nach einigen Untersuchungen herausstellte. Denn mit einer **Koronaren Herzkrankheit**, so die Diagnose, ist nicht zu spaßen.

**Symptome erkennen**  
Bei der Koronaren Herzkrankheit (KHK) verengen sich Gefäße, die den Herzmuskel mit Blut versorgen: die **Koronarien** oder **Herzkranzgefäße**. Das Herz wird nicht mehr richtig durchblutet. Es kommt – zunächst nur unter Belastung, später auch in Ruhe – zu Beschwerden wie Kurzatmigkeit und **Enggefühl in der Brust** (Angina pectoris). Eine KHK erhöht das Risiko, dass ein Herzkranzgefäß vollständig verstopft: **Herzinfarkt!** Um diesen lebensgefährlichen Notfall zu vermeiden, sollten Sie Symptome ernst nehmen, ärztlich abklären lassen – und:

**Risikofaktoren vermeiden**  
„Raucher, Menschen mit hohem Blutdruck, Diabetiker und Übergewichtige haben öfter eine KHK“, erklärt Prof. Sigmund Silber, Leiter der **Kardiologie des Herzzentrums an der Isar in München**. Kommen mehrere der Faktoren zusammen, vervielfacht sich das Risiko. Deswegen ist ein **gesunder Lebensstil** auch so wichtig (siehe Leiste unten). Außerdem sollten Sie regelmäßig HDL- und LDL-Cholesterin sowie die Triglyceride beim Hausarzt bestimmen lassen. Schlechte Blutfettwerte müssen nicht zwangsläufig medikamentös behandelt werden. Haben Sie jedoch mehrere der oben genannten Risikofaktoren, sind **Statine** zur Cholesterinsenkung sowie **Aspirin** für die Fließeigenschaften des Blutes ratsam. Auch, wenn Sie keine Beschwerden haben. Denn tückischerweise verläuft eine KHK **manchmal symptomfrei**. Auf ihr Konto gehen dann die Fälle von plötzlichem Herztod und Herzinfarkte aus heiterem Himmel. „Mit Untersuchungsverfahren wie (Belastungs-)EKG, Stress-Echokardiographie oder Szintigraphie lässt sich die Gefahr dann oft nicht entlarven“, erklärt Prof. Silber.

**Eine Untersuchung fürs Leben**  
Bei Verdacht auf eine hochgradige KHK wird eine Ka-

theter-Untersuchung durchgeführt. Dabei schiebt der Arzt (meist über eine Leistenvene) einen Plastikschlauch bis zum Herzen. Über diesen kann Kontrastmittel verabreicht werden. Außerdem sitzt an seiner Spitze ein kleiner Messfühler, der wertvolle Informationen liefert. Da der Eingriff nicht ohne Risiken ist, eignet er sich nur bei konkretem Verdacht. Ungefährlich dagegen ist die Messung des **Kalkcores**. Diesen liefert eine **Mehrschicht-Computer-Tomographie (MSCT)**. „Grundsätzlich ist diese Röntgen-Untersuchung – mit sehr niedriger Strahlendosis und ohne Kontrastmittel – allen Männern ab etwa 45 und Frauen ab 50 zu empfehlen“, so Prof. Silber. „Denn anhand dieser Vorsorgeuntersuchung kann das **Herzinfarkt-Risiko für die Zukunft** abgeschätzt werden.“ Die Untersuchung kostet etwa 200 Euro und wird von den meisten gesetzlichen Kassen nicht bezahlt.

**Akute Herzinfarkt-Gefahr**  
Bei einer fortgeschrittenen KHK droht ein lebensgefährlicher Herzinfarkt. Um das zu verhindern, gibt es zwei Möglichkeiten: das Einsetzen eines Stents oder das Legen eines Bypasses (siehe Kasten rechts). „Welche Therapie für den Betroffenen am besten geeignet ist, hängt von vielen Faktoren ab“, erklärt Prof. Silber. „Die Entscheidung darüber sollte interdisziplinär gefällt werden: also von Kardiologen und Herzchirurgen **gemeinsam im Herzteam**.“

## Gut zu wissen

Medikamente sind die unumstrittene Basis der Therapie. Zwischen Kardiologen und Herzchirurgen herrscht dagegen ein Glaubenskrieg: Stent oder Bypass?

