

HERZINFARKT

Bei einem Herzinfarkt verschließt ein Blutgerinnsel (Thrombus) ein Herzkranzgefäß. Das betroffene Herzmuskelgewebe wird nicht mehr mit Sauerstoff versorgt, die Herzmuskelzellen sterben ab. Je nach betroffenem Gebiet kann eine unmittelbar lebensbedrohliche Situation entstehen. Im Rahmen einer Notfall-Herzkatheteruntersuchung wird das verschlossene Gefäß wiedereröffnet. Dieses geschieht durch eine Ballondilatation und meist durch das Einsetzen eines Stents. Die frühzeitige Wiederherstellung der Durchblutung minimiert den Zelluntergang und reduziert eine Verschlechterung der Pumpfunktion.

Ursache der Erkrankung ist eine Koronarsklerose, die sich über Jahre entwickelt. Risikofaktoren hierfür sind Nikotin, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel, Zuckerkrankheit, Übergewicht, Bewegungsmangel, familiäre Veranlagung und Depression.

Folgen eines Herzinfarktes können sein: Herzrhythmusstörungen, Entwicklung einer Herzleistungsschwäche mit subjektiv empfundener Luftnot bis hin zu Wassereinlagerungen in Lunge und Beine, Thoraxschmerzen durch koronare Mangel durchblutung, Schädigung einer Herzklappe. Des Weiteren ist die Bildung eines Blutgerinnsels in der Herzkammer möglich.

Eine gesunde Ernährung, genügend Bewegung und Rauchstopp können einer Arterienverkalkung und somit einem Herzinfarkt vorbeugen. Grunderkrankungen wie Diabetes, hoher Blutdruck oder erhöhte Blutfettwerte müssen optimal behandelt werden. Übergewicht sollte reduziert werden.

Nach einem Herzinfarkt sollte baldmöglichst mit einem Herz-Kreislauftraining begonnen werden. Eine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit verbessert die Lebensqualität, unterstützt die Unabhängigkeit im Alltag und verbessert das Überleben.

Ein individuell dosiertes und überwachtes körperliches Training ist der zentrale Baustein der kardiologischen Rehabilitation. Dabei wird die individuelle Trainingsintensität anhand umfangreicher Leistungsdiagnostik ermittelt.

Autor: Dr. Ingrid Jochum, Leitende Ärztin Kardiologie, A.R.Z.-GmbH