

AKTIV BLEIBEN

mit koronarer Herzkrankheit

Für Patienten und Interessierte von Kardiologinnen und Kardiologen



Kein
Durchblick
beim Herzecho?
Ein Experte
erklärt das Ultra-
schallbild
Seite 7

AUS DEM LEBEN
**Herz und Seele stärken
für Ihre Gesundheit**

Seite 3

SCHWERPUNKT
**Koronare Herzkrankheit (KHK):
Das sollten Sie wissen**

Seite 4

Liebe Leserinnen und Leser,



PROF. DR.
THOMAS DENEKE



PROF. DR. THOMAS
KLINGENHEBEN

Etwa fünf Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK). Sie entsteht durch verengte Herzkranzgefäße, die das Herz schlechter mit Sauerstoff versorgen. Dies kann unter anderem Brustschmerzen oder Atemnot verursachen. Eine KHK bedeutet aber nicht den Verzicht auf Lebensqualität. Mit dieser Broschüre möchten wir und unsere medizinischen Fachkräfte der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie Ihnen umfassende und fundierte Informationen über die KHK an die Hand geben. **Denn Wissen ist der erste Schritt zur Prävention und zu einem glücklichen Leben – auch mit KHK.**

Gerade die Psyche spielt bei Herzkrankheiten wie KHK eine Rolle: Stress und Angst können die Krankheit verschlimmern. Warum psychische Probleme das Herz zusätzlich belasten und was dagegen hilft, erfahren Sie auf Seite 3. KHK zeigt sich zudem nicht immer durch klassische Symptome. Besonders Frauen, ältere Menschen oder Diabetikerinnen und Diabetiker bemerken oft eher unspezifische Anzeichen wie Müdigkeit oder Übelkeit. Alles, was Sie unbedingt über KHK wissen sollten, lesen Sie auf den Seiten 4 und 5. Da die Nationale Herz-Allianz dieses Jahr den Fokus auf Vorsorge legt, erfahren Sie hier auch, warum Impfungen das Herz schützen.

Eine sichere Diagnose ist bei allen Erkrankungen der erste Schritt zu einer effektiven Behandlung. So auch bei KHK. Neben Belastungstests und EKG spielt der Herzultraschall eine zentrale Rolle – mehr dazu auf Seite 6. Alles Wichtige über die Behandlungsmöglichkeiten einer KHK erfahren Sie auf Seite 8. Dazu gibt es in der Broschüre auch noch ein paar Tipps, was Sie selbst für Ihr Herz tun können.

Eine interessante Lektüre wünschen Ihnen

Prof. Dr. Thomas Deneke & Prof. Dr. Thomas Klingenhoben

(Herausgeber für den Bereich Patienten & Interessierte auf Herzmedizin.de)



**Herzmedizin.de und die
Nationale Herz-Allianz
stellen sich vor**

Wer wir sind

Das Portal Herzmedizin.de ist ein Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V. (DGK), des Bundesverbands Niedergelassener Kardiologen e.V. (BNK) und der Herz-Kreislauf-Medizin gGmbH (HKM). Dort erhalten Patientinnen und Patienten sowie Interessierte Informationen zu Herzerkrankungen – leicht verständlich und aus erster Hand. Kardiologinnen und Kardiologen erweitern das Patientenwissen zu Vorbeugung, Früherkennung und Behandlung. Dieses Anliegen ist ganz im Sinne der Nationalen Herz-Allianz, des größten Bündnisses verschiedener Fachgesellschaften wie der DGK und dem BNK sowie der Patientenvertretung in Deutschland: mit dem Ziel, der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und die Therapie kardiologischer Krankheiten zu verbessern.

EIN STARKES HERZ BRAUCHT EINE STARKE SEELE



Hier geht es
zum Artikel

Die Diagnose koronare Herzkrankheit (KHK) oder ein daraus resultierender Herzinfarkt betreffen nicht nur den Körper – auch die Psyche kann aus dem Gleichgewicht geraten. So entwickeln bis zu 25 Prozent der Patientinnen und Patienten nach einem Herzinfarkt eine Depression oder eine depressive Symptomatik, was die Prognose und Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann.