## Die wichtigsten Therapien im Überblick

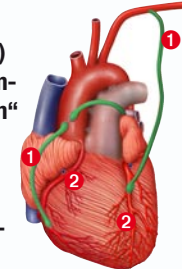


**Medikamente** *Acetylsalicylsäure* (der Wirkstoff in **Aspirin**) verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, die Blutplättchen verkleben nicht so leicht miteinander. **Statine** senken den Spiegel des LDL-Cholesterins, das sich gerne in den Gefäßen ablagert. Beide zusammen können ein Fortschreiten der KHK bremsen.



**Bypass** ist englisch für „Umleitung“. Dafür „stöpselt“ der Herzchirurg ein Stück Arterie oder Vene **hinter** der Engstelle an. So wird die verstopfte Stelle umgangen und das Blut kann wieder unbehindert fließen. Der Eingriff am offenen Herzen erfolgt in Vollnarkose.

**Bypässe** (1/grün) sind „Umleitungen“ für verstopfte Herzkranzgefäße (2).



## Kontakt und Hilfe

**EXPERTEN-KONTAKT**  
Kardiologische Gemeinschaftspraxis, alle Kassen!  
Prof. Dr. med. Sigmund Silber  
Tal 21, 80331 München  
Tel.: 089/7421510  
E-Mail: [info@herzzentrum-an-der-isar.de](mailto:info@herzzentrum-an-der-isar.de)  
**INTERNET**  
Infos zu Herzerkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten: Deutsche Herzstiftung e.V. Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt am Main [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

## WOCHE HEUTE Für Sie am Telefon

Möchten Sie mehr wissen über die **Koronare Herzkrankheit** und was dagegen hilft? Rufen Sie kostenlos an: Am **Mittwoch, 2. Februar, 2011, von 10 bis 12 Uhr** beantwortet unser WOCHE HEUTE-Experte gerne Ihre Fragen:



**Prof. Dr. Sigmund Silber**  
Leiter Kardiologie des Herzzentrums an der Isar und niedergelassener Kassenarzt in eigener Praxis in München  
**08 00/21 22 11 21**

## Das ist gut

### Richtige Fette

Nüsse, Avocados, fetter Fisch wie Lachs, Makrele, Hering oder Thunfisch sowie Raps-, Oliven- und Leinöl enthalten **Omega-3-Fettsäuren**. Diese halten die Gefäße gesund.



### Gewichtskontrolle

Übergewicht erhöht das Herz-Risiko. Besonders gefährlich ist inneres Bauchfett. Ein guter Anhaltspunkt ist der Bauchumfang. Er sollte bei Frauen nicht über 88 cm, bei Männern nicht über 102 cm liegen.



### Ausdauersport

Dabei werden gefäßerweiternde Stoffe freigesetzt, Bluthochdruck und Übergewicht vorgebeugt. Ideal sind fünfmal pro Woche 30 Min. z.B. Nordic Walking. Für Erkrankte gibt es spezielle Herzsportgruppen.



## Das ist schlecht

### Falsche Fette

Tierische Fette in (rotem) Fleisch, Wurst, Butter & Sahne verstopfen die Gefäße. Nach Möglichkeit meiden – genau wie **Transfettsäuren** (in Fertiggerichten, Fastfood und abgepacktem Industrie-Gebäck).



### Rauchen

Zigaretten sind Risikofaktor Nr. 1 für Herz- und Gefäßerkrankungen. Aufhören! Dass sich das lohnt, zeigt die Entwicklung in Ländern mit striktem Rauchverbot: Die Herzinfarktrate sinkt dort!



Anzeige 1/2 Quer