

Meinem Herzen zuliebe



INITIATIVE

www.pulsgesund.de



GUTE AUSSICHTEN

Mit einem gesunden Puls für
mehr Lebensqualität



Inhalt

Die Initiative Pulsgesund stellt sich vor	6
Über Pulsgesundheit	7
Eile mit Weile ... Warum ein hoher Puls nicht immer besser ist	8
Die korrekte Pulsmessung	9
Wie reagiert der Puls auf verschiedene Aktivitäten?	10
Ein schneller Puls - unterschätzter Risikofaktor bei Herzschwäche	12
Weitere Risikofaktoren für Patienten mit Herzbeschwerden	14
Risikoeinschätzung für eine Herzgefäßerkrankung in Abhängigkeit vom Puls	16
Pulsgesundes Leben	18
Raum für Notizen	20
Register	23

Liebe Leserin, lieber Leser,



der Puls ist das Metronom unseres Körpers: Schlägt er im richtigen Takt und Tempo geht es unserem Herzen gut. Mit jedem Pulsschlag pumpt das Herz Blut durch den Körper. Und das ungefähr 100 000 mal täglich. So werden die Organe mit Sauerstoff versorgt. Ist alles in Ordnung achtet man meist nicht auf den Puls, nur wenn er zu schnell oder unregelmäßig wird.

Wenn der Puls ständig zu hoch ist, schlägt auch das Herz zu schnell. Dann steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Für Menschen, die an einer Herzerkrankung leiden oder schon einen Herzinfarkt hatten, kann ein dauerhaft erhöhter Puls zu einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes führen.

Normalerweise hat der Mensch einen Ruhepuls von 60 bis 80 Schlägen in der Minute. Wer regelmäßig Sport treibt, stärkt seinen Herzmuskel und kann den Puls senken. Ein trainierter Herzmuskel hält Belastungen besser stand, und verringert insgesamt die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Allerdings sollte nicht jeder sofort loslaufen und es mit dem Sport übertreiben. Sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt. Er kann Sie durchchecken und Ihnen Tipps geben, welche Art der Bewegung für Sie am gesündesten ist.

Schon nach ein paar Wochen intensiver Bewegung/Training merkt man, dass das Herz langsamer und ruhiger schlägt und man sich besser fühlt. Und man beugt durch mehr Bewegung Krankheiten wie Zuckerkrankheit, Herzinfarkt und Schlaganfall vor.

Die Initiative Pulsgesund hat es sich zur Aufgabe gemacht, darüber zu informieren, was Pulsgesundheit bedeutet und was jeder selbst für seine Pulsgesundheit tun kann. In dieser Broschüre haben wir die wichtigsten Informationen rund um den Puls und die Pulsgesundheit für Sie zusammengestellt.

Bleiben Sie pulsgesund!



Ihr Dr. Norbert Smetak

*Schirmherr der Initiative Pulsgesund
Bundesvorsitzender des Bundesverbandes Niedergelassener Kardiologen (BNK) e.V.
Niedergelassener Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Kardiologie und
Angiologie in Kirchheim*

Die Initiative Pulsgesund stellt sich vor

Lange Zeit gingen die Experten davon aus, dass die Frequenz, mit der das Herz Blut durch unseren Körper pumpt, im Allgemeinen keine Bedeutung für die Gesundheit hat. Lediglich Sportler messen schon lange ihren Puls, um eine zu hohe Belastung zu vermeiden und den optimalen Trainingseffekt zu erreichen.

Nach aktuellen medizinischen Studien muss dem Puls jedoch eine höhere Bedeutung eingeräumt werden. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass die Höhe des Pulses einen direkten Einfluss auf die Gesundheit des Herzens hat. Besonders für Menschen mit

Wissenschaftler konnten nachweisen, dass die Höhe des Pulses einen direkten Einfluss auf die Gesundheit des Herzens hat.

einem hohen Risiko, am Herzen zu erkranken, sowie für Patienten, die bereits an

Koronarer Herzkrankheit oder an Herzschwäche leiden bzw. einen Herzinfarkt hatten, ist der Puls ein wichtiger Risikofaktor.

