

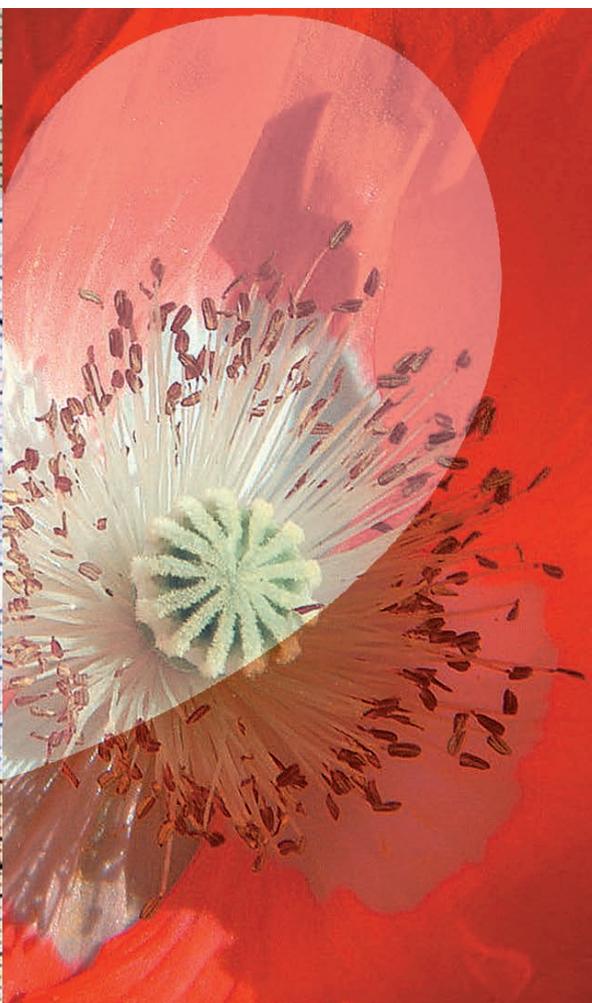


Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Besser leben, länger leben dank guter Prävention

Empfehlungen für Herz-Kreislauf-Patienten



Herausgeberin:

Schweizerische Herzstiftung

Dufourstrasse 30, Postfach 368, 3000 Bern 14

Telefon 031 388 80 80, Telefax 031 388 80 88

info@swisshheart.ch

www.swisshheart.ch

www.swisshheartgroups.ch

Spendenkonto PK 30-4356-3

IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3

Grafik: Jenny Leibundgut, Bern

Illustrationen/Fotos: Atelier Leibundgut, Bern, Markus Senn, Winterthur

Druck: Gassmann Print, Biel

Hinweis in redaktioneller Sache: Um den Text nicht schwerfällig zu machen, verwenden wir vorwiegend und damit stellvertretend für die weibliche Form die männliche Form. Wir danken für Ihr Verständnis.

© Schweizerische Herzstiftung, Juni 2018

Inhaltsverzeichnis

4	Einleitung	
6	Die Arteriosklerose und ihre Wegbereiter	
9	Besser und länger leben dank guter Prävention	
13	Rauchstopp: Ihr grösster Gewinn	
17	Bewegung: Herz und Kreislauf bleiben in Form	
23	Ernährung: Herzgesund geniessen	
30	Übergewicht: Weniger ist mehr	
34	Stress, Ängste, Depressionen	
39	Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Zuckerkrankheit	
45	Behandlung mit Medikamenten	
50	Verhalten im Notfall	
52	Weitere Informationen	



Einleitung

Sie gehören zu den vielen Personen, die an einer Herz-Kreislauf-Krankheit leiden, welche auf eine Durchblutungsstörung zurückzuführen ist. Vielleicht haben Sie Angina pectoris, einen Herzinfarkt oder Hirnschlag durchgemacht oder Sie sind am Herzen operiert worden. Oder einer Ihrer Angehörigen ist von einer solchen Krankheit betroffen? Bestimmt hat diese Erkrankung bei Ihnen viele Fragen aufgeworfen: Wie sieht meine Zukunft aus? Werde ich wieder gesund? Was kann ich tun, damit die Krankheit nicht fortschreitet?

Bei vielen Herz-Kreislauf-Patienten ist das Leiden nicht einfach Schicksal. Oft hat ein ungünstiger Lebensstil das Herz-Kreislauf-System aus dem Gleichgewicht gebracht. Rauchen, Bewegungsmangel, eine unausgewogene Ernährung, Übergewicht, zu viel Stress oder psychische Belastungen sind nur einige der Faktoren, die dem Herzen und den Blutgefäßen schaden.

In dieser Broschüre wollen wir Ihnen zeigen, welchen Beitrag Sie selbst leisten können, damit Sie Ihrer Erkrankung Einhalt gebieten und sich so gut wie möglich vor einem weiteren Ereignis oder Komplikationen schützen können. Wir möchten Sie dazu motivieren, gesundheitsschädigende Gewohnheiten zugunsten eines «herzgesunden» Lebensstils aufzugeben. Das ist nicht immer einfach. Aber es lohnt sich. Wenn Sie das Beste für sich und Ihre Gesundheit tun, wird sich dies in einer höheren Lebensqualität und eventuell auch in zusätzlichen Lebensjahren auszahlen.

Diese Broschüre kann viele, aber sicher nicht alle Ihre Fragen zur Prävention und zum gesunden Lebensstil für Herz und Gefässe beantworten. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie weitere Auskünfte benötigen oder ein Problem besprechen möchten.

Wir wünschen Ihnen von Herzen eine gesunde Zukunft.

Ihre Schweizerische Herzstiftung



Die Arteriosklerose und ihre Wegbereiter

Schätzungsweise 50 000 Personen erleiden pro Jahr in der Schweiz einen Herzinfarkt, Hirnschlag oder Herzstillstand. Diese mit Durchblutungsstörungen zusammenhängenden Ereignisse stellen den häufigsten Grund für Arztkonsultationen und Spitaleinweisungen dar und im Falle des Hirnschlags für vorzeitige Invalidität. Bei den Medikamentenverordnungen stehen Herz-Kreislauf-Erkrankungen an zweiter Stelle der Statistik. Diese unrühmlichen Zahlen zeigen die Dimension des Problems, das in diesem Ausmass nicht nötig wäre. Denn die Ursachen sind bekannt, sie können vermieden und – auch nach einem Ereignis – beeinflusst werden.

Arteriosklerose und die Folgen

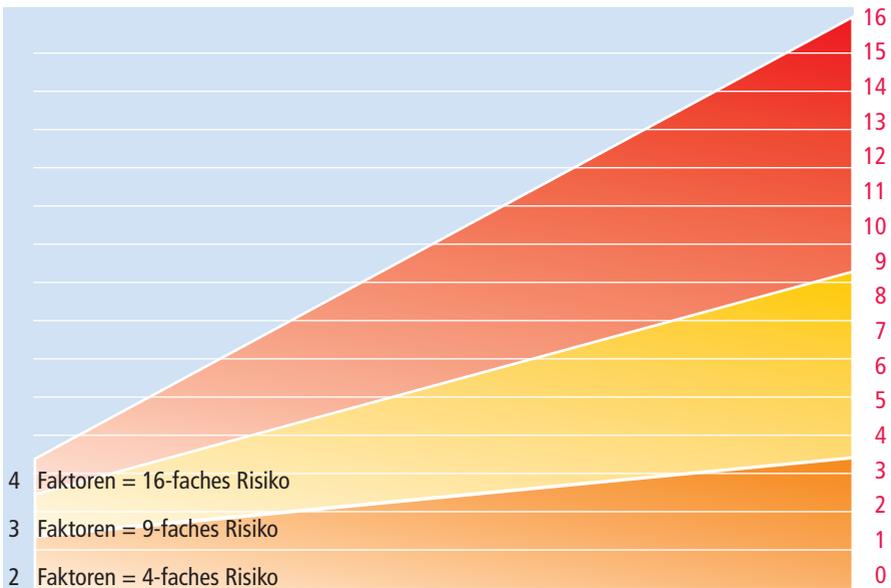
Ursache der meisten Herz-Kreislauf-Krankheiten ist die Arteriosklerose (auch Atherosklerose genannt). Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, erhöhter Blutfettspiegel oder die Zuckerkrankheit (Diabetes) schädigen die schon in jungen Jahren empfindliche Innenwand der Arterien. Das hat zur Folge, dass Fettstoffe in die Gefäßwand eingelagert werden und glatte Muskelzellen einwachsen. Die Verdickungen in der Gefäßwand – so genannte Plaques – können das Gefäß einengen und begünstigen die Bildung von Blutgerinnseln. Dadurch gelangt immer weniger sauerstoffgesättigtes Blut ins Gewebe, was zu Durchblutungsstörungen und den je nach Lokalisation typischen Beschwerden führt:

- **Herzgefäße:** Angina pectoris oder Herzinfarkt (koronare Herzkrankheit), Herzinsuffizienz (Herzschwäche)
- **Gehirn:** Streifung (transitorische ischämische Attacke, TIA), Hirnschlag
- **Beine:** Schmerzen beim Gehen (Schaufensterkrankheit oder PAVK = periphere arterielle Verschlusskrankheit), Absterben der Zehen (Raucherbein)
- **Niere:** Verengung der Nierenarterien, Bluthochdruck, Niereninsuffizienz
- **Augen:** Sehschwäche, eventuell Erblindung

Die Risikofaktoren

Als Patient sollten Sie sich vor allem bewusst sein, dass die Arteriosklerose eine fortschreitende, chronische Krankheit ist. Werden die ihr zugrunde liegenden Risikofaktoren nicht behandelt, kommt es immer häufiger zu immer schwereren Störungen der Durchblutung. Man unterscheidet zwischen Risikofaktoren, die sich nicht beeinflussen lassen (zum Beispiel Alter oder Geschlecht) und solchen, die durch das persönliche Verhalten und entsprechende Behandlungsmassnahmen beeinflusst werden können.

Einer besonders hohen Gefahr setzen Sie sich aus, wenn mehrere Risikofaktoren gleichzeitig vorliegen. Als Faustregel gilt: Bei zwei Risikofaktoren vervierfacht sich die Gefahr eines Ereignisses, bei drei wird sie verneunfacht und bei vier ist sie um das Sechzehnfache erhöht.



Risikofaktoren auszuschalten und konsequent zu behandeln, ist der einzige Weg, um die Arteriosklerose zu verlangsamen und einem erneuten Ereignis möglichst gut vorzubeugen. Dies gilt vor allem auch bei einer erblichen Belastung. In diesem Fall sollten Sie der Prävention ganz besonders Beachtung schenken.



Besser und länger leben dank guter Prävention

Sie haben Glück im Unglück: Die Folgeerkrankungen der Arteriosklerose können dank neuer Medikamente und operativer Eingriffe wirksamer behandelt werden als noch vor zehn oder zwanzig Jahren. Die Betroffenen haben deshalb heute eine wesentlich bessere Lebensqualität und eine höhere Lebenserwartung. Sämtliche Eingriffe und die meisten Medikamente wirken aber lediglich auf die Symptome. Die eigentlichen Krankheitsursachen beseitigen sie nicht. Für Ihre weitere Lebenserwartung und -qualität können nur Sie allein die Verantwortung übernehmen. Das Rezept heisst: gezielte und konsequente Prävention.

Prävention – ein Leben lang

Mit dem Begriff Prävention sind bei Patienten alle vorbeugenden Massnahmen gemeint, die nach einer akuten Herz-Kreislauf-Krankheit verhindern sollen, dass die Erkrankung fortschreitet und erneut Symptome oder ein akutes Ereignis auslöst. Dazu gehören Lebensstiländerungen und praktisch immer eine medikamentöse Behandlung.

Diese präventiven Massnahmen sind für Sie auch dann wichtig, wenn Sie dank einer guten Behandlung keine Symptome (mehr) verspüren. Denn die Gefahr, dass die Arteriosklerose fortschreitet und zu Komplikationen führt, ist bei Ihnen im Vergleich zu gesunden Personen deutlich erhöht. Dieses Risiko wird von den meisten Patienten unterschätzt. Prävention muss somit dauerhaft, während des ganzen Lebens durchgeführt werden. Nur so können Sie sich vor weiteren Ereignissen schützen.