„Wenn sich jemand nach solch einem kardiovaskulären Ereignis zurückzieht, kann das ein Alarmsignal sein“, weiß auch Prof. Dr. Ingrid Kindermann, Expertin für Psychokardiologie und Leiterin der Herzinsuffizienz- und Spezial-Ambulanzen der Kardiologie am Universitätsklinikum des Saarlandes. Eine aktive Ansprache hilft. „Schlafstörungen, Unruhe oder Angst sind ebenfalls häufige Reaktionen auf solch ein einschneidendes Erlebnis. Betroffene sollten wissen,

dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind.“ Doch nicht nur Herzerkrankungen belasten die Psyche – auch umgekehrt kann chronischer Stress das Herz schädigen. Anhaltende Sorgen, Ängste oder depressive Verstimmungen erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, indem sie unter anderem den Blutdruck und die Entzündungswerte im Körper steigen lassen. „Herz und Psyche sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig“, erklärt Prof. Dr. Kindermann. Die gute Nachricht: Wer Körper und Psyche gemeinsam behandelt, hat bessere Chancen auf eine nachhaltige Genesung. Wie das geht? Das erfahren Sie in unserem Beitrag auf Herzmedizin.de.



PROF. DR. INGRID KINDERMANN

Kardiologin und Leiterin der Herzinsuffizienz- und Spezial-Ambulanzen am Universitätsklinikum des Saarlandes

QR-Code scannen: So gelangen Sie direkt zum jeweiligen Artikel auf Herzmedizin.de



1 Kamera-App in Smartphone oder Tablet öffnen und auf den QR-Code richten. Gerät so halten, dass der QR-Code vollständig im Kamerafenster erscheint. Das Gerät erkennt den QR-Code automatisch und scannt ihn.



2 Das Gerät zeigt im Kamerafenster einen Link zur verknüpften Internetseite an. Einfach daraufklicken, um die Seite zu öffnen und direkt zum Artikel zu gelangen.

DREI DINGE ÜBER KHK, DIE SIE WISSEN SOLLTEN

Frühzeitig erkennen – rechtzeitig handeln!

1

Vorsorge beginnt mit Wissen: So entsteht eine koronare Herzkrankheit

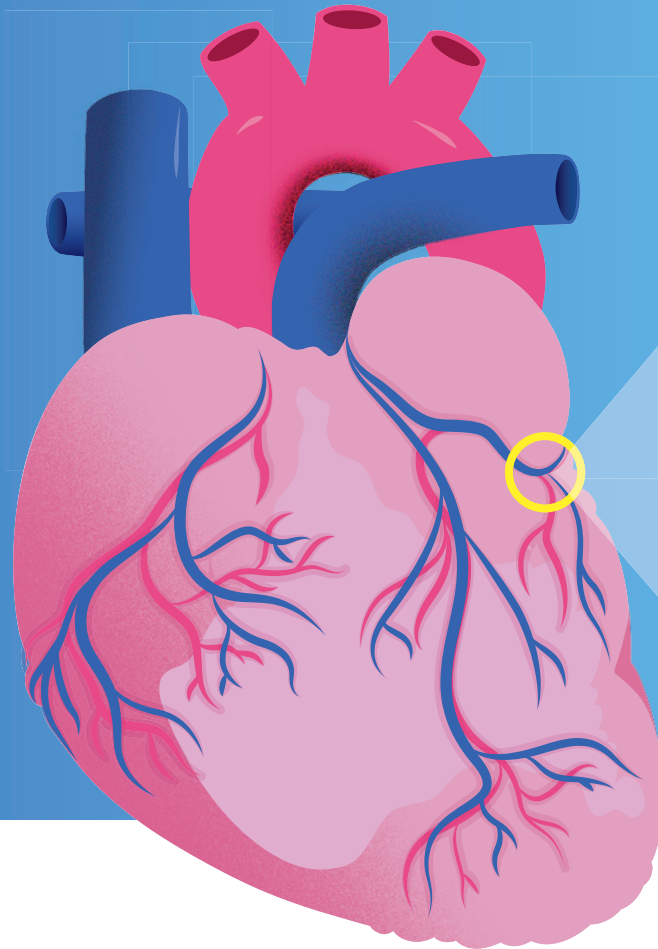
Die KHK beginnt mit der **Arteriosklerose**, also der Verkalkung und Verengung der Blutgefäße. Dabei lagern sich **Fett, Kalk, Entzündungszellen und Bindegewebe** an den Innenwänden der Arterien ab. Diese Ablagerungen werden **Plaques** genannt und wachsen mit der Zeit, sodass der Blutfluss immer weiter eingeschränkt wird. Prof. Dr. Korosoglou: „Das Herz bekommt infolgedessen weniger Sauerstoff – es drohen Brustschmerzen, auch als Angina Pectoris bekannt, oder sogar ein Herzinfarkt.“

2

Ihr Lebensstil macht den Unterschied!

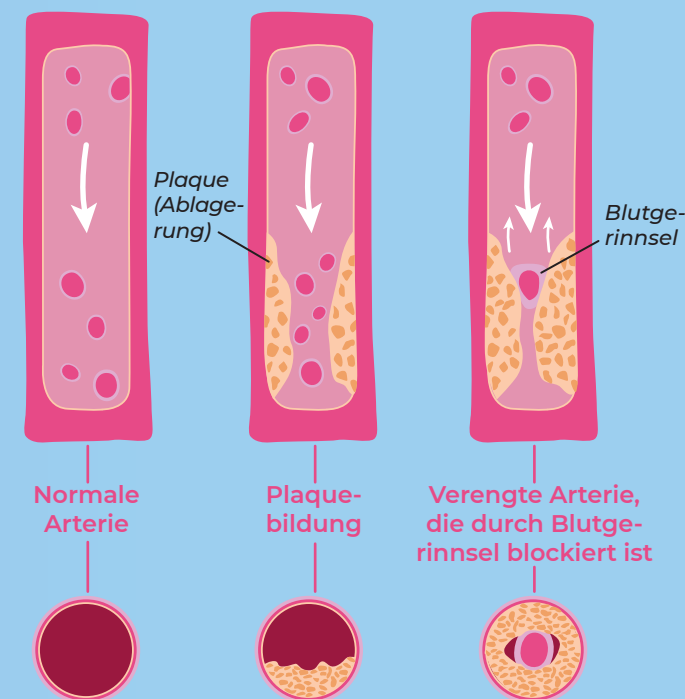
Wer sein Herz entlasten will, kann viel selbst tun:

- **Nicht rauchen:** Rauchen ist der größte Risikofaktor!
- **Gesunde Ernährung:** Viel Gemüse, Fisch, gesunde Fette – das tut dem Herz gut.
- **Bewegung:** Tägliche Spaziergänge und regelmässiges Ausdauertraining stärken das Herz-Kreislauf-System.
- **Stress abbauen:** Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation helfen.



Die koronare Herzkrankheit zählt zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bleibt oft lange unbemerkt – mit potenziell lebensbedrohlichen Folgen. Vor allem Menschen mit Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes oder erhöhten Cholesterinwerten sind gefährdet. Erfahren Sie mehr über Ursachen, Symptome und präventive Maßnahmen für ein starkes Herz.

Was passiert in den Gefäßen?



Hier geht es
zum Artikel

PROF. DR. GRIGORIOS KOROSOGLOU

Chefarzt der Abteilung für
Kardiologie und Angiologie
der GRN-Kliniken Weinheim
und Eberbach



Hätten Sie es gewusst?

Impfen schützt das Herz! Ob gegen Pneumokokken, RSV oder Grippe – eine Impfung reduziert das Risiko für kardiovaskuläre Beschwerden, Krankenhauseinweisungen und sogar Todesfälle erheblich. Fragen Sie mal Ihre Ärztin oder Ihren Arzt!



Hier geht es zum
Schwerpunktthema

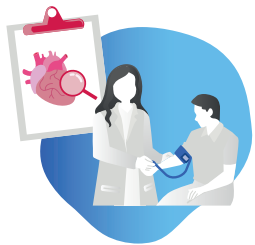
3

Symptome (er)kennen – rechtzeitig handeln!

„Typische Anzeichen einer KHK sind ein Engegefühl in der Brust oder Brustschmerzen, die in den linken Arm, den Nacken, den Rücken oder den Kiefer ausstrahlen können“, sagt Prof. Dr. Korosoglou. Besonders gefährlich wird es, wenn die Beschwerden auch in Ruhe auftreten – dies kann auf einen drohenden Herzinfarkt hinweisen, bei dem sofort der Notruf 112 gewählt werden sollte. Oft sind die Symptome bei KHK aber auch unspezifisch – besonders bei älteren Menschen, Personen mit Diabetes und Frauen. Prof. Dr. Korosoglou: „Frauen leiden bei einer KHK häufiger unter Symptomen wie Übelkeit, Erschöpfung, schleichender Kurzatmigkeit oder Schmerzen im Oberbauch statt unter den klassischen Brustschmerzen.“ Das Fehlen von Symptomen bedeutet nicht, dass keine Gefahr besteht. Eine frühzeitige medizinische Abklärung ist daher entscheidend.

MODERNE DIAGNOSTIK FÜR IHR HERZ

Die KHK ist mit rund 5 Millionen Betroffenen eine der häufigsten Herzerkrankungen in Deutschland. Welche nichtinvasiven bildgebenden Diagnosemöglichkeiten es gibt, lesen Sie hier.



Anamnese und Untersuchung

Alles beginnt mit einem ausführlichen Gespräch: Welche Symptome treten auf? Gibt es Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Diabe-

tes? Anschließend folgen eine körperliche Untersuchung, eine Blutdruckmessung und Laborwerte – insbesondere Cholesterin und Blutzucker sind wichtige Indikatoren. „Primär steht für die Untersuchung des Herzens unter Ruhebedingungen die Echokardiographie, also der Herzultraschall, zur Verfügung, mit der man Veränderungen der regionalen Wandbewegung als Hinweise auf KHK feststellen kann“, sagt Prof. Dr. Andreas Hagendorff, Leiter der Echokardiographie-Labore, Universitätsklinikum Leipzig.

Belastungstests: Wie reagiert das Herz?

Stress-Echokardiographie: „Mit dem Herzultraschall – speziell unter Belastung – können unter anderem Durchblutungsstörungen des Herzens sichtbar gemacht werden“, so Prof. Dr. Hagendorff. „Auch bei atypischen oder diffusen

Beschwerden kann so eine Herzerkrankung wie die KHK erkannt werden.“

Myokardszintigraphie: Eine schwach radioaktive Substanz wird injiziert, verteilt sich im Körper und reichert sich je nach Durchblutung des Herzmuskels stärker oder schwächer an. Ob eine Verengung vorliegt, wird mit einer speziellen Kamera von außen bestimmt.

Stress-MRT: Die Vorgänge im Körper werden mit starken Magnetfeldern und Radiowellen dargestellt. Neben dem Kontrastmittel wird ein Medikament verabreicht, dass die Blutgefäße erweitert, um eine mögliche Minderdurchblutung des Herzens sichtbar zu machen.

Herz-CT

Die **Computertomographie (CT)** ermöglicht zusätzlich eine Abschätzung des Stenosegrades an den Herzkranzarterien und der Herzinfarktgefahr, weil Ablagerungen schon im Frühstadium erkannt werden können.

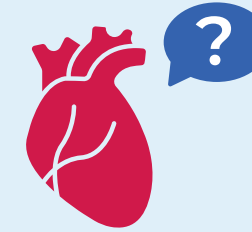


**PROF. DR. ANDREAS
HAGENDORFF**

Leiter der Echokardiographie-Labore,
Universitätsklinikum Leipzig



Hier geht es
zum Artikel



WAS SIEHT MAN AUF EINEM HERZULTRASCHALL?

Ein schwarzes Bild mit schemenhaften Weißsequenzen hier und da – für Laien ist schwer zu erkennen, was bei einer Echokardiographie eigentlich im Detail zu sehen ist. Zusammen mit Prof. Dr. Andreas Hagendorff geht **Herzmedizin.de** in einem multimedialen Beitrag dem Herzecho auf den Grund.



Hier geht es
zum Artikel.

Gesunde Gefäße – gesundes Herz Den Herzinfarkt vermeiden

SAVE THE DATE!

Die Deutsche Herzstiftung informiert in den **Herzwochen 2025** im November über die Koronare Herzkrankheit (KHK).

www.herzstiftung.de/herzwochen





Koronare Herzkrankheit

NICHT HEILBAR, ABER GUT BEHANDELBAR!

Mit einer Kombination aus medikamentöser Therapie, gezielten Eingriffen und Lebensstiländerungen lassen sich Symptome der KHK effektiv lindern und das Fortschreiten der Erkrankung aufhalten. „Dadurch sinkt auch die Wahrscheinlichkeit, in der Folge einen Herzinfarkt zu erleiden“, sagt Prof. Dr. Holger Thiele, ärztlicher Direktor der Universitätsklinik für Kardiologie am Herzzentrum Leipzig und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie. Ein zentraler Bestandteil der Behandlung ist dabei die medikamentöse Therapie. Hierbei werden Blutverdünner wie ASS gegeben und auch andere Risikofaktoren wie ein hoher Blutdruck mit Medikamenten optimal eingestellt. Zudem kommen Cholesterinsenker, insbesondere Statine, zum Einsatz, um die Ansammlung von Cholesterinpartikeln an den Gefäßverengungen zu verhindern und bestehende Plaques zu stabilisieren.

Bei akuten Beschwerden, wie plötzlichen Brustschmerzen oder einem Engegefühl in der Brust, kann ein Nitro-Spray schnelle Linderung verschaffen, weiß Prof. Dr. Thiele. Dieses erweitert die Blutgefäße und verbessert somit die Durchblutung des Herzens. „Solche Symptome sollten immer ernst genommen und bei anhaltenden oder starken Beschwerden sollte umgehend der Rettungsdienst verständigt werden“, sagt Prof. Dr. Thiele. Und was, wenn eine medikamentöse Therapie nicht ausreicht? Dann gibt es die Möglichkeit, einen Stent zu setzen oder bei sehr fortgeschrittener Erkrankung eine Bypass-OP durchzuführen, um sowohl Symptome zu lindern und Herzinfarkte zu verhindern als auch teilweise das Überleben zu verlängern.

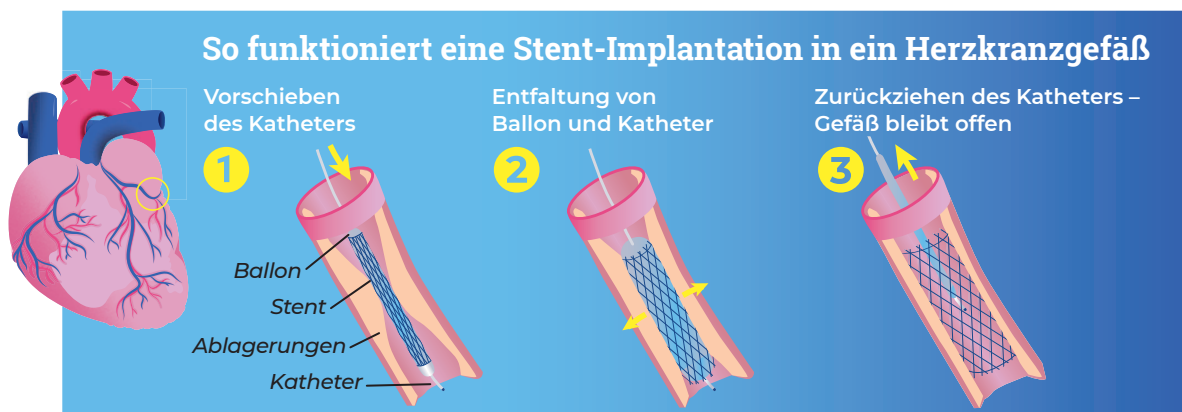


PROF. DR. HOLGER THIELE

Direktor der Universitätsklinik für Kardiologie am Herzzentrum Leipzig



Hier geht es
zum Artikel



IMPRESSUM

Herausgeberin: HKM – Herz-Kreislauf-Medizin gGmbH, Grafenberger Allee 100, 40237 Düsseldorf; www.herzmedizin.de,

Redaktion (Ltg.): Romy Martínez, V.i.S.d.P., **Redaktion:** Amina Linke, **Layout:** Serviceplan Content Health, **Druck:** Wecom Gesellschaft für Kommunikation mbh & Co. KG, **Bildnachweise** (von oben nach unten und von links nach rechts):

Titelbild: Adobe Stock/Anastassiya | **S. 2:** Fotostudio Claudia Löwinger; privat | **S. 3:** UKS/Laura Glücklich | **S. 5:** GRN-Klinik |

S. 6: iStock/Ivan-balvan; privat | **S. 8:** Herzzentrum Leipzig