Weltweit sind Herzerkrankungen immer noch die Todesursache Nummer eins. Dabei sinkt das Risiko für jeden Einzelnen, je mehr er über sein persönliches Risiko oder seine Erkrankung weiß und entsprechend reagieren kann. Allerdings konnte nachgewiesen werden, dass die meisten Menschen zu wenig über ihr Herz wissen und ihr eigenes Risiko zu niedrig bewerten.

Daher hat sich die Initiative Pulsgesund zum Ziel gesetzt, Betroffenen mit Herzerkrankungen Informationen über den Risikofaktor Puls anzubieten und zu zeigen, wie jeder Mensch seine Pulsgesundheit verbessern kann!

Partner der Initiative Pulsgesund ist das Unternehmen Servier Deutschland. Die Arzneimittelfirma mit Sitz in München engagiert sich seit Langem in der Erforschung von Herzkrankheiten.

Informationen

Unter www.pulsgesund.de finden Sie weitere Informationen, Tipps und Anregungen zu einem pulsgesunden Leben – zum Beispiel Rezepte, einen Pulstest und ein Herztagebuch.

Über Pulsgesundheit

Das Herz pumpt das Blut stoßweise durch die Blutgefäße, um Muskeln, Organe und Nervenzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Die Druckwellen, die dabei entstehen, werden als Puls bezeichnet.

Wenn von der Höhe des Pulses die Rede ist, ist damit die Anzahl der Druckwellen pro Minute gemeint. Abhängig von der Belastung steigt der Sauerstoffbedarf im Körper an. Um trotzdem eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten, pumpt das Herz schneller – der Puls steigt.

Um die Höhe des Pulses vergleichen zu können, wird der Puls immer im ruhigen Zustand im Liegen oder Sitzen gemessen. Dieser sogenannte Ruhepuls liegt bei einem pulsgesunden Erwachsenen zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute. Bei Säuglingen liegt er bei ca. 130 Schlägen pro Minute, bei Sportlern kann der Ruhepuls auf Werte bis zu 32 Schläge pro Minute sinken.

Ein niedriger Puls schont das Herz. Daher kann man durch einen gesunden Puls sein Risiko, an Koronarer Herzkrankheit (KHK, umgangssprachlich auch „Arterienverkalkung“ genannt) oder an Herzinsuffizienz (im Volksmund auch „Herzschwäche“ genannt) zu erkranken oder gar einen Herzinfarkt zu erleiden, senken. Für Menschen, die bereits herzkrank sind, bedeutet es aber noch viel mehr: Wenn sie ihren Ruhepuls senken, verbraucht das Herz weniger Energie und deshalb können sie damit begleitende Symptome wie Brustschmerz oder Luftnot vermindern. Insgesamt steigt die Lebensqualität wieder an und sie können ihr Leben wieder aktiv selbst gestalten.

Dieser sogenannte Ruhepuls liegt bei einem pulsgesunden Erwachsenen zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute.



Eile mit Weile... Warum ein hoher Puls nicht immer besser ist

Wenn es, wie auf den vorherigen Seiten beschrieben, die Aufgabe des Herzens ist, Organe und Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen, könnte man vermuten, dass ein schnellerer Puls zu einer besseren Versorgung führt.

Bei einem gesunden Menschen ist das tatsächlich der Fall. Deshalb steigt bei körperlichen Betätigungen wie beispielsweise dem Aufstehen und erst recht beim Sport der Puls an.

Wenn aber der Puls auch im Ruhezustand des Körpers erhöht bleibt und nicht mehr auf einen normalen Wert sinkt, ist der Mensch nicht pulsgesund. Die dauerhafte Belastung ist für das Herz zu hoch, so dass ein zu hoher Puls langfristig ähnlich ungünstige Auswirkungen auf Herz und Blutgefäße hat wie zu hoher Blutdruck oder erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin).

