



DIE ZEHN GEBOTE
RATSCHLÄGE FÜR PATIENTEN NACH
HERZINFARKT

Sie haben vor kurzer Zeit einen Herzinfarkt erlebt und sind nach der Klinik und vielleicht auch nach der Rehabilitation wieder nach Hause und in die gewohnte Umgebung zurückgekehrt. Für die meisten Myokardinfarktpatienten ist nach wenigen Wochen ein nahezu normales Leben, fast wie vor dem Infarkt, möglich. Einige Patienten werden sich aber für die Zukunft Einschränkungen auferlegen müssen, wollen sie sich eine normale Lebenserwartung zurückgewinnen. Dies wird natürlich ihr zukünftiges Leben verändern. Bedenken Sie, dass der frühere amerikanische Präsident Johnson erst nach seinem Herzinfarkt Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika geworden ist und viele andere Menschen trotz eines vorangegangenen Infarktes ein für die Gesellschaft und für sie selbst wertvolles und erfülltes Leben gestalten. All diesen Menschen ging es nach dem Herzinfarkt nicht besser, als es Ihnen jetzt ergeht. Man kann und soll also voll Hoffnung sein.

Schon Prof. Dr. Paul Dudley White, ein berühmter Herzspezialist und Leibarzt des Präsidenten Eisenhower, stellte fest, dass Depressionszustände, welche praktisch nach jedem Herzinfarkt auftreten, oft länger vorhanden sind, als die körperlichen Folgen des Infarktes selbst. Beschwerden seelisch bedingt.

Unangenehm also, aber im Grunde harmlos. Versuchen Sie sich das bitte einzuprägen! Denn je weniger man sich allzu große Sorgen macht, umso weniger ist mit Komplikationen zu rechnen. Insgesamt sind Ihre Zukunftsaussichten gute, jedenfalls bessere als die meisten Patienten befürchten. In jeder Krankheit, in jeder Krisensituation des Lebens steckt eine Chance zur Veränderung und zur Verbesserung. Vielleicht sollte diese Erkrankung Sie ermahnen mit Ihren Ressourcen sparsamer umzugehen, oder Teilgebiet Ihrer Lebensbereiche in Ordnung zu bringen!?

Bei jedem Patienten verläuft die koronare Herzkrankheit ein bisschen anders, es gibt aber einige allgemein gültige Verhaltensregeln, die ich Ihnen empfehlen kann:

Körperliche Aktivität

körperliche Bewegung ist gut und stellt das wichtigste Vorbeugemittel dar. Sie sollten daher, je nach Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt eine solche regelmäßig ausüben. Zum Beispiel: Spaziergehen, Nordic Walking, Wandern, Schwimmen, Treppensteigen usw. Steigern Sie Ihre Belastung langsam, sowohl das dafür vorgesehene Zeitpensum, als auch die Intensität. Ungünstig sind Sportarten, welche Sprinteinsätze erfordern (z.B. Tennis). Beraten sie sich mit Ihrem Arzt, wenn dabei ungewohnte Beschwerden auftreten, sie werden aber bei Unterbrechung der Belastung gleich wieder verschwinden. Jedem zweiten Herzinfarktpatienten verbleibt eine Angina pectoris, mit der man leben kann. Falls so eine Angina Pectoris Attacke auftritt, nehmen Sie nach vorheriger Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt wegen der durch Nitroglycerin bedingten Blutdrucksenkung sogleich Nitroglycerin, welches die Herzkranzgefäße erweitert und damit den Schmerz beseitigt.



Sollten sie bemerken, dass solche Herzschmerzen bei einer gewissen Belastung immer wieder auftreten, so sollten Sie versuchen unter jener Belastungsschwelle mit Ihrer Anstrengung zu bleiben. Sollte dies nicht gelingen, so können Sie vor so einer Belastung ein Nitroglycerin vorbeugend verwenden; dadurch lässt sich meist das Auftreten von Beschwerden verhindern. Sollten die Beschwerden länger und heftiger als sonst üblich auftreten, oder sich mit der Anwendung von Nitro nicht kupieren lassen so rufen Sie einen Arzt, damit dieser feststellt, ob wieder Infarktgefahr besteht, oder die Beschwerden nur von einer normalen Angina pectoris herrühren.

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie noch müde sind. Die körperliche Vollkraft kehrt gewöhnlich erst nach etwa einem halben Jahr nach dem Infarktgeschehen wieder zurück. Vermeiden Sie bis dahin körperlich überanstrengende Tätigkeiten oder psychisch überlastende Aktionen und Aufregungen. Gönnen Sie sich ruhig auch ein „power napping“ und ein kurzes Mittagsschläfchen.

Vermeiden Sie:

- Arbeiten über Kopf (z.B. Aufhängen nasser Wäsche, Fensterputzen...)
- Arbeiten in hockender oder gebeugter Stellung (z.B. Jäten, Bettenmachen...)
- sowie alle Tätigkeiten, welche mit einer übermäßigen Betätigung der Bauchpresse einhergehen (z.B. Verschieben schwerer Gegenstände, Rasenmähen, Schneeräumen) - diese können durch die dadurch bedingte Querstellung des Herzens Rhythmusstörungen auslösten; aus diesem Grund sollten Sie auch darauf achten, keine Verstopfungsneigung zu entwickeln.

Die meisten Patienten werden ihren früheren Beruf wieder ausüben können, wobei der Arbeitsversuch zumeist nach 2 - 4 Monaten erfolgt. Schwer arbeitende Patienten bedürfen zumindest anfänglich einer Arbeitserleichterung, vor allem auch einer Befreiung von der Nachtschicht. Sollten Sie davon betroffen sein, so besprechen sie dies bitte mit Ihrem behandelnden Arzt, sowie mit Ihrem Betriebsarzt.

Manchmal wird es auch nötig sein, ein Umschulung zu planen und vorzunehmen. Sie sollten sich ernstlich darüber Gedanken machen, Ihre *Stressfaktoren* in der Arbeit, in der Familie und auch in Ihrer Freizeit zu minimieren. Allgemeine Entschleunigung ist das Gebot der Stunde und der Zukunft. Sollten Sie dabei an Grenzen stoßen, die zu bewältigen Sie alleine nicht imstande sind, so wenden Sie sich auch mit diesen Fragestellungen vertrauensvoll an Ihren behandelnden Arzt. Unter Umständen ist in solchen Fällen auch ein persönliches Coaching sehr hilfreich. (siehe auch EFT)

Tätigkeiten, welche innerhalb des ersten Halbjahres nach dem Infarktgeschehen unbedingt vorher mit dem behandelnden Arzt besprochen werden sollten, bzw. vermieden werden sollten sind: Bergsteigen, Langstreckenflugreisen, Tauchen, Schwimmen; Sprintsportarten wie Tennis, Laufen oder Fussball, Sonnenbaden, Sauna, Schifahren u.a.m.



Körperliche Ruhe

Sie werden sich etwa ein halbes Jahr lang ungewohnt müde fühlen. Dies hängt nicht nur mit der abgelaufenen Erkrankung, sondern auch mit den einzunehmenden Medikamenten und mit Ihren Nerven zusammen. Sollte Sie eine Müdigkeit befallen, so geben Sie ihr nach, und versuchen Sie nicht, diese zu übergehen im Sinne von: "das muss ich trainieren" oder "ich darf meine Schwäche nicht zeigen". Rasten Sie sich aus, Sie haben es sich verdient! Streben Sie nach einem Erholungsschlaf von 6 - 8 Stunden an, und genehmigen Sie sich ein Mittagsschläfchen, oder wenn zwischenzeitlich nötig auch ein „power napping“. Sie werden bald selbst herausfinden, wie viel Ruhe Sie brauchen und wie viel Betriebsamkeit Ihnen gut tut.

Gesunde Ernährung

Das Auftreten von vermehrten Herzinfarkten in den industrialisierten Ländern steht nachweislich in Verbindung mit Fehlernährung, mangelhafter Bewegung und distress. Im Krieg gab es nahezu keine Herzinfarkte...