Die wichtigsten Präventionsmassnahmen

- Rauchstopp
 - regelmässige körperliche Aktivität
 - ausgewogene, «herzgesunde» Ernährung
 - Reduktion von Übergewicht
 - Abbau von Stress
-
- Senkung des erhöhten Blutdrucks (meist mit Medikamenten)
 - Senkung der erhöhten Blutfettwerte (meist mit Medikamenten)
 - Senkung des erhöhten Blutzuckers (Gewichtsreduktion oder mit Medikamenten)
 - Antikoagulation («Blutverdünnung» bzw. Gerinnungshemmung) immer mit Medikamenten

Lebensstiländerungen

Behandlungsmassnahmen

Was bringt Ihnen die Prävention?

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Sie von Präventionsmassnahmen gleich mehrfach profitieren:

- Der Verlauf der Arteriosklerose wird positiv beeinflusst. Verengungen der Blutgefässe kommen zum Stillstand oder bilden sich sogar zurück.
- Ihre Krankheitssymptome nehmen ab. Typische Zeichen einer Herz-Kreislauf-Krankheit wie Angina pectoris treten nur noch selten oder gar nicht mehr auf.
- Ihr Risiko für einen Spitalaufenthalt wird reduziert. Herzpatienten, die eine konsequente Prävention durchführen, müssen seltener ins Spital als Patienten, die sich nicht darum bemühen.

- Sie verlängern Ihre Lebenserwartung. Patienten mit einem gesunden Lebensstil leben im Durchschnitt länger als solche, die nach einem Ereignis weiterrauen, nicht auf eine gesunde Ernährung achten oder sich zu wenig bewegen.
- Ihre körperliche und geistige Fitness nimmt zu. Wenn Sie schon etwas älter sind, ist dies sehr wichtig, damit Sie noch möglichst lange selbständig bleiben können.
- Sie erhöhen Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden. Ihre Lebensqualität verbessert sich, denn Sie fühlen sich gesünder und ausgeglichener.

Prävention ja – aber wie?

Viele Menschen tun sich schwer damit, ungesunde Verhaltensweisen zu ändern. Wie schwer, beweisen die Statistiken: Ein Jahr nach der Rehabilitation sind nur noch knapp die Hälfte der Patienten körperlich aktiv, ein Drittel raucht wieder und drei Viertel haben Übergewicht. Was können Sie tun, um es besser zu machen?

Nutzen Sie das Angebot der Herzgruppen

Um den Lebensstil dauerhaft zu ändern, sind sehr viel Wille, Geduld und Durchhaltevermögen nötig. Die wenigsten Patienten bringen diese Energie allein auf sich gestellt auf. Nutzen Sie deshalb Hilfsangebote wie die Herzgruppen (siehe dazu auch Seite 22) und holen Sie Rat bei Fachleuten wie Ihrem Arzt oder der Ernährungsberatung.

Schritt für Schritt ans Ziel

Sie brauchen nicht jeden Risikofaktor sofort zu beseitigen. Wenn Sie rauchen, übergewichtig sind und zu viel Stress haben, dann beginnen Sie zunächst damit, eines dieser Risiken abzubauen. Nach dem ersten folgt das zweite, dann das dritte. Setzen Sie sich nicht durch unrealistische Ziele unnötig unter Druck: Wenn Sie bisher nicht an körperlicher Aktivität interessiert waren, sollten Sie nun nicht gleich morgen an einem Volkslauf teilnehmen. Oder wenn Sie 15 Kilo Übergewicht haben, müssen Sie dieses nicht innert weniger Monate los werden.

Geben Sie nicht auf

Sie haben mit Rauchen aufgehört und sind dann doch wieder der Versuchung erlegen? Oder Sie haben erfolgreich abgenommen und bringen jetzt wieder mehr Kilos auf die Waage? Das ist frustrierend, aber kein Drama. Lassen Sie sich nicht entmutigen, und geben Sie nicht auf. Denken Sie daran: Sie haben es schon einmal geschafft!

Freuen Sie sich über jeden Erfolg

Jeder Tag, an dem Sie nicht rauchen, ist ein Erfolg, ebenso jedes abgenommene Kilo und jeder Apfel, den Sie anstelle von Süßigkeiten essen. Freuen Sie sich auch über kleine Fortschritte. Belohnen Sie sich für erreichte Ziele – nicht mit einer Zigarette oder einer Tüte Chips, sondern mit einem Kino- oder Konzertbesuch, einem guten Buch oder einem Schaumbad.



Rauchstopp: Ihr grösster Gewinn

Wenn Sie rauchen, setzen Sie sich Tag für Tag mehr als 7 000 verschiedenen Schadstoffen aus, darunter rund 70, die Krebs erregend sind. Tabakrauch schädigt die Atemwege, die Lungen und das Herz-Kreislauf-System. Bei jedem Zug an einer Zigarette verengen sich die Blutgefässe. Dadurch steigen Blutdruck und Herzfrequenz – beides belastet auf Dauer die Blutgefässe. Das Kohlenmonoxid im Zigarettenrauch vermindert die Transportkapazität des Blutes für Sauerstoff. So muss der Körper mit bis zu 15 Prozent weniger Sauerstoff auskommen. Auch die Innenwände der Arterien und aller Gefässe werden mit ungenügendem Sauerstoff versorgt. Alle diese Faktoren begünstigen die Arteriosklerose und deren typische Folgen. Die Statistik zeigt es klar und deutlich, wie wichtig es für Sie ist, künftig auf das Rauchen zu verzichten:

- Personen, die rauchen, erleiden viermal häufiger einen Herzinfarkt.
- 90 Prozent der Männer, die zwischen dem 40. und 60. Altersjahr infolge eines Herzinfarkts sterben, waren Raucher.
- Wer nach einem Herzinfarkt weiterraucht, hat ein doppelt hohes Risiko, einen weiteren Herzinfarkt zu erleiden.

Rauchstopp lohnt sich

- 20 Minuten, nachdem Sie die letzte Zigarette geraucht haben, sinken Blutdruck und Herzfrequenz auf Normalwerte.
- 8 Stunden nach der letzten Zigarette verschwindet das Kohlenmonoxid aus Ihren Blutgefässen und macht Platz für Sauerstoff.
- 1 Tag nach der letzten Zigarette hat Ihr Risiko für einen Herzinfarkt bereits abgenommen.
- 3 Monate nach der letzten Zigarette normalisiert sich die Durchblutung.
- 9 Monate nach der letzten Zigarette hört der Raucherhusten auf.
- 1 Jahr nach der letzten Zigarette hat sich Ihr Risiko für eine Herz-Kreislauf-Krankheit halbiert.
- 5 Jahre nach der letzten Zigarette ist Ihr Herzinfarktrisiko fast auf Nicht-raucherwerte abgesunken.
- Ihr Risiko für einen Hirnschlag, eine Durchblutungsstörung der Beine, für Lungenkrebs und chronische Bronchitis wird stark vermindert.

Doch das sind nicht die einzigen Vorteile: Ihre Haut wird schöner und straffer, Ihr Geruchs- und Geschmackssinn verbessert sich und die Atemnot beim Treppensteigen lässt nach. Und schliesslich sparen Sie eine Menge Geld, mit dem Sie sich etwas anderes gönnen können!

Aufhören – aber wie?

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Beim Rauchstopp sind es sogar viele Wege, die ans Ziel führen können. Versuchen Sie herauszufinden, welches Vorgehen oder welche Kombination von Methoden für Sie am erfolgversprechendsten sind.

Plötzlich aufhören oder auf Raten

Sie können plötzlich oder allmählich mit Rauchen aufhören. Bei der «Sofort-Methode» wählen Sie einen Tag für den Rauchstopp. An diesem «Tag X» rauchen Sie bewusst Ihre letzte Zigarette, werfen dann die Zigaretten weg und entfernen alle Rauchtensilien. Bei der «Allmählich-Methode» reduzieren Sie Ihren Zigarettenkonsum nach und nach. Es hat sich allerdings gezeigt, dass diese Methode weniger oft zum Rauchstopp führt.

Begleitung und Selbsthilfegruppen

Wenn Sie den Rauchstopp nicht allein durchstehen können oder wollen, lassen Sie sich unterstützen. Zum Beispiel vom Hausarzt, in einem Rauchstopp-Kurs, einer Selbsthilfegruppe oder von den Experten eines Raucherentwöhnungsinstituts.

Medikamentöse Unterstützung

Zur Minderung der Entzugssymptome können Sie sich in jeder Apotheke Nikotinersatzprodukte (Nicorette®, Nicotinell®) kaufen. Sie sind als Depotpflaster, Inhaler, Spray, Kaugummi oder Lutsch-Tabletten erhältlich. Wichtig ist die korrekte Dosierung. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie glauben, dass ein Medikament Ihnen den Rauchstopp erleichtern könnte. Ihr Arzt kann Ihnen Zyban® oder das neuere Champix® verschreiben, zwei sehr unterschiedliche, aber wirksame Medikamente zur Unterstützung der Tabakentwöhnung. Diese Kosten werden von der Krankenkassen-Grundversicherung übernommen.

Alternative Methoden

Manche Raucher schaffen den Ausstieg mit Hilfe der Alternativ- oder Komplementärmedizin. Zur Entwöhnung stehen eine ganze Reihe von Methoden zur Verfügung, zum Beispiel Akupunktur, Hypnose oder Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Yoga. Ob und wie jemand darauf anspricht, ist individuell sehr verschieden.

Die wichtigste Voraussetzung für den Rauchstopp ist Ihre Motivation. Versuchen Sie, Ihren festen Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören, über die ersten schwierigen Tage und Wochen zu retten. Lassen Sie sich von niemandem beirren: Sie können und werden es schaffen!

Tipps für zukünftige Nichtraucher

- Rauchen Sie die erste Zigarette so spät wie möglich: Wenn Sie Lust auf eine Zigarette haben, dann zünden Sie sie nicht sofort an, sondern warten Sie fünf Minuten. Das Verlangen nach einer Zigarette schwindet rasch.
- Suchen Sie «Ersatzhandlungen»: Trinken Sie statt zu rauchen ein Glas Wasser, lesen Sie die Zeitung oder machen Sie ein paar Kniebeugen.
- Beschäftigen Sie Hände und Mund mit anderen Objekten als mit Feuerzeug und Zigarette: Kauen Sie Kaugummi oder lutschen Sie zuckerfreie Bonbons; spielen Sie mit einem Gummiband oder einem Geduldspiel.
- Stecken Sie das Geld, das Sie nicht für den Kauf von Zigaretten verwenden, in eine durchsichtige Sparbüchse. So sehen Sie immer, wie viel Sie dank dem Rauchstopp sparen. Stellen Sie sich vor, was Sie mit diesem Geld kaufen werden oder wem Sie ein Geschenk machen wollen.
- Belohnen Sie sich für jede rauchfreie Woche, zum Beispiel mit einem Kinobesuch, einem feinen Essen mit Freunden oder einem Geschenk.

> Kontaktadressen für Informationen und Kurse zum Rauchstopp finden Sie auf Seite 53 der Broschüre.



Bewegung: Herz und Kreislauf bleiben in Form

Die moderne Lebensweise erfordert nur noch wenig körperliche Aktivität: Man fährt mit dem Auto, arbeitet am Computer oder auf dem Smartphone, verbringt die Freizeit vor dem Fernseher. Bewegungsmangel schadet auf Dauer aber der Gesundheit. Die Automatisierung und die Mechanisierung fordern ihren Zoll: Gelenk- und Rückenschmerzen, Übergewicht oder Arteriosklerose sind die häufigen Folgen mangelnder Bewegung. Ein regelmässiges körperliches Training zur Vorbeugung weiterer Beschwerden ist für Sie besonders wichtig. Und der zusätzliche Vorteil: Nicht nur Herz und Kreislaufsystem profitieren, Sie werden sich insgesamt leistungsfähiger, wohler und ausgeglichener fühlen.

Bleiben Sie aktiv

Vielleicht haben Sie während der Rehabilitation mit viel Enthusiasmus ein Bewegungsprogramm begonnen. Doch als Sie wieder zuhause waren, geriet der gute Vorsatz, sich im Alltag regelmässig zu bewegen, in Vergessenheit. Das ist sehr schade, denn mit körperlicher Aktivität können Sie Ihr Risiko eines erneuten Ereignisses oder von Folgekrankheiten deutlich verringern.

Körperliche Bewegung hat nur Vorteile

- Arteriosklerotische Gefässveränderungen (Plaques und Verengungen) können sich zurückbilden.
- Ihr Blutdruck und die Blutfettwerte (Cholesterin) verbessern sich.
- Ihr Körpergewicht bleibt im Normalbereich; falls Sie übergewichtig sind, können Sie Ihr Gewicht reduzieren.
- Die Fliesseigenschaften des Blutes verbessern sich; damit sinkt Ihr Thrombose- und Embolierisiko.
- Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit nehmen zu. Wenn Sie schon älter sind, beugen Sie durch regelmässiges Training Stürzen und Verletzungen vor.
- Der Blutzucker sinkt und die Körperzellen können Insulin besser verarbeiten. Das ist sehr wichtig, wenn Sie Diabetiker sind.
- Ihr Immunsystem wird gestärkt. Sie sind weniger anfällig für Erkältungen und andere Erkrankungen.
- Sie fühlen sich wohler, ausgeglichener und haben weniger depressive Verstimmungen.
- Bewegung wirkt entspannend. Sie werden besser schlafen.

Mehr bewegen – aber wie?

Trotz dieser Vorteile fällt es Ihnen vielleicht schwer, körperlich aktiv zu bleiben. Sind möglicherweise falsche Vorstellungen über das nötige Bewegungspensum daran schuld?

Tatsächlich müssen Sie nicht viermal pro Woche ein schweisstreibendes Training in einem Fitnesszentrum absolvieren, damit Herz und Kreislauf in Form bleiben. Es genügt, wenn Sie sich **täglich eine halbe Stunde in mittlerer Intensität bewegen, jedoch mindestens 2,5 Stunden wöchentlich (auf mehrere Termine verteilt)**. Mittlere Intensität erreichen Sie mit jeder körperlichen Aktivität, bei der Sie schneller atmen oder leicht schwitzen, also zum Beispiel mit zügigem Gehen, Velofahren, Schwimmen, Garten- oder Hausarbeit. Sie müssen die 30 Minuten nicht einmal am Stück absolvieren: Auch zweimal 15 Minuten oder dreimal 10 Minuten bringen Ihnen einen Nutzen.

Ihr Aktiv-Programm für den Alltag

Wenn Sie Bewegung in den Alltag einbauen, kostet es Sie weniger Zeit und die Chancen, dass Sie langfristig dabei bleiben, stehen besser. Für mehr Bewegung im Alltag gibt es viele Gelegenheiten:

- Gehen Sie zu Fuss oder mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zum Einkaufen.
- Steigen Sie Treppen anstatt mit dem Lift zu fahren.
- Verbringen Sie Arbeitspausen oder die Mittagszeit nicht nur im Sitzen. Machen Sie über Mittag einen erholsamen Spaziergang.
- Im Alltag gibt es immer wieder kurze Wartezeiten (Anstehen vor dem Geldautomaten oder Warten, bis das Teewasser kocht). Nutzen Sie diese Pausen, um sich zu strecken oder ein paar Kniebeugen zu machen.
- Gehen Sie beim Telefonieren herum oder machen Sie ein paar Bewegungsübungen.
- Wenn Sie mit Bus oder Tram unterwegs sind, steigen Sie vor Ihrem Zielort aus und gehen Sie den Rest des Wegs zu Fuss.
- Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, parkieren Sie nicht unmittelbar bei Ihrem Zielort, sondern davon entfernt; Sie werden erst noch leichter einen Parkplatz finden.
- Falls Sie Sport nicht mögen, entdecken Sie für sich eine «alternative» Bewegungsart wie Tanzen, Garten- oder Hausarbeit. Das gründliche Putzen der Wohnung oder das Jäten im Garten können Sie nämlich ganz schön ins Schwitzen bringen.

Körperliches Training – mit dem richtigen Mass

Bewegung ist nicht nur gesund, Bewegung macht auch Spass! Viele Hobby-sportler geniessen vor allem das Gemeinschaftserlebnis oder die Möglichkeit, in der Natur aktiv zu sein. Ein regelmässiges Training ist für Sie noch aus anderen Gründen wichtig: Es verbessert Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und bringt Ihnen das Vertrauen in den eigenen Körper zurück.

Bewegung wirkt als eine Art «Medikament». Sie fördert nämlich einen Botenstoff des Wohlfühls im Gehirn. Wie jedes Medikament muss auch ein körperliches Training richtig dosiert und kontrolliert werden. Lassen Sie sich deshalb vom Arzt beraten, bevor Sie mit einem regelmässigen Training beginnen. Er wird Ihre körperliche Leistungsfähigkeit abklären (anhand Ihres Gesundheitszustandes, der Medikamente, die Sie einnehmen, und dem Ergebnis eines Belastungstests) und die ideale Belastung festlegen, die Sie während des Trainings nicht überschreiten sollten.

Als allgemein gültige Empfehlung für Personen ohne grössere gesundheitliche Probleme gelten:

- Basisempfehlung: Täglich eine halbe Stunde Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport in mittlerer Intensität, mindestens 2,5 Stunden wöchentlich (auf mehrere Termine verteilt).
- Zusatzempfehlung: Wenn Sie mehr tun möchten, können Sie das Programm ergänzen mit
 - wöchentlich dreimal 20 bis 60 Minuten Ausdauertraining (Jogging, Velofahren, Schwimmen, Langlauf) sowie
 - zweimal pro Woche einem Gymnastiktraining für Kraft und Beweglichkeit.
- Weiterführende Empfehlung: Jede zusätzliche Aktivität, die Ihren Neigungen entspricht, bringt Ihnen weiteren gesundheitlichen Nutzen, der aber nicht mehr im gleichen Masse zunimmt.

Welche Art von Bewegung ist geeignet?

Das Wichtigste ist, dass Sie sich für etwas entscheiden, was Ihnen wirklich Spass macht. Für Herz-Kreislauf-Patienten sind dynamische Belastungen wie Wandern, Walking, Nordic Walking, leichtes Jogging, Schwimmen, Aquafit (Wassergymnastik), Velofahren (auf dem Hometrainer oder im Freien), Aerobic, Gymnastik, Tanzen und Langlaufen besonders vorteilhaft.

Weniger geeignet sind statische Aktivitäten, bei denen Kraft eine dominante Rolle spielt, wie beim Bodybuilding und Gewichtheben, oder solche mit anhaltender Muskelanspannung, wie sie manche Berufe erfordern (Lastenheben,

Umgraben, Schneeschaukeln, Bodenwischen). Wenn Ihr Arzt solche körperlichen Arbeiten bei Ihnen nicht untersagt hat, können Sie diese ohne Risiko ausüben. Sie sollten dabei jedoch nur 50 bis 70 Prozent Ihrer maximal einsetzbaren Kraft aufwenden, das heisst sich nur mittelmässig anstrengen, Ihren Atem nicht anhalten und den Arbeitsrhythmus so wählen, dass keine Atemnot entsteht.

Generell gilt, dass für Sie der Spass und die Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen sollten. Wettkampfsport, in dem Ehrgeiz und Leistungsstreben aufkommen, sollten Sie meiden. Es besteht die Gefahr, dass dies Stress auslöst und Sie sich aufregen oder Sie sich körperlich überfordern und Ihre Belastungsgrenzen überschreiten. Möchten Sie dennoch intensiv Sport treiben (Leistungssport mit Teilnahme an Wettkämpfen), dann besprechen Sie dies mit Ihrem Kardiologen. Die Sportkardiologie als neuer Fachbereich der Medizin befasst sich mit dieser Fragestellung.

Tipps für den Start

- Wählen Sie für Ihr Training eine günstige Tageszeit. Beginnen Sie damit nicht unmittelbar nach einer Mahlzeit.
- Wenn es draussen sehr kalt oder sehr heiss ist, sollten Sie Ihr Training im Freien verschieben oder in einen geschützten Raum verlegen.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und dehnen Sie die Muskulatur vor und zur Entspannung erneut nach dem Training.
- Trinken Sie, bevor Sie richtig Durst verspüren. Als allgemeine Regel gilt, alle 15 Minuten 2 dl Flüssigkeit (ohne Kohlensäure).
- Belasten Sie sich so, dass Ihr Puls und Ihr Atem beschleunigt werden und Sie leicht schwitzen, aber noch in der Lage sind, längere Sätze zu sprechen.
- Halten Sie sich an die vom Arzt empfohlene Belastungsempfehlung (Trainingsherzfrequenz).
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Brechen Sie das Training sofort ab, falls Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Beschwerden (Brustschmerzen, deutliche Atemnot, Schwindel, kalter Schweiß, schneller oder unregelmässiger Herzschlag) auftreten und informieren Sie Ihren Arzt.



Die Herzgruppe – ein idealer Trainingsort

Haben Sie den Willen, sich regelmässig körperlich zu betätigen, wissen aber nicht so recht, wie anfangen? Oder möchten Sie lieber in einer Gruppe trainieren? Das Bewegungsprogramm in einer Herzgruppe wäre für Sie die Lösung. Sie werden von Fachleuten betreut, die sich mit Ihrer Krankheit auskennen und die ein speziell auf Ihre Leistungsfähigkeit zugeschnittenes Trainingsprogramm zusammenstellen. Mitmachen lohnt sich!

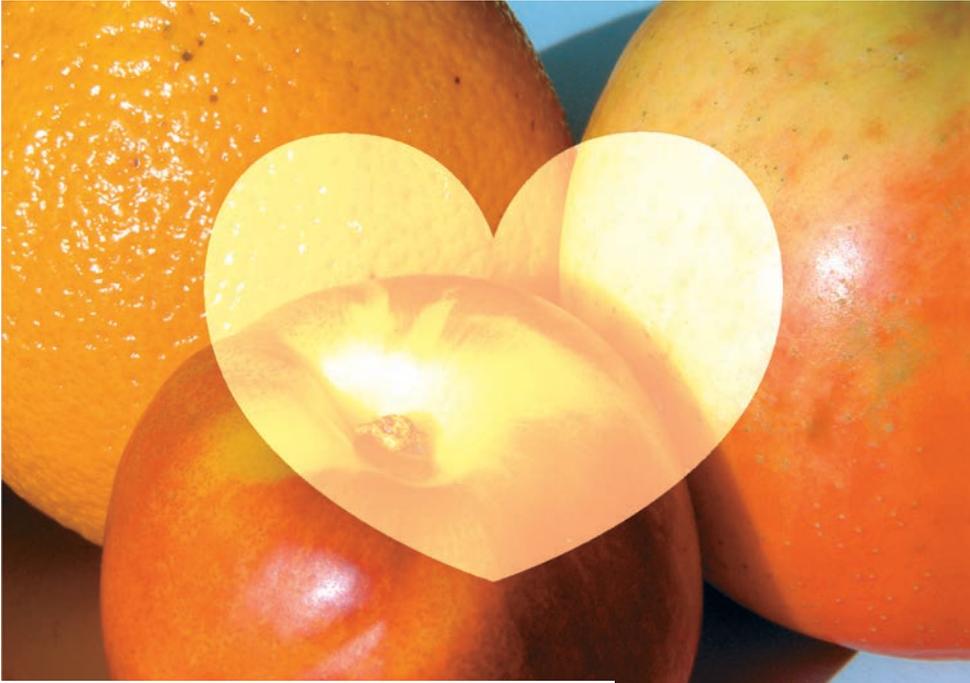
Was bieten Herzgruppen?

Herzgruppen sind spezifisch auf die Bedürfnisse von Herz-Kreislauf-Patienten zugeschnitten. In einer Herzgruppe treffen Sie sich mindestens einmal wöchentlich mit Gleichgesinnten und absolvieren ein für Sie massgeschneidertes Bewegungsprogramm unter Aufsicht und Anleitung von Fachleuten. Zudem stehen Ihnen zahlreiche Informationsangebote zur Verfügung. Es lohnt sich, in einer Herzgruppe mitzumachen:

- Ihr Risiko für ein erneutes Herzereignis sinkt.
- Ihre Herzkrankheit stabilisiert sich.
- Sie können Folgekrankheiten (z. B. Herzpumpschwäche, so genannte Herzinsuffizienz) vorbeugen.
- Ihre Lebensqualität und Ihr psychisches Wohlbefinden verbessern sich.
- Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre körperliche Fitness nehmen zu.
- Sie erhalten kompetente Unterstützung, zum Beispiel beim Rauchstopp oder bei der Ernährungsumstellung und Entspannung.

Erkundigen Sie sich, ob in der Nähe Ihres Wohnorts eine Herzgruppe aktiv ist. Die Schweizerische Herzstiftung schickt Ihnen gerne das Verzeichnis der Herzgruppen in der Schweiz, das Sie auch unter www.swissheartgroups.ch finden.

- > Für Informationen zu den Herzgruppen besuchen Sie www.swissheartgroups.ch oder verlangen Sie die Herzgruppen-Broschüre «Für Ihr Herz – die Herzgruppe in Ihrer Region» und das Herzgruppenverzeichnis (mittels Bestelltalon in der Broschürenmitte).
- > Kontaktadressen für weitere Bewegungsangebote finden Sie auf Seite 53 dieser Broschüre.



Ernährung: Herzgesund geniessen

Viele Menschen kümmern sich kaum um eine ausgewogene Ernährung: Sie essen insgesamt zu viel, zu fett, zu süß und zu salzig und trinken zu viel Alkohol. Entsprechend verbreiten sich in unseren Breitengraden Erkrankungen wie Übergewicht, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) und Bluthochdruck, welche die Arteriosklerose und deren Folgeerkrankungen begünstigen, in beängstigendem Mass. Wenn Sie sich herzgesund ernähren, vermindern Sie Ihr Erkrankungsrisiko deutlich, reduzieren gleichzeitig andere Risikofaktoren und können Ihr Körpergewicht besser unter Kontrolle halten.

Essen wie am Mittelmeer

Als gesund für Herz und Gefässe hat sich vor allem die mediterrane Ernährung erwiesen. Sie entspricht den traditionellen, ursprünglichen Essgewohnheiten der Bevölkerung in den Mittelmeerländern (Italien, Spanien und Griechenland). Hier essen die Menschen

- reichlich Gemüse, Salate, Früchte, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte.
- Olivenöl als hauptsächliche Fettquelle, wenig gesättigte tierische Fette; als Alternative zum Olivenöl kann das ebenso wertvolle hiesige Rapsöl verwendet werden.

- Fisch und Geflügel, nur wenig Fleisch- und Fleischwaren.
- mässig Milch und Milchprodukte.
- wenig Alkohol (ein Glas Wein zu den Mahlzeiten).

Im Rahmen von zwei grossen Studien (Lyon Heart und PREDIMED) wurde nachgewiesen, dass sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten reduziert, wenn man sich mediterran ernährt. Die Vorteile der Mittelmeerkost zeigten sich vor allem bei Personen mit einer koronaren Herzkrankheit. Bei Herzpatienten mit mediterraner Ernährung traten 70 Prozent weniger Herzinfarkte auf und die Sterblichkeit war deutlich niedriger als bei der Vergleichsgruppe mit normaler Kost.

Es gibt verschiedene Gründe für die positive Wirkung der mediterranen Ernährung. So enthalten Früchte und Gemüse viele Antioxidanzien, welche die schädliche Wirkung der freien Radikale im Organismus eindämmen. Diese freien Radikale sind an der Entstehung von Arteriosklerose und Krebs sowie an Alterungsvorgängen des Organismus beteiligt. Mit einer mediterranen Kost nimmt man ausserdem vornehmlich einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe zu sich, die der Arteriosklerose entgegenwirken.

Die Bestandteile der Ernährung

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate versorgen den Körper mit der nötigen Energie. Vor allem die komplexen Kohlenhydrate wie Gemüse, Salate, Früchte, Vollkornreis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen etc.) und Vollkorngetreideprodukte spielen für die Verdauung und den Organismus – auch wegen der darin enthaltenen Vitamine und Nahrungsfasern (Ballaststoffe) – eine wichtige Rolle. Im Gegensatz dazu liefern Zuckerwaren, Süssgetränke und Alkohol dem Körper nur «leere» Kohlenhydrate und sollten aus diesem Grund zurückhaltend konsumiert werden.

Fette

Alle Fette und Öle sind aus Fettsäuren aufgebaut; dabei unterscheidet man zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren.

- Die gesättigten Fettsäuren, die vor allem in tierischen Nahrungsmitteln wie in verarbeitetem Fleisch oder Wurstwaren enthalten sind, können die Arteriosklerose fördern. Deshalb sollten diese nur sparsam konsumiert werden.
- Eine andere Wirkung haben die ungesättigten Fettsäuren, die in pflanzlichen Produkten wie Raps- und Olivenöl, Nüssen, Samen und Kernen vorkommen. Die ungesättigten Fettsäuren können die Gefässe vor Arteriosklerose schützen und das «schlechte» LDL-Cholesterin senken.
- Unter den ungesättigten Fettsäuren nehmen die Omega-3-Fettsäuren einen besonderen Platz ein. Dank Ihres günstigen Fettsäuremusters haben sie positive Effekte. Sie helfen bei der Blutdrucksenkung, wirken Herzrhythmusstörungen entgegen, hemmen die Blutgerinnung und die Blutgerinnselbildung. Kaltwasserfische wie Lachs, Hering oder Makrele, aber auch Nüsse, Samen (insbesondere Leinsamen) und grünes Blattgemüse und Salat enthalten viele Omega-3-Fettsäuren. Pflanzliche Fette, vor allem Raps- und Olivenöl, und eine bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche bilden somit wertvolle Bestandteile einer herzgesunden Ernährung.
- Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz. Der grösste Teil des Cholesterins im menschlichen Körper wird vom Organismus in der Leber selbst produziert, der andere Teil wird mit der Nahrung (Nahrungscholesterin) zugeführt. Ein zu hoher Cholesteringehalt im Blut fördert die Arteriosklerose. Früher hätte Ihnen der Arzt gesagt: «Verzichten Sie auf Nahrungsmittel, die viel Cholesterin enthalten. Also zum Beispiel keine Eier.» Heute weiss man, dass das Cholesterin, das wir essen, den Cholesterinspiegel im Blut nur geringfügig beeinflusst. Anders gesagt: der reine Verzicht auf Nahrungsmittel, die Cholesterin enthalten, nützt den meisten Menschen wenig. Viel stärker beeinflussen Sie Ihre körpereigene «Cholesterinfabrik» mit einem rundum herzgesunden Lebensstil.

Dank Ihrer Spende kann die Schweizerische Herzstiftung...

- **Forscherinnen und Forscher** in der Schweiz dabei unterstützen, neue Erkenntnisse über die Ursachen von Herzkrankheiten und Hirnschlag zu gewinnen.
- **Forschungsprojekte** mit dem Ziel fördern, neue Untersuchungs- und Behandlungsmethoden zu entwickeln. Damit trägt sie dazu bei, dass sich die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten verbessert.
- **Betroffenen** und ihren **Angehörigen** umfassende Informationen über Krankheiten, Behandlung und Vorbeugung zur Verfügung stellen (**Informationsbrochüren**).
- Die **Bevölkerung** über wirksame Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Krankheiten **aufklären** und zu einem herzgesunden Lebensstil motivieren.

Unsere Dienstleistungen für Sie als Gönnerin und Gönner:

- Beratung am **Herztelefon 0848 443 278** durch unsere Fachärzte.
- Schriftliche Antwort auf Ihre Fragen in unserer **Sprechstunde** auf www.swissheart.ch/sprechstunde.
- Persönlicher **Gratis-HerzCheck®** (ab einem Gönnerbeitrag von CHF 60.– jährlich).
- **Magazin «Herz und Hirnschlag»** (4 x jährlich).
- Einladungen zu **Vortrags- und Informationsveranstaltungen**.



Ja, ich möchte spenden und werde Gönner!



Ja, senden Sie mir bitte unverbindlich ein Probeexemplar des **Gönnermagazins «Herz und Hirnschlag»** zum Kennenlernen!



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Die Schweizerische
Herzstiftung ist seit
1989 ZEWÖ-zertifiziert.



Nahrungsfasern (Ballaststoffe)

Nahrungsfasern, auch Ballaststoffe genannt, sind unverdauliche Kohlenhydrate, die mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Eine nahrungsfaserreiche Ernährung mit viel Gemüse, Salat, Früchten, Kartoffeln, Getreideprodukten (möglichst aus Vollkorn) und Hülsenfrüchten regt die Verdauung an, ist gut für die Blutfettwerte und schützt vor Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Bei den sekundären Pflanzenstoffen handelt es sich um eine grosse, noch ungenügend erforschte Gruppe pflanzlicher Substanzen (z. B. Sulfide in Zwiebeln und Knoblauch, Carotinoide als gelb-roter Farbstoff im Gemüse). Die Bezeichnung «sekundär» bedeutet nicht etwa, dass diese Stoffe zweitrangig sind, sondern sich von den primären Pflanzenstoffen, zu denen die Hauptbestandteile der Pflanzen, also Kohlenhydrate, Fette und Proteine, zählen, unterscheiden. Sekundären Pflanzenstoffen wird eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben: Sie wehren Bakterien ab, stärken die Abwehrkräfte und verringern Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine sind lebensnotwendige Stoffe, die der Körper – mit wenigen Ausnahmen – nicht selber aufbauen kann. Wir müssen sie – oder Vorstufen davon – mit dem Essen aufnehmen. Gut für uns, dass der grösste Teil davon in den Zutaten einer ausgewogenen Küche steckt, die Sie nun kennengelernt haben: In Gemüse und Früchten, in Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreide, Pilzen, Fleisch, Eiern und Milchprodukten. Mit einer abwechslungsreichen Ernährung gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide ist die ausreichende Versorgung mit lebenswichtigen Stoffen gewährleistet. Nahrungsergänzungsmittel wie Kapseln oder Pulver ersetzen die Natur nicht. Sie können sie aber in besonderen Situationen ergänzen, in denen der Nährstoffbedarf erhöht ist.

Sprechen Sie einen allfälligen Mehrbedarf mit Ihrem Arzt, Apotheker, Drogisten oder in der Ernährungsberatung ab. Bedenken Sie, dass Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich sind. Vermeiden Sie es, mehrere ergänzende Präparate zu kombinieren, damit keine Überdosierung eintreten kann.

Die Schweizer Lebensmittelpyramide



Süßes, Salziges & Alkoholisches

In kleinen Mengen.

Öle, Fette & Nüsse

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu ...

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

Getränke

Täglich 1–2 Liter ungesüsste Getränke. Wasser bevorzugen.



Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung und ausreichend Entspannung.

Gesund essen – aber wie?

Der Kuchen zum Zvieri, die Wurst zum Znacht und ein paar Kekse vor dem Zubettgehen – solch lieb gewordene Rituale gibt man nicht gerne auf. Dennoch ist es einfacher, als Sie vielleicht glauben, die herzgesunde Ernährung im Alltag umzusetzen. Ein Beispiel: Die empfohlenen fünf Portionen Gemüse oder Früchte täglich erscheinen Ihnen vielleicht als enorme Menge. Früchte und Gemüse lassen sich aber problemlos in den täglichen Menüplan einbauen: Nehmen Sie ein Fruchtmüesli zum Frühstück, einen Apfel zum Znüni, Salat oder eine Gemüsebeilage zum Mittag- und Abendessen, eine Frucht zum Zvieri – und schon haben Sie fünf Gemüse- und Fruchtportionen beisammen. Herzgesunde Ernährung heisst nicht, dass Sie auf kulinarische Genüsse verzichten müssen. Hin und wieder ein Stück Wurst oder ein Stück Torte liegen durchaus drin.

Functional Food

Unter Functional Food verstehen wir gemäss Angaben des Bundesamts für Gesundheit (BAG) Lebensmittel, die uns nebst Sättigung und Nährstoffzufuhr einen zusätzlichen Nutzen versprechen: Unser körperliches Wohlbefinden soll damit gesteigert werden. Zu diesem Zweck werden die Nahrungsmittel mit Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen oder essenziellen Fettsäuren angereichert. In ganz bestimmten Fällen mag eine solche künstliche Anreicherung sinnvoll sein. Ein Beispiel: Menschen mit einer Milchprotein-Allergie können unter Umständen einem Kalziummangel mit einem kalziumangereicherten Mineralwasser begegnen. Doch sollten «funktionelle Nahrungsmittel» (ebenso wie Vitaminpräparate) nicht ohne festgestellten Mangel eingenommen werden; sonst können sie eher schaden als nützen. Auch wer sich einseitig ernährt, kann dies mit einem erhöhten Konsum künstlich angereicherter Produkte auf die Dauer nicht ausgleichen.

Laut BAG ist die Ernährung dann gesund, «wenn sie dem jeweiligen Energiebedarf angepasst ist, abwechslungsreich und ausgewogen zusammengestellt wird und einen hohen Anteil an Früchten und Gemüsen aufweist.» Wer dieser Empfehlung folgt, auf hochwertige Lebensmittel achtet (vor allem auch bei den Fetten, siehe Seite 25) und sich ausserdem regelmässig körperlich bewegt, darf davon ausgehen, mit allen wichtigen Bestandteilen genügend versorgt zu sein.

Was eine «ausgewogene Ernährung» bedeutet, zeigt die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und des BAG (Seite 27).

Zehn Tipps für eine gesunde Ernährung

1. Essen Sie abwechslungsreich: «Von allem etwas und von nichts zu viel» ist eine gute Grundregel.
2. Bevorzugen Sie pflanzliche Nahrungsmittel: Ihre Ernährung sollte hauptsächlich aus Gemüse, Salat, Früchten, Getreideprodukten, Kartoffeln und Hülsenfrüchten bestehen.
3. Verwenden Sie möglichst pflanzliche Fette. Achten Sie auf «versteckte» Fette in Wurstwaren, Käse, Saucen, Süssigkeiten, Chips und anderen Snacks.
4. Konsumieren Sie Fleisch nicht täglich und verzichten Sie zudem auf verarbeitetes Fleisch und Wurstwaren. Setzen Sie zweimal wöchentlich ein Fischgericht auf den Menüplan und bevorzugen Sie Fisch aus nachhaltiger Fischerei.
5. Bevorzugen Sie bei Milch und Milchprodukten Sorten mit wenig Fett wie Milchdrink statt Vollmilch, Sorbet statt Rahmglace, fettreduzierten Käse statt Vollfettkäse.
6. Gehen Sie sparsam mit Salz und Zucker um. Zucker hat viele «leere» Kalorien. Verwenden Sie anstelle von Salz frische Kräuter und Gewürze.
7. Trinken Sie ein bis zwei Liter ungezuckerte Getränke (Wasser) pro Tag.
8. Bereiten Sie Nahrungsmittel schonend und fettarm. Dämpfen, Grillieren, Braten oder Backen sind ideale Zubereitungsarten.
9. Essen Sie mit Freude und in Ruhe: Essen darf und soll ein Genuss sein.
10. Bleiben Sie körperlich aktiv. Das hilft Ihnen, Ihr Gewicht zu kontrollieren.

➤ Für mehr Informationen zur herzgesunden Ernährung bestellen Sie die Broschüre «Herzgesund geniessen» und ein Kochbuch aus unserer Reihe «Kochen für das Herz» (Bestelltalon in der Broschürenmitte).



Übergewicht: Weniger ist mehr

Überflüssige Kilos sind ein gewichtiges Gesundheitsrisiko. Übergewichtige Menschen haben eine kürzere Lebenserwartung und leiden häufiger als Normalgewichtige an Arteriosklerose und deren Folgekrankheiten wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2). Gelenksbeschwerden (Arthrosen) und Rückenschmerzen treten bei Übergewicht ebenfalls viel häufiger auf. Falls Sie übergewichtig sind, sollten Sie Ihr Gewicht reduzieren, denn jedes überflüssige Kilo belastet Herz und Gefäße und begünstigt weitere schwerwiegende Erkrankungen wie Diabetes.

Bin ich übergewichtig?

Übergewicht entsteht, wenn Sie dem Körper mehr Energie (Kalorien) zuführen, als er verbrauchen kann. In einer solchen Situation werden die überschüssigen Kalorien in Form von Fett gespeichert. Der tägliche Energiebedarf hängt wesentlich vom Alter, vom Geschlecht und von Ihrer körperlichen Aktivität ab.

Body-Mass-Index (BMI)

Der Body Mass Index (BMI) ist eine Messgrösse für das Übergewicht.

Der BMI wird wie folgt berechnet:

Körpergewicht in Kilo geteilt durch die Körpergrösse in Meter im Quadrat.

Beispiel: Eine Person ist 1,68 m gross und 83 kg schwer. Sie hat einen BMI von 29, da $83 : (1,68 \times 1,68) = 29$

- BMI zwischen 19 und 25: Normalgewicht, wünschenswerter Bereich
- BMI über 25 bis 30: leichtes bis mittleres Übergewicht
- BMI über 30 bis 35: Übergewicht oder Fettleibigkeit
- BMI über 35: schweres Übergewicht (Adipositas oder Fettleibigkeit)

Bauchumfang

Je nach Verteilung des Fettgewebes im Körper wird zwischen «Apfel-» und «Birnenform» unterschieden. Bei der Apfelform sammeln sich Fettzellen vor allem im Bauchbereich an, bei der Birnenform in der Hüft- und Oberschenkelgegend (typisch bei Frauen). Die Apfelform ist mit einem höheren Herz-Kreislauf-Erkrankungsrisiko verbunden als die Birnenform.

Der Bauchumfang wird auf der Höhe der Taille gemessen.

Vorteilhaft, da eher Birnenform sind

für Männer: Bauchumfang unter 102 cm

für Frauen: Bauchumfang unter 88 cm

Abnehmen – dem Herz zuliebe

Wer abnehmen will, muss die Ernährungsgewohnheiten umstellen und manchen Versuchungen widerstehen. Doch die Vorteile lohnen den Einsatz: Eine Gewichtsreduktion von 10 Prozent senkt Ihr Risiko für eine erneute Komplikation um 20 Prozent. Wenn Sie abnehmen, können Sie damit rechnen, dass

- Ihr Blutdruck sinkt.
- Ihre Blutfettwerte sich verbessern.
- Sie eine Zuckerkrankheit verhindern oder, wenn Sie schon zuckerkrank sind, diese besser kontrollieren können.
- Sie beweglicher und leistungsfähiger werden.

Abnehmen – aber wie?

In der Theorie ist Abnehmen sehr einfach: weniger essen, mehr bewegen. In der Praxis können Übergewichtige dieses Prinzip aber oft nicht umsetzen. Essen bedeutet eben nicht nur Kalorienzufuhr, sondern auch Genuss, Geselligkeit, Entspannung und manches mehr. Sie sollten deshalb beim Abnehmen nicht auf diese positiven Aspekte des Essens verzichten: Je genussreicher Sie die Gewichtsreduktion gestalten, umso mehr Erfolg werden Sie haben.

Es ist sinnvoll, dass Ihr Arzt Ihre Gewichtsreduktion begleitet. Falls Sie stark übergewichtig sind, kann er Ihnen eventuell Medikamente verschreiben, die Sie in der ersten Zeit unterstützen. Holen Sie sich auch Rat bei einer Ernährungsberaterin. Sie wird Ihnen die Grundlagen der herzgesunden Ernährung erklären und Ihnen einen individuell auf Sie zugeschnittenen Ernährungsplan zusammenstellen.

Vielleicht fällt Ihnen das Abnehmen in einer Gruppe leichter. Verschiedene Organisationen und Selbsthilfegruppen bieten Unterstützung bei der Gewichtsreduktion an. In einer Gruppe treffen Sie Gleichgesinnte und können von den Erfahrungen der anderen profitieren. Körperliche Aktivität hilft Ihnen beim Gewichtsabbau und steigert Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden. Wenn Sie sich regelmässig bewegen und zum Beispiel in einer Herzgruppe mitmachen, werden Sie Ihr einmal erreichtes niedrigeres Gewicht besser halten können.

Tipps zum Abnehmen

- Halten Sie sich an die Prinzipien der gesunden Ernährung: wenig Fett, wenig Zucker, wenig Salz, genügend Kohlenhydrate, viel Früchte, Gemüse, Salat, viel trinken. Achten Sie auf verstecktes Fett in Wurstwaren, Saucen, Backwaren und Süßigkeiten.
- Setzen Sie sich kein unrealistisches Ziel. Sinnvoll ist ein Gewichtsabbau von etwa ein bis zwei Kilo pro Monat.
- Hüten Sie sich vor «Schnelldiäten»: Der Erfolg hält meist nur kurzfristig an und nach ein paar Wochen sind viele wieder schwerer als vor der Diät («Jo-Jo-Effekt»).
- Verzichten Sie auf Fastenkuren, wenn Sie blutverdünnende oder blutdrucksenkende Medikamente einnehmen müssen, weil sich die Aufnahme von Arzneimitteln im Körper verändert, wenn keine Nahrung zugeführt wird.
- Warten Sie nicht mit dem Essen, bis Sie grossen Hunger haben. In solchen Momenten isst man gern zu viel und zu schnell.
- Essen Sie langsam und bewusst und nur am Tisch. Wenn Sie während des Essens lesen oder fernsehen, können Sie nicht auf Ihr Sättigungsgefühl achten.
- Trinken Sie keinen oder nur wenig Alkohol.
- Erstellen Sie eine Einkaufsliste und kaufen Sie nur ein, was Sie auf der Liste notiert haben.
- Lassen Sie sich von Rückfällen nicht entmutigen.

➤ Kontaktadressen für die Ernährungsberatung und die Gewichtsreduktion finden Sie auf Seite 53 der Broschüre.



Stress, Ängste, Depressionen: Wechselwirkung mit dem Herzen

Seit gut einem Jahrzehnt setzt sich die Medizin vermehrt mit der Bedeutung seelischer Faktoren auseinander. Die noch junge Disziplin heisst Psychokardiologie. Viele Untersuchungen weisen darauf hin, dass eine psychische Belastung ebenso eine bedeutender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten ist wie Nikotin, ungünstige Cholesterinwerte oder hoher Blutdruck. Stress, Ängste und Depressionen können also Mitursache einer Herz-Kreislauf-Krankheit sein. Umgekehrt lösen Herzkrankheiten gehäuft Angststörungen und Depressionen aus, die wiederum die gesundheitliche Zukunft Betroffener belasten. Achtsamkeit gegenüber der Psyche lohnt sich deshalb nicht nur präventiv, sondern auch nach einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation.

Warum sind chronischer Stress und Depressionen schlecht für das Herz?

Studien zeigen, dass Stress eine grosse Rolle bei der Entstehung von Herzinfarkten spielt. In belastenden Situationen schüttet der Körper Stresshormone aus, Puls und Blutdruck schießen in die Höhe, Atmung und Stoffwechsel werden intensiviert. Menschen mit einer Depression zeigen ähnliche Symptome. Wenn sich der Körper über längere Zeit auf diesem hohen Spannungszustand befindet, wirkt sich dies negativ auf das Herz-Kreislauf-System aus. Da unter dem Einfluss von Stress und depressiven Verstimmungen häufig auch andere Lebensstilfaktoren wie Ernährung oder Bewegung vernachlässigt werden, verstärkt sich der Effekt noch zusätzlich.

Aus medizinisch-psychologischer Sicht beschreibt man mit «Stress» die psychischen und körperlichen Reaktionen zur Bewältigung und Abwehr äusserlicher Einflüsse bzw. Reize, der «Stressoren». Eine plötzliche (schwere) Erkrankung, Schmerzen sowie Sorgen und Ängste wegen der neuen Situation stellen hohe Anforderungen an unsere körperliche und psychische Anpassungsfähigkeit und sind als «Stressor» zu werten.

Stress ist so alt wie die Menschheit. Zwar haben sich unsere Lebensbedingungen stark verändert, dennoch sind die Vorgänge, die in einer Belastungssituation in unserem Organismus ablaufen, die gleichen geblieben wie bei unseren steinzeitlichen Vorfahren. Unser Körper bereitet sich auf Angriff, Kampf oder Flucht vor:

- Es werden vermehrt Stresshormone wie Adrenalin oder Cortison gebildet.
- Die Herzfrequenz und der Blutdruck steigen an.
- In Organen, die nicht unmittelbar lebensnotwendig sind (Haut, Geschlechtsorgane), nimmt die Durchblutung ab.
- Die Haut sondert vermehrt Schweiß ab.
- Die Muskelspannung nimmt zu.
- Der Stoffwechsel wird angeregt; ins Blut werden vermehrt Zucker und Fette ausgeschüttet.

Ganz im Gegensatz zu unseren Vorfahren sind wir aber eher zum körperlichen Nichtstun als zu einer körperlichen Reaktion verurteilt. Die bereitgestellte Anspannung und Energie stauen sich somit auf. Besonders wenn der Stress zum Dauerstress wird, führt dies im Laufe der Zeit zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Psychische Probleme nach einem Ereignis

Dank dem medizinischen-technischen Fortschritt können die akuten Symptome einer Herz-Kreislauf-Erkrankung heute meist gut und rasch behandelt werden. Die psychische Verarbeitung kommt aber für viele Betroffene zu kurz. Körper und Seele heilen nicht immer gleichzeitig. An einem Tag geht es besser, am nächsten wieder etwas weniger. Psychisch richtet sich ein Patient vielleicht in den ersten Wochen nach einem Ereignis mit der neuen Situation ein, während er körperlich etwas mehr Zeit braucht. Umgekehrt ist es möglich, dass er zwar bald körperlich wieder ziemlich fit ist, psychisch aber beginnt erst der Verarbeitungsprozess. Deshalb zeigen sich Anzeichen einer Depression oder Ängste manchmal auch erst Wochen oder sogar Monate nach einem Ereignis. Dies besonders, wenn dem Betroffenen das ganze Ausmass und die lebensverändernden Folgen der Erkrankung erst später bewusst werden. Etwa jeder fünfte Mensch, der wegen eines Herzinfarktes im Spital behandelt wird, erkrankt an einer Depression oder entwickelt eine Angststörung und braucht dafür eine Behandlung. Zählt man leichtere Formen depressiver Verstimmung und Verunsicherung dazu, sind 40 bis 60 Prozent der Patienten betroffen. Auch Patienten mit schwerer Herzinsuffizienz, bedrohlichen Herzrhythmusstörungen oder nach einer Herzoperation oder einem Hirnschlag können depressive Störungen aufweisen.

Niedergeschlagenheit, Angst vor erneuten Schmerzen und die Verdrängung der Krankheit sind typische Reaktionen auf eine plötzliche Erkrankung. Dazu kann die Angst kommen vor Entlassung am Arbeitsplatz, eine mangelnde emotionale Unterstützung oder aber eine übertriebene Fürsorge durch die Angehörigen. Der chronische Stress, der bereits vor der Krankheit bestand, eine bereits vor der Erkrankung vorhandene Depression, die nötig gewordenen Lebensstiländerungen ebenso wie belastende Situationen im privaten Bereich stellen zusätzliche

Stressfaktoren dar, die sich ungünstig auf die psychische Verfassung und die Rehabilitation auswirken. Wenn Sie Ängste verspüren oder das Gefühl haben, Stress oder depressive Verstimmungen seien für Ihre Krankheit mitverantwortlich oder zeigen sich als Folge davon, sollten Sie Ihre individuelle Situation analysieren und Möglichkeiten suchen, diese Belastungen abzubauen und in Zukunft zu kontrollieren. Scheuen Sie sich nicht, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Lernen mit Belastungen umzugehen

Entspannung und Bewegung spielen eine wichtige Rolle beim Stressabbau und wirken sich positiv auf Körper und Psyche aus. Es gibt aber kein allgemein gültiges Rezept. Sie müssen für sich selbst herausfinden, welche Methode Ihnen am meisten bringt.

Entspannung

Das Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung zu finden, ist nicht immer einfach. Aktive Entspannung hat viel Formen und sollte als fester Bestandteil in den Alltag eingebaut werden. Das heisst:

- Schaffen Sie sich Ihre Entspannungsinseln im Alltag. Dazu gehören auch die Stunden, die Sie mit Familie und Freunden verbringen oder die Sie einem Hobby widmen.
- Machen Sie auch bei grosser Arbeitsbelastung ohne schlechtes Gewissen eine Pause, selbst wenn es nur 15 Minuten sind.
- Entspannen Sie Körper und Geist bewusst: Nehmen Sie ein Bad, hören Sie in Ruhe eine halbe Stunde Musik oder lesen Sie.
- Hilfreich können auch Entspannungstechniken sein wie zum Beispiel Yoga, Qigong, Tai Chi, autogenes Training, Achtsamkeitstraining, Sophrologie, progressive Muskelrelaxation, Meditation oder Atemübungen. Es gibt Übungen, die leicht in einem Kurs zu erlernen sind und die Sie in den Alltag integrieren können.

Körperliche Aktivität

Ein regelmässiges Fitness- oder Bewegungstraining hält Sie nicht nur körperlich in Form. Es ist zugleich Balsam für Ihre Psyche und ein einfaches und äusserst wirksames Stressabbaumittel. Dabei sollten Sie aber darauf achten, sich im Wohlfühlbereich zu bewegen, damit Ihr Bewegungsprogramm nicht zu einem neuen Stressfaktor wird. Bereits ein leichtes Fitnesstraining von 30 Minuten täglich oder 2,5 Stunden pro Woche (auf mehrere Termine verteilt) hilft Ihnen, die während des Tages auf-gebauten Spannungen zu verringern. Reservieren Sie sich die dafür nötige Zeit fest in Ihrem Wochenplan.

Lassen Sie sich beraten

Nicht immer gelingt es, mit einer schwierigen Situation alleine fertig zu werden. Zögern Sie deshalb nicht, professionelle Hilfe und Beratung in Anspruch zu nehmen:

- Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, einem Psychologen oder einer Fachperson bei einer Beratungsstelle.
- Schliessen Sie sich einer Herzgruppe an, wo Sie mit anderen Betroffenen sprechen, Erfahrungen austauschen und sich unter fachlicher Anleitung bewegen können (siehe auch Seite 22). Die Begegnungen in der Herzgruppe helfen, den eigenen Umgang mit der Erkrankung zu reflektieren und die Motivation für einen herzgesunden Lebensstil zu finden.

> Kontaktadressen für Entspannungsmethoden und psychologische Beratung finden Sie auf Seite 54 der Broschüre.



Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Zuckerkrankheit

Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte («zu viel Cholesterin») und die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2) sind Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Sie hängen bei manchen Personen nicht nur vom Lebensstil, sondern auch von der Veranlagung ab. Ein gesunder Lebensstil kann das Erkrankungsrisiko aber deutlich reduzieren und Ihnen dabei helfen, über der Norm liegende Werte zu normalisieren. Eine optimale Behandlung dieser Risikofaktoren ist für Sie ein absolutes Muss. Andernfalls wird Ihre Krankheit weiter voranschreiten und früher oder später erneute Komplikationen auslösen.

Bluthochdruck (Hypertonie)

Einen erhöhten Blutdruck spürt man in der Regel nicht. Trotzdem ist er gefährlich: Wird Bluthochdruck nicht behandelt, erhöht sich das Herzinfarkt- und Hirnschlagrisiko um das Doppelte bis Zehnfache und lebenswichtige Organe wie Blutgefäße, das Herz, das Hirn und die Nieren werden geschädigt. Aus diesem Grund sollten Sie Ihren Blutdruck regelmässig (wöchentlich zwei- bis dreimal) kontrollieren und die gemessenen Werte in ein Büchlein eintragen, das Sie Ihrem Arzt bei jeder Konsultation vorlegen können.

Hypertonie	Systolischer Wert	Diastolischer Wert
1. Grades (leicht)	140–159 mmHg und/oder	90–99 mmHg
2. Grades (mässig)	160–179 mmHg und/oder	100–109 mm Hg
3. Grades (schwer)	180 mmHg oder mehr und/oder	110 mmHg oder mehr

Wenn Ihr Blutdruck nur geringfügig erhöht ist, können bereits einfache Lebensstiländerungen normale Werte bewirken:

- Reduzieren Sie allfälliges Übergewicht.
- Achten Sie auf eine herzgesunde Ernährung mit nur wenig Salz, dafür viel Kalzium, Kalium und Magnesium.
- Bewegen Sie sich regelmässig.
- Konsumieren Sie nur wenig oder keinen Alkohol.
- Gönnen Sie sich genügend Entspannung.

Häufig lässt sich der Blutdruck mit Lebensstiländerungen allein nicht genügend senken. Ein Medikament ist in diesem Fall unerlässlich. Nehmen Sie das blutdrucksenkende Medikament täglich ein und schenken Sie Lebensstilmassnahmen gleichwohl die nötige Beachtung. Sie beugen damit anderen Risikofaktoren vor und können dadurch die Dosierung Ihrer Medikamente niedrig(er) halten.

Erhöhte Blutfettwerte (Hyperlipidämie)

Grosse Studien haben die Bedeutung des Gesamt- und vor allem des LDL-Cholesterins («schlechtes Cholesterin», Low Density Lipoprotein) bei der Entstehung der Arteriosklerose eindrücklich dokumentiert. Cholesterin wird teilweise mit der Nahrung aufgenommen, den grösseren Teil bildet der Körper in der Leber selbst. Überschüssiges LDL-Cholesterin lagert sich in den Blutgefässen ab, was zu Arteriosklerose und Gefässverengungen führt.

Sehr stark von der Ernährung abhängig sind die Triglyzeride im Blut (so genannte Neutralfette), die die Arteriosklerose ebenfalls begünstigen. Die Triglyzeride steigen bei Über- und Fehlernährung (viel Zucker, Kohlenhydrate, Alkohol) deutlich an und lassen sich umgekehrt durch entsprechende Ernährungsanpassungen normalisieren. Einen erhöhten Blutfettspiegel konsequent zu senken bzw. zu niedrige HDL-Cholesterinwerte («gutes Cholesterin», High Density Lipoprotein) zu erhöhen, ist eine wichtige präventive Massnahme. Weil Sie zu hohe Blutfettwerte nicht spüren, wird Ihr Arzt regelmässig Kontrollen durchführen und mit der Behandlung möglichst günstige Blutfettwerte anstreben.

Wie viel Cholesterin ist zu viel?

Ab welchem Wert das LDL ein ernstzunehmendes Risiko darstellt, hängt von weiteren vorhandenen Risikofaktoren ab – zum Beispiel einem bereits erlittenen Herzinfarkt, einem Diabetes oder einer bestehenden Arteriosklerose. Je höher das Risiko, desto tiefer ist der zu erreichende Zielwert für das LDL-Cholesterin. In der Tabelle sind die Zielwerte von LDL-Cholesterin in Abhängigkeit der drei Risikogruppen (mittel, hoch, sehr hoch) angegeben.

Zielwerte des LDL-Cholesterins für verschiedene Risikogruppen

Personen mit mittlerem (intermediärem) Risiko	weniger als 3,0 mmol/l
Personen mit hohem Risiko (z.B. wegen Diabetes, nach Hirnschlag oder bei mehreren Risikofaktoren)	weniger als 2,6 mmol/l
Personen mit sehr hohem Risiko (z.B. wegen bereits bestehender Arteriosklerose, nach Herzinfarkt)	weniger als 1,8 mmol/l

Beim HDL-Cholesterin und bei den Triglyzeriden gibt es nach aktuellem Stand der Wissenschaft keine eigentlichen Zielwerte. Generell gilt, dass die Triglyzeridwerte unter 1,7 mmol/l liegen sollten. Bei ungünstigen Werten stehen Lebensstiländerungen, die Behandlung von Grunderkrankungen und weiteren Risikofaktoren im Vordergrund.

Die Blutfettwerte einer Person werden also nie für sich allein betrachtet, sondern im Zusammenhang mit der gesamten gesundheitlichen Situation. Blutfettwerte, die bei einer gesunden 30-jährigen Frau unbedenklich sind, können bei einem 60-jährigen Patienten mit Diabetes und/oder hohem Blutdruck ein hohes Risiko darstellen.

Obwohl man heute weiss, dass sich der Cholesteringehalt im Blut nur geringfügig durch die Nahrung direkt beeinflussen lässt (mit Ausnahme der Triglyzeride), wirkt sich eine herzgesunde Ernährung nach mediterraner Art positiv auf Herz und Kreislauf aus (siehe auch Kapitel Ernährung: Herzgesund geniessen ab Seite 23). Viel Bewegung ist ebenfalls zu empfehlen, weil sie das Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin senkt und das gute HDL-Cholesterin erhöht.

Mit einer cholesterinbewussten Lebensweise können erhöhte Blutfettwerte aber nicht immer genügend gesenkt werden, da sie oft erblich bedingt sind (familiäre Hypercholesterinämie). In diesem Fall wird Ihnen der Arzt ein blutfettsenkendes Medikament (Lipidsenker) verschreiben. Diese Medikamente sind sehr nützlich. Sie vermindern die Sterblichkeit und wirken sich günstig auf die Elastizität der Gefässe aus.

Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)

Der wichtigste Energielieferant für den Körper ist die Glukose (Blutzucker). Das Hormon Insulin sorgt dafür, dass die Glukose in die Körperzellen gelangt. Bei Personen mit einer Zuckerkrankheit liegt entweder ein Insulinmangel oder (meistens) eine Insulinunempfindlichkeit (Insulinresistenz) vor. Deshalb sammelt sich Glukose im Blut an. Die hohen Glukosewerte fördern die Arteriosklerose deutlich: Im Vergleich zu Personen ohne Zuckerkrankheit haben Diabetiker ein fünffach erhöhtes Herzinfarktrisiko. Auch schwere Durchblutungsstörungen in den Beinen, Nierenversagen oder Erblindung als Folge einer Arteriosklerose kommen bei Diabetikern gehäuft vor.

Man unterscheidet zwei Formen von Diabetes:

- **Diabetes mellitus Typ 1** beginnt meist im Kindes- oder Jugendalter. Alle Diabetiker vom Typ 1 müssen Insulin spritzen.
- Der viel häufigere **Diabetes mellitus Typ 2** tritt hauptsächlich bei Erwachsenen auf. Der Körper bildet zwar noch Insulin, die Zellen können darauf aber nicht mehr ausreichend reagieren (Insulinresistenz).

Weil hohe Blutzuckerwerte bei Typ-2-Diabetes meistens nicht spürbar sind, wird der Arzt regelmässig Ihre Glukosewerte kontrollieren, um einen möglichen Diabetes frühzeitig zu entdecken. Als oberer Grenzwert der Nüchtern-Glukose gelten 5,6 mmol/l.

Falls Sie Diabetes haben, ist eine gute Blutzuckerkontrolle und -einstellung das A und O der Behandlung. Es gibt heute einfache Geräte, mit denen Sie den Blutzucker selbst kontrollieren können. Wird der Blutzucker gut eingestellt, lassen sich schwere Spätfolgen der Krankheit vermeiden. Um erhöhte Blutzuckerwerte in den Griff zu bekommen, bedarf es auch eines gesunden Lebensstils:

- Reduzieren Sie allfälliges Übergewicht.
- Achten Sie auf eine ausgewogene, fettarme und ballaststoffreiche Ernährung.
- Bewegen Sie sich regelmässig.

Das metabolische Syndrom

Treten Übergewicht, ungünstige Blutfettwerte, Bluthochdruck und erhöhte Blutzuckerwerte zusammen auf, wird dies als «metabolisches Syndrom» bezeichnet. Das metabolische Syndrom erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt oder Hirn-schlag deutlich.

- > Für weitergehende Informationen zur Behandlung erhöhter Blutfettwerte und des erhöhten Blutdrucks empfehlen wir Ihnen die beiden Patientenbroschüren zu diesen Themen (siehe Bestelltalon in der Broschürenmitte).
- > Kontaktadressen für fachkompetente Auskünfte und Beratung zu Diabetes finden Sie auf Seite 53 dieser Broschüre.



Behandlung mit Medikamenten

Wenn eine Gefässerkrankung vorliegt, hängen Lebenserwartung und das Risiko erneuter Ereignisse stark davon ab, wie Sie mit den Risikofaktoren umgehen und welche Medikamente Sie einnehmen. Dass weniger Patienten nach einem Herzinfarkt sterben, ist vor allem auf die heute vorhandenen wirksamen Medikamente zurückzuführen. Sie unterstützen das Herz-Kreislauf-System und verbessern Ihre Lebensqualität und Prognose massgeblich.

Die häufigsten Medikamente

Den meisten Patienten werden nach einem Herzinfarkt – wenn keine Gegenanzeigen vorliegen – Medikamente aus vier Arzneimittelgruppen (Blutplättchenhemmer, Betablocker, Blutdrucksenker beziehungsweise Medikamente zur Gefässerweiterung und Statine) verordnet.

Blutplättchenhemmer

Blutplättchenhemmer vermindern das Verklumpen und Zusammenkleben (Aggregation) von Blutplättchen (Thrombozyten) und damit die Blutgerinnungsbildung. Dadurch können diese Medikamente Angina pectoris, einen Herzinfarkt, einen Hirnschlag oder andere Durchblutungsstörungen verhindern. Praktisch jeder Patient mit einer Gefässkrankheit erhält deshalb ein Medikament aus dieser Gruppe zur Vorbeugung von Thrombosen.

«Blutverdünner» (Antikoagulanzen oder Gerinnungshemmer)

Zuweilen wird der Arzt unter bestimmten Umständen ein stärkeres Antigerinnungsmittel (Antikoagulanzen) verschreiben, zum Beispiel wenn das Risiko für eine Thrombose erhöht ist (Vorhofflimmern, künstliche Herzklappen oder nach einer Lungenembolie). Die Dosierung der Antikoagulanzen wird individuell angepasst und häufig kontrolliert. Sie können lernen, die Kontrolle selbst durchzuführen. Auskunft zur Selbstkontrolle erhalten Sie bei der Schweizerischen Herzstiftung.

Neben den herkömmlichen «Blutverdünnern» ist eine neue Wirkstoffgeneration auf dem Markt, die keine engmaschigen Laborkontrollen zur Dosisanpassung mehr benötigt. Ausserdem sind Wechselwirkungen mit Speisen oder anderen Medikamenten seltener. Die neuen Gerinnungshemmer ergänzen das Angebot bei bestimmten Krankheitsbildern wie dem Vorhofflimmern, so dass Patienten mit einer einfacheren, individueller auf ihre Situation und ihr Krankheitsbild massgeschneiderten Gerinnungsbehandlung rechnen dürfen.

Betablocker

Betablocker verringern die Herzfrequenz, senken den Blutdruck und entlasten damit das Herz. Sie werden bei verschiedenen Herzerkrankungen eingesetzt, zum Beispiel nach einem Herzinfarkt, bei Herzinsuffizienz oder bei Herzrhythmusstörungen. Die Dosierung des Betablockers muss langsam individuell angepasst werden. Sie sollte so hoch sein wie vom Patienten her verträglich.

ACE-Hemmer

ACE-(Angiotensin-Converting-Enzyme-)Hemmer werden bei einer Reihe von Herzproblemen verordnet. Sie erweitern die Arterien, wodurch das Blut leichter vom Herzen wegfließen kann und das Herz entlastet wird. ACE-Hemmer werden vor allem verwendet zur Behandlung von Bluthochdruck nach einem Herzinfarkt und bei Herzinsuffizienz. Darüber hinaus werden sie bei Diabetikern eingesetzt, um einer Nierenschädigung vorzubeugen.

Angiotensin-II-Antagonisten

Angiotensin-II-Antagonisten gibt es erst seit wenigen Jahren. Diese Substanzen haben eine ähnliche Wirkung wie die ACE-Hemmer. Sie werden in erster Linie zur Behandlung von hohem Blutdruck oder bei Herzinsuffizienz verordnet.

ARNI (Angiotensin-II-Rezeptor-Blocker [ARB] kombiniert mit Neprilysin Inhibitor)

ARNI werden anstelle von ACE-Hemmern oder eines ARB verabreicht. Sie entlasten das Herz, indem sie die Gefäße erweitern und überflüssiges Salz und Wasser besser aus dem Körper ausscheiden.

Kalziumantagonisten

Kalziumantagonisten erweitern die Gefäße, senken den Blutdruck und verbessern die Durchblutung des Herzmuskels. Mit Kalziumantagonisten werden vor allem Bluthochdruck und Angina pectoris behandelt.

Diuretika

Diuretika steigern die Ausscheidung von Wasser. Dadurch senken sie den Blutdruck und reduzieren die Herzbelastung. Diuretika kommen insbesondere bei der Behandlung der Herzinsuffizienz und bei hohem Blutdruck zum Einsatz. Sie sind oft mit einem anderen blutdrucksenkenden Wirkstoff in einer Tablette kombiniert. Die Bezeichnung «Co» oder «Plus» beim Markennamen steht für eine solche Kombination.

Lipidsenker (Statine)

Lipidsenker ist der Überbegriff für verschiedene Wirkstoffe, die erhöhte Blutfettwerte (LDL-Cholesterin und Triglyzeride) senken können. Die wichtigsten Lipidsenker sind die so genannten Statine. Bei Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit reduzieren sie das Herzinfarkttrisiko und die Sterblichkeit, was in mehreren Studien mit grossen Patientenzahlen nachgewiesen wurde. Herzinfarktpatienten bekommen sie häufig selbst dann verordnet, wenn ihr LDL-Cholesterinspiegel im Blut nicht erhöht ist.

Nitrate

Nitrate erweitern die Gefässe und steigern die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels. Sie sind als Kapseln oder auch als Pflaster erhältlich. Nitrate werden nicht dauernd eingenommen, sondern nur im Notfall bei Herzbeschwerden oder ganz gezielt zur Vorbeugung eines (möglichen) Angina-pectoris-Anfalls

Richtig umgehen mit Medikamenten

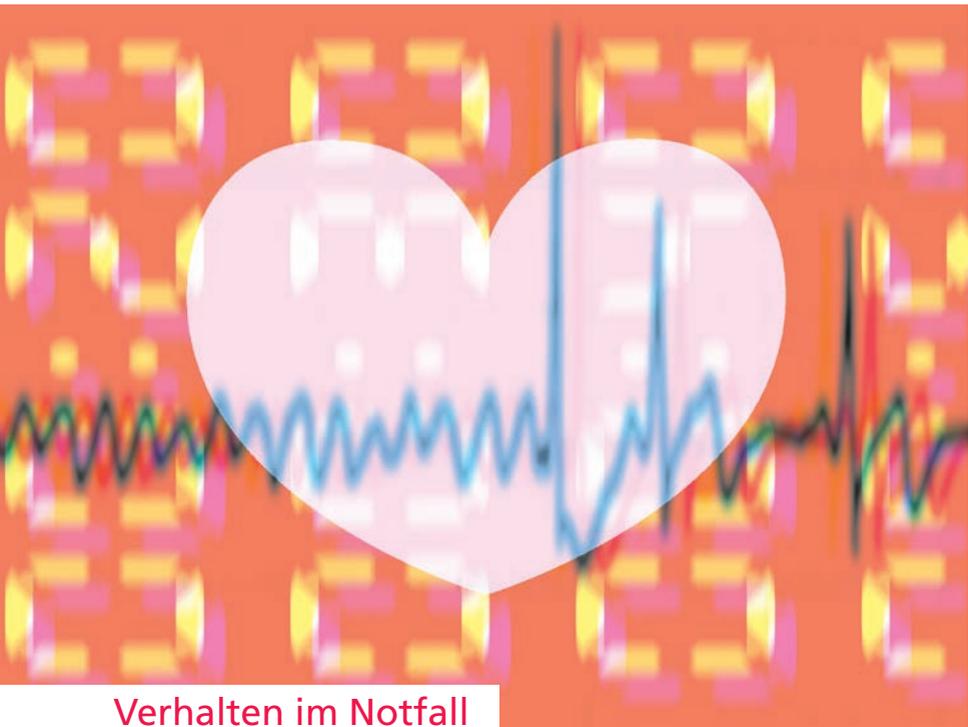
Wahrscheinlich nehmen Sie – wie die meisten Menschen – nicht gerne Medikamente ein. Das ist verständlich, denn Medikamente verkomplizieren den Alltag: Sie dürfen die Tabletten nicht vergessen, müssen immer rechtzeitig für Nachschub sorgen und manchmal treten vielleicht Nebenwirkungen auf. Doch die Medikamente tragen dazu bei, dass Sie möglichst wenig unter Komplikationen Ihrer Krankheit leiden. Sie wirken lebensverlängernd, indem sie vor weiteren Ereignissen schützen können. Versuchen Sie deshalb, sich mit Ihren Medikamenten «anzufreunden» und richtig mit ihnen umzugehen.