Daher hat der Puls in der Medizin als Risikofaktor für ein gesundes Herz an Bedeutung gewonnen. Aktuelle Studien haben gezeigt, dass ein niedriger Puls das Leben verlängern und die Lebensqualität verbessern kann. Durch eine Pulssenkung, sei es durch eine

Aktuelle Studien haben gezeigt, dass ein niedriger Puls das Leben verlängern und die Lebensqualität verbessern kann.

Änderung des Lebensstils oder durch Medikamente, können die Anzahl schmerzhafter

Angina pectoris-Beschwerden - das Hauptsymptom bei KHK - sowie Krankenhauseinweisungen und Sterblichkeit bei Herzschwäche verringert werden. Patienten mit diesen Krankheiten wird daher empfohlen, langfristig ihren Ruhepuls auf eine Frequenz von unter 60 Schlägen pro Minute zu reduzieren.

Die korrekte Pulsmessung

Nehmen Sie sich einen Moment, in dem Sie für 10 Minuten nicht gestört werden und wählen Sie einen ruhigen Ort. Zunächst sollten Sie sich für fünf Minuten entspannen, indem Sie einfach ruhig dasitzen, ohne etwas zu tun – also auch nicht fernsehen oder laute Musik hören.



Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Puls zu messen. Am einfachsten ist das Tasten des Pulses am Handgelenk, da man hier keine Hilfsmittel benötigt. Allerdings ist diese Methode ungenauer als die Messung mit einem Pulsmessgerät.

Bei der Pulsmessung am Handgelenk müssen Sie zunächst die richtige Stelle ertasten. Sie finden Ihren Puls, indem Sie an der daumenwärts gelegenen Handgelenksinnenseite Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand auflegen.



Können Sie Ihren Puls gut spüren? Dann kann es losgehen. Zählen Sie die Pulsschläge über einen Zeitraum von 30 Sekunden und multiplizieren Sie diese Zahl mit zwei. Beispiel: Die Messung ergab 32 Schläge in 30 Sekunden: $32 \times 2 = 64$ – der Puls liegt also bei 64 Schlägen pro Minute.

Die Pulsmessung mit einem Blutdruckmessgerät ist natürlich noch einfacher und funktioniert ganz automatisch. Sie kann eventuell auch Unregelmäßigkeiten anzeigen. So können moderne Geräte zur Messung des Blutdruckes immer auch den aktuellen Puls bestimmen. Ob die Messung dabei mit einer Manschette am Oberarm oder am Handgelenk vorgenommen wird, variiert je nach Hersteller und Gerät. Ein qualitativer Unterschied zwischen den Messgeräten besteht nicht.

Wie reagiert der Puls auf verschiedene Aktivitäten?

Verschiedene Aktivitäten beeinflussen den Puls. Nur wie? Anbei finden Sie einige Beispiele, wie der Puls sich bei alltäglichen Aktivitäten verändert.

Aufstehen



Beim Aufstehen sackt ein Teil des Blutes in die Beine. Um die Versorgung der oberen Körperteile und des Kopfes sicherzustellen, steigt der Puls.

Treppensteigen



Beim Treppensteigen oder sportlichen Aktivitäten verbrauchen die Muskeln mehr Sauerstoff. Damit dieser zu den Muskeln gelangt, steigt die Pumpgeschwindigkeit des Herzens.

Körperliche Arbeit



Jede körperliche Arbeit erfordert vom Herz-Kreislauf-System eine gewisse Leistung. Bei körperlicher Arbeit kommt es automatisch zu einem Anstieg des Pulses.

Kaffee trinken



Das im Kaffee gelöste Koffein bewirkt eine Beschleunigung des Pulses.

Rechnen



Für die meisten Menschen bedeutet eine schwierige Rechenaufgabe Stress, die dabei vom Gehirn ausgeschütteten Stresshormone führen zu einem Anstieg des Pulses.

Küssen



Beim Küssen schlägt der Puls schneller, denn beim Küssen werden verschiedene Hormone ausgeschüttet, die das Herz schneller schlagen lassen. Leider hat Streit den gleichen Effekt.