Abhängig von den überprüften Blutwerten sollte dieses Thema mit Ihrem Betreuungsarzt besprochen werden, um für Ihre Situation den optimalen Outcome zu erreichen.

Allgemein gültig kann ich sagen:

- Mehrmals täglich kleinere Mahlzeiten
- viel Obst, Gemüse, Kartoffeln und Brot
- Reduktion der Fleischmahlzeiten auf zweimal pro Woche
- mind. einmal pro Woche Fisch

Pflanzliches Fett ist gesünder als tierische Fette, beim Fleisch seltener Schweinefleisch, öfter dafür Pute und Huhn. Wichtig ist auch die Verwendung von hochwertigen Ölen beim Kochen: Kalt gepresste und nicht raffinierte Olivenöle und heimische Rapsöle. Bei Aufstrichen müssen Sie nicht auf Butter verzichten. Vermeiden Sie übermäßigen Einsatz von Salz, gehen Sie eher auf andere Gewürze über.

Alkohol

Nach derzeitig gültiger medizinisch-wissenschaftlicher Ansicht gilt: Die tägliche Dosis von Alkohol darf bei der Frau die Menge von 1/8 l Wein, und beim Mann 1/4 l Wein nicht überschreiten, um nicht bleibende Organschäden zu riskieren. Absolute Alkoholkarenz empfiehlt sich bei früherer Alkoholkrankheit und auch bei der Einnahme von verschiedenen Medikamenten. Bitte besprechen Sie auch dieses Thema mit Ihrem behandelnden Arzt. Immer bedenken: "Die Dosis macht das Gift".

Nikotin

Zigarettenrauchen und Nikotinabusus zählen zu den Hauptverursachern der koronaren Herzerkrankung und daher nach einem Infarkt abzulehnen. Bemühen Sie sich in einem Antiraucherseminar, oder wenn nötig im Rahmen einer kurzen stationären Behandlung zu befreien! Besprechen Sie mit Ihrem Therapeuten jedenfalls auch den Einsatz von Nikotinersatzstoffen im Voraus, besonders dann, wenn diese mit Herzmedikamenten kombiniert angewendet werden sollen!



Koffein

Kaffeetrinken ist gestattet. Es gibt dagegen keinen Einwand, sofern der Kaffee nicht zu stark gebrüht wird und er ohne das Auftreten von Herzklopfen oder Extraschlägen vertragen wird. Probieren Sie es ruhig und vorsichtig aus. Kaffee ohne die Zugabe von Milch ist gesünder und auch besser verträglich.

Autofahren

Für geübte Autofahrer ist nach Wiedereingewöhnung eine Autofahrt durchaus gestattet. Seien Sie aber vorsichtig bei den ersten Ausfahrten. Fahren Sie zunächst mit einem geübten Fahrer mit, um Ihren durch das Fahren entstehenden Stressfaktor selbst beurteilen zu können. Erste Versuche starten Sie bitte auf Ihnen bekannten, wenig befahrenen Strecken. Wenn Sie sich dabei gut und nicht überlastet fühlen, dann probieren Sie Strecken im regulären Verkehr, natürlich zunächst noch kurz gewählt.

Vorsicht ist deswegen angebracht, da Autofahren manchmal als anstrengend und aufregend empfunden werden kann.

Flugreisen, längere Bus- und Bahnreisen

Diese können sehr ermüdend sein und sind innerhalb der ersten 6 Monate nach dem Infarktgeschehen nur nach einer Flugtauglichkeitsuntersuchung (siehe Flugtauglichkeit) möglich, um nicht unvorhersehbare Zwischenfälle an Bord zu provozieren. Sie würden bei Nichtangabe Ihrer Erkrankung einen Verlust Ihres Versicherungsschutzes riskieren. Wir sind in der Lage, Ihnen ein Flugtauglichkeitszeugnis aus für Langstreckenflüge auszustellen, - lassen sie sich bitte für diese Tauglichkeitsuntersuchung einen Termin geben, der mindestens 14 Tage vor der geplanten Flugreise gewählt sein sollte.

Auch bei längeren (über 3 Stunden) andauernden Bus- oder Bahnfahrten ist Vorsicht geboten und Sie sollten sich mit Ihrem Betreuungsarzt besprechen.

Sex

Sollten Sie bei der Entlassung aus dem Krankenhaus oder aus dem Reha-Zentrum zwei Stockwerke ohne notwendige Pausen steigen können, so ist ein normaler Geschlechtsverkehr ohne extreme Überreizungen ohne weiteres möglich. Keine Scheu also vor der partnerschaftlichen Zärtlichkeit. Potenzmittel wie Viagra® und Cialis® sind bei einer Einnahme von nitrathaltigen Medikamenten absolut kontraindiziert, da es zu schwersten Kreislaufzusammenbrüchen kommen kann! Besprechen sie eine Verwendung solcher Medikamente immer vorher mit dem Arzt Ihres Vertrauens!

Medikamente

Praktisch alle Patienten werden, zumindest eine Zeit lang, nach dem Infarktgeschehen Medikamente einzunehmen haben, um den Heilungsprozess zu unterstützen, und um ein Rezidivgeschehen zu verhindern. Gemeinsam mit Ihrem betreuenden Arzt besprechen Sie bitte, welche Medikamente für Sie, in welcher Dosierung und wie lange, notwendig sind. Betrachten Sie sich bitte nicht als minderwertig, wenn Ihnen empfohlen wird, ab nun ein Leben lang Medikamente einzunehmen! Diese sollen Ihnen helfen, wieder ein normales Leben zu führen, Ihren von Ihnen gewünschten Alltag für Sie normal zu gestalten, und einen Rezidivinfarkt zu verhindern.



Vertrauen Sie uns und unserer Erfahrung, sowie unserem Wissensstand, der dem aktuellen „state of the art“ entspricht.

Die derzeit nach einem Myokardinfarkt am häufigsten verordneten Medikamente sind unter anderen ACE-Hemmer oder Sartane und Nitroglycerin zur Anfallsprohylaxe, sowie Betablocker und Statine. Lassen Sie sich informieren, welche Medikamente bei Ihnen, und warum gegeben werden sollten. Bei uns ist es üblich, KHK Patienten einmal pro Quartal zu uns zum Check zu bitten, um eventuell beginnende Probleme im Vorhinein zu erkennen, damit sie erst gar nicht zu Problemen werden. Zusätzlich wird einmal pro Jahr eine Herzultraschalluntersuchung durchgeführt und eventuell auch eine Ergonomie.

Neu in der Behandlung von Herz- und Blutdruckpatienten ist die Musiktherapie, in der nachgewiesen werden konnte, dass bestimmte Musikstücke, welche in ihren Eigenschaften präzise auf bestimmte Körperrhythmen abgestimmt sind, genauso deutliche Veränderungen bewirken können, wie ein Medikament dies kann. Insbesondere konnte die Herzfrequenzvariabilität erhöht werden, was die Selbstregulationsfähigkeiten äußerst positiv beeinflusst. Diese „gesunden Töne“ führen demnach zu einer „Herzverjüngung“, zu einer Blutdrucksenkung bei Hypertonie und zu einer Verbesserung der Schlafqualität.

Viele Fragen werden mit diesen Ausführungen für Sie noch unzureichend beantwortet sein. Wir sind da, um diese Fragen zu beantworten und mit Ihnen das vor Ihnen liegende Leben zu gestalten, nach Ihren Wünschen und Notwendigkeiten. Es gibt keinerlei Tabuthemen - bitte fragen Sie uns! Nur gemeinsam können wir das vor Ihnen liegende Leben gestalten und für Sie erstrebenswert machen. Sie werden merken, dass unsere Aussprachen dazu beitragen, dass Sie sicherer werden im Alltag und im Berufsleben.

Wir erfreuen uns ehrlich an all Ihren Fortschritten der Genesung und wünschen Ihnen von ganzem Herzen eine vollständige Rehabilitation!

Ihr Praxisteam
Gesundheitszentrum Laakirchen
OMR Dr. Gottfried Koller