Tipps für die Medikamenteneinnahme

- Die meisten Menschen können besser mit Medikamenten umgehen, wenn sie die Zusammenhänge zwischen Medikament und Gesundheitszustand kennen und verstehen. Lassen Sie sich deshalb vom Arzt erklären, welche Wirkstoffe ein Medikament enthält und warum Sie das Präparat einnehmen müssen.
- Gehen Sie in den vorgeschriebenen Abständen zu den ärztlichen Kontrollen und halten Sie sich an die Verordnungen Ihres Arztes.

- Nehmen Sie die Medikamente täglich und zur gleichen Zeit nach Vorschrift ein. Lassen Sie die Medikamenteneinnahme nicht manchmal nach Gutdünken «ausfallen».
- Sprechen Sie mit dem Arzt, wenn Sie Schwierigkeiten mit der Medikamenteneinnahme haben und die Tabletten immer wieder vergessen. Für solche Probleme finden sich oft ganz einfache Lösungen.
- Manche Medikamente lösen Nebenwirkungen aus, zum Beispiel Schwindel, Kopfschmerzen oder Reizhusten. Wenn bei Ihnen Beschwerden auftreten, die Sie mit einem Medikament in Verbindung bringen, dann setzen Sie das Mittel nicht einfach ab. Sprechen Sie zunächst mit dem Arzt. Es gibt viele Möglichkeiten, Nebenwirkungen auszuschalten, beispielsweise indem man die Dosis reduziert oder auf ein anderes Präparat wechselt. Zögern Sie nicht, mit Ihrem Arzt auch über allfällige Potenzstörungen zu sprechen. Sollten diese eine Nebenwirkung der Medikamente sein, gibt es fast immer eine Alternative mit einem anderen Präparat.
- Nehmen Sie nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt andere, eventuell rezeptfreie Medikamente ein.
- Leben Sie gesundheitsbewusst. Dies wirkt sich positiv auf Ihren Gesundheitszustand aus, so dass die Dosierung der Medikamente eventuell reduziert werden kann.

➤ Für weitergehende Informationen zur medikamentösen Behandlung empfehlen wir Ihnen die Patientenbroschüren «Bluthochdruck», «Erhöhte Blutfettwerte», «Die Gerinnungshemmung», «Angina pectoris», «Leben mit Herzinsuffizienz» (siehe Bestelltalon in der Broschürenmitte).



Verhalten im Notfall



Symptome bei Herzinfarkt

- heftiger, beengender Druck und klemmende Schmerzen in der Brustmitte von mindestens 15 Minuten Dauer, oft ausstrahlend in Schultern und Arme (meist links), den Hals, Unterkiefer oder Oberbauch
- Übelkeit, Schwäche, Schwitzen, eventuell kalte blasser Haut
- Angstgefühl, Atemnot



Achtung: Bei Frauen und älteren Patienten sind folgende Symptome nicht selten alleinige Anzeichen eines Herzinfarkts: Atemnot, unerklärliche Übelkeit und Erbrechen, Druck in Brust, Rücken oder Bauch.



Symptome bei Hirnschlag

- plötzliche Lähmung, Gefühlsstörung oder Schwäche, meist nur auf einer Körperseite (Gesicht, Arm oder Bein)
- plötzliche Blindheit (oft nur auf einem Auge) oder Doppelbilder
- Sprachstörungen oder Schwierigkeiten, Gesprochenes zu verstehen
- heftiger Schwindel mit Gehunfähigkeit
- plötzlicher, ungewöhnlicher, heftiger Kopfschmerz



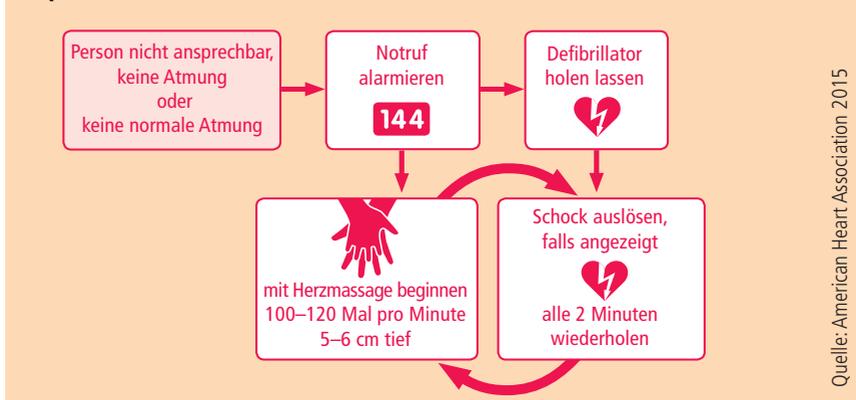
Richtiges Verhalten bei Herzinfarkt und Hirnschlag – jede Minute zählt!

- Alarmieren Sie den **Notruf 144** (im Ausland die örtliche Notrufnummer).
- Geben Sie Adresse (Standort), Name und Alter des Patienten bekannt.
- Lagern Sie den Hirnschlagpatienten mit flachem Oberkörper auf dem Rücken bzw. den Herzinfarktpatienten mit leicht angehobenem Oberkörper auf einer harten Unterlage oder am Boden.
- Öffnen Sie enge Kleider, Krawatte oder Büstenhalter.
- Beleuchten Sie in der Nacht Wohnung, Treppenhaus und Haustür. Bitten Sie einen Nachbarn, die Ambulanz einzuweisen, während Sie beim Patienten bleiben und ihn beruhigen.

Symptome bei Herz-Kreislauf-Stillstand

- keine Reaktion auf lautes Ansprechen und Schütteln
- keine Atmung

Die lebenswichtigen Schritte bei Personen ohne Reaktion auf Ansprechen oder Schütteln:



- > Für weitergehende Informationen zu Symptomen und Massnahmen im Notfall empfehlen wir Ihnen die Broschüre HELP-Notfall-Set «Richtig handeln – Leben retten» (siehe Bestellatalon in der Broschürenmitte) oder laden Sie unsere App «HELP Notfall» auf Ihr Smartphone.
- > Angebote für Lebensrettungskurse finden Sie unter www.swissheart.ch/lebensrettung



Weitere Informationen

Die Schweizerische Herzstiftung stellt Ihnen gerne Informationsmaterial über Herz-Kreislauf-Krankheiten zur Verfügung. Die Herzstiftung vermittelt auch Kontaktadressen zu Herzgruppen und zu andern Organisationen, die sich Aspekten der Prävention annehmen (Rauchentwöhnung, gesunde Ernährung, Gewichtsreduktion, Bewegung, Sport, Entspannung und Stressabbau), sowie zu Anbietern von Kursen und Geräten für die Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Schweizerische Herzstiftung

Dufourstrasse 30
Postfach 368
3000 Bern 14
Telefon 031 388 80 80
Telefax 031 388 80 88
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch
www.swissheartgroups.ch
www.helpbyswissheart.ch

Herz-Telefon (jeden Mittwoch von 17–19 Uhr): 0848 443 278

Noch mehr Kontaktadressen

Herzgruppen für Herz-Kreislauf Patienten in der Schweiz

Informationen über Herzgruppen und ihre Aktivitäten, Rehabilitationsmassnahmen und Standorte von Herzgruppen in der Schweiz

Schweizerische Herzstiftung
info@swissheartgroups.ch
www.swissheartgroups.ch

Rauchstopp

Rauchstopplinie 0848 000 181

**Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz**
Telefon 031 599 10 20
www.at-schweiz.ch

**Websites/Apps mit Rauchstopp-
Informationen und -Programmen**
www.rauchstopplinie.ch
www.stop-tabac.ch
www.smokefree.ch
www.leben-ohne-rauchen.ch

Körperliche Aktivitäten

**Schweizerische Herzstiftung
Herzgruppen**
info@swissheartgroups.ch
www.swissheartgroups.ch

Vita Parcours

Angaben zu den Parcours
www.zurichvitaparcours.ch

Pro Senectute Sport und Bewegung

Telefon 044 283 89 89
www.prosenectute.ch

Ernährung und Gewichtsreduktion

**Schweizerische Gesellschaft
für Ernährung SGE**
Telefon 031 385 00 00
www.sge-ssn.ch

Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen

Telefon 031 313 88 70
www.svde-asdd.ch

Schweizerische Adipositas- Stiftung SAPS

Telefon 044 251 54 13
www.saps.ch

Diabetes

diabetesschweiz
Telefon 056 200 17 90
www.diabetesschweiz.ch

Entspannung und Stressabbau

**Schweizer Berufsverband für
Atemtherapie und Atempädagogik
Middendorf**
Telefon 031 380 54 53
www.sbam.ch

**Fachverband für Persönlichkeits-
training**
Telefon 031 301 26 46
www.v-p-t.ch

Schweizer Yogaverband
Telefon 032 941 50 40
www.swissyoga.ch

Yoga Schweiz
Telefon 031 311 07 17
www.yoga.ch

**Schweizerische Gesellschaft
für Qigong und Taijiquan (Tai Chi)**
Telefon 043 443 54 04
www.sgqt.ch

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Telefon 056 427 15 73
www.shiatsuverband.ch

**MBSR Verband Schweiz
Mindfulness-Based Stress
Reduction**
www.mbsr-verband.ch

**Schweizerischer Feldenkrais
Verband**
Telefon 044 501 33 99
www.feldenkrais.ch

Psychologische Beratung

**Föderation Schweizer
Psychologinnen und Psychologen**
Telefon 031 388 88 00
www.psychologie.ch

**Assoziation Schweizer Psycho-
therapeutinnen und Psycho-
therapeuten**
Telefon 043 268 93 00
www.psychotherapie.ch

Bei dieser Adressliste handelt es sich lediglich um eine Auswahl. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Ein Herz für das Herz

Die Schweizerische Herzstiftung gibt regelmässig Aufklärungsmaterialien heraus, um Patienten und gesunde Personen umfassend und objektiv über Behandlung und Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu informieren. Darüber hinaus unterstützt die Herzstiftung Forschungsprojekte auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Krankheiten. Für diese Aufgaben werden Jahr für Jahr hohe Geldsummen benötigt. Mit einer Spende helfen Sie uns, die Tätigkeit im Dienste der Betroffenen und der gesamten Bevölkerung fortzuführen. Für Ihre Unterstützung danken wir Ihnen herzlich.



Herzgruppen

Herzgruppen bieten das motivierende und gesunde Umfeld, um nach einer Herzerkrankung wieder fit zu werden und es zu bleiben. Machen Sie mit bei einer Herzgruppe Ihrer Region!

www.swissheartgroups.ch

Die Schweizerische Herzstiftung trägt seit 1989 das **Zewo-Gütesiegel**. Es bescheinigt, dass Ihre Spende am richtigen Ort ankommt und effizient Gutes bewirkt.

**Ihre Spende
in guten Händen.**





Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Schweizerische Herzstiftung
Dufourstrasse 30
Postfach 368
3000 Bern 14
Telefon 031 388 80 80
Telefax 031 388 80 88
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Spendenkonto PK 30-4356-3
IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3

Beratung am Herztelefon 0848 443 278 durch unsere Fachärzte
jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr

Schriftliche Antwort auf Ihre Fragen in unserer Sprechstunde
auf www.swissheart.ch/sprechstunde oder per Brief



Die Schweizerische Herzstiftung dankt den Spezialisten der Arbeitsgruppe für kardiale Rehabilitation (SAKR) für die fachliche Mitarbeit und Beratung.

WISSEN · VERSTEHEN · BESSER LEBEN

Die folgenden Firmen sind Partner der Plattform «Wissen – Verstehen – Besser leben» der Schweizerischen Herzstiftung. Gemeinsam engagieren wir uns für eine umfassende und verständliche Patienteninformation sowie die Förderung der Patientenkompetenz.