Probieren Sie es selbst aus

Unter www.pulsgesund.de können Sie sich ein Formular herunterladen, mit dem Sie überprüfen können, wie sich Ihr Puls bei den genannten Beispielen verhält.

Ein schneller Puls - unterschätzter Risikofaktor bei Herzschwäche

Mit der zunehmenden Lebenserwartung der Bevölkerung steigt auch die Häufigkeit, an einer Herzschwäche - in der Fachsprache auch „Herzinsuffizienz“ genannt - zu erkranken. Bei der Herzschwäche ist das Herz nicht in der Lage, ausreichend Blut durch den Körper zu pumpen. Dadurch wird die Blutzirkulation reduziert und die Organe im Körper werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Im Alltag kann sich der Sauerstoffmangel u. a. durch Atemnot oder verminderte Leistungsfähigkeit bei körperlichen Belastungen sowie durch plötzliche Gewichtszunahme aufgrund von Wassereinlagerungen im Körper (Ödeme) bemerkbar machen.

Meist ist Herzschwäche die Folge einer Koronaren Herzkrankheit, bei der die Herzkranzgefäße verkalken und damit weniger Blut durch die Gefäße fließen kann, was wiederum zum Absterben von

Herzmuskelgewebe und somit zum Herzinfarkt führen kann. Am zweithäufigsten wird Herzschwäche durch Bluthochdruck hervorgerufen, denn

Aktuelle Studien haben bewiesen, dass bei Patienten mit Herzschwäche durch eine Pulssenkung das Überleben verlängert, die Lebensqualität gesteigert und gleichzeitig Krankenhauseinweisungen verringert werden können.

ein erhöhter Blutdruck erfordert vom Herzen eine erhöhte Pumpleistung. Aufgrund des hohen Kraftaufwandes verringert sich die Pumpleistung somit nach und nach. Daneben gibt es weitere diverse Ursachen, wie z. B. Herzklappenerkrankungen und Herzmuskelentzündungen, die zu einer Erkrankung an Herzschwäche führen können.

Erhöhter Puls ist bei Herzschwäche ein oft unterschätzter Risikofaktor, denn er hat wesentliche Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf.

Eine entscheidende Rolle spielt dabei der Ruhepuls, dessen Erhöhung bei Herzschwäche weit verbreitet ist: Der Anstieg der Ruheherzfrequenz kann die Lebenserwartung negativ beeinflussen. Die Senkung eines erhöhten Ruhepulses kann hingegen zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität und einer Verlängerung des Lebens führen.

Führen Sie wie zuvor beschrieben regelmäßig Pulsmessungen durch, um Ihren Ruhepuls im Auge zu behalten.

Ihr persönlicher BMI („Body Mass Index“)

Achten Sie Ihrem Herzen zuliebe auf ein normales Körpergewicht. Anhand Ihres BMI können Sie feststellen, ob Ihr Gewicht im normalen Bereich liegt. Ihren persönlichen BMI Rechner finden Sie auf www.pulsgesund.de.

BMI Formel: $BMI = \text{Körpergewicht} : (\text{Körpergröße in m}^2)$

Gewicht	Größe				
	150 cm	160 cm	170 cm	180 cm	190 cm
50 kg	22	20	17	15	14
60 kg	27	23	21	19	17
70 kg	31	27	24	22	19
80 kg	36	31	28	25	22
90 kg	40	35	31	28	25
100 kg	44	39	35	31	28
110 kg	48	43	38	34	30
120 kg	53	47	42	37	33
130 kg	58	51	45	40	36

- Risikobereich (krankhaftes Übergewicht/Adipositas)
- Risikobereich (Übergewicht)
- Zielbereich/Normalbereich
- Risikobereich (zu niedriges Gewicht)

Weitere Risikofaktoren für Patienten mit Herzbeschwerden

Bluthochdruck



Von Bluthochdruck spricht man, wenn der Druck in den Blutgefäßen erhöht ist. Das kann zu einer hohen Belastung des Herzmuskels bzw. zur Schädigung des Herzmuskels führen.

Erkrankung der Herzkranzgefäße



Herzkranzgefäßerkrankungen - wie Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt - sind neben dem Bluthochdruck wesentliche Risikofaktoren für Patienten mit Herzschwäche. Dabei sind es die schlechte Durchblutung oder die Schädigung des Herzmuskels, die die Herzschwäche weiter verschlechtern.

Übergewicht



Je mehr Übergewicht Sie haben, desto mehr muss Ihr Herz arbeiten, um Ihren Körper ausreichend mit Blut zu versorgen. Durch die dauerhafte Überbelastung von Herz und Organismus werden Herz- und Kreislauferkrankungen sowie ein erhöhter Pulsschlag wahrscheinlicher. Vor allem längerfristiges Übergewicht kann ein erhöhtes Risiko bedeuten, an einer koronaren Herzkrankheit zu erkranken.

Cholesterin



Der Cholesterinwert lässt sich neben medikamentöser Behandlung vor allem durch die Ernährung beeinflussen. Wichtig dabei ist die richtige Auswahl von Fetten und Ölen: Meiden Sie gesättigte Fettsäuren in tierischen Lebensmitteln und Fetten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette, deren ungesättigte Fettsäuren den Cholesterinspiegel im Blut verringern und so vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

Rauchen



Der Nikotingehalt einer einzigen Zigarette reicht aus, um den Puls um bis zu 30 Schläge pro Minute ansteigen zu lassen. Der Sauerstoffbedarf des Herzens steigt und die Gefäße werden verengt. Die Folge ist, dass der Blutdruck steigt. Das Herz braucht mehr Kraft, um Sauerstoff und Nährstoffe im Körper zu verteilen. Besonders für Patienten mit Koronarer

Herzkrankheit kann diese Situation riskant werden. Langfristig fördert Rauchen die Plaqueablagerung in den Gefäßen, die zu einer chronischen Gefäßverengung und somit langfristig zu Arteriosklerose (Arterienverkalkung) führen kann. Außerdem wird durch das Rauchen die Gerinnungsneigung des Blutes gesteigert. Die Gefahr eines Blutgerinnsels vergrößert sich. Das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalles wird so bei Rauchern um ein Vielfaches erhöht.

Passivrauchen birgt ein Risiko!

Auch Passivrauchen führt zu einem erhöhten Infarktisiko. Studien zeigen, dass Passivrauchen das Blut anfälliger für Blutgerinnsel macht und die Cholesterinwerte auf ein ungesundes Maß erhöht. Die Folgen sind ein erhöhtes Risiko an Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkten.

Alkohol



Wie auch beim Rauchen, schädigt ein übermäßiger Konsum von Alkohol Ihren Herzmuskel, kann zu Herzrhythmusstörungen führen sowie Puls und Atmung beschleunigen. Abgesehen davon, dass Alkohol sehr kalorienreich ist und zu Übergewicht führen kann, beeinflusst er auch Ihren Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt, denn Alkohol entzieht dem

Körper Wasser. Erlaubt sind 30 Gramm Alkohol pro Tag, das heißt ein Schoppen Wein oder ein Glas Bier für Männer pro Tag. Für Frauen sind 20 Gramm pro Tag erlaubt.

Risikoeinschätzung für eine Herzgefäß- erkrankung in Abhängigkeit vom Puls

Die folgende Darstellung soll Sie dabei unterstützen, Ihr Risiko für eine Herzgefäß-erkrankung in Abhängigkeit von Ihrem Puls einzuschätzen. In der Darstellung werden Geschlecht, Alter, Tabakkonsum und der Body Mass Index (BMI) berücksichtigt.

Die Zahlen in den Tabellen entsprechen dem **Risiko in Prozent**, eine Herzgefäß-erkrankung in den nächsten 10 Jahren zu entwickeln. Die Prozent-Angabe ist in den „Risiko-Feldern“ der Darstellung abgebildet.

Unterteilt ist die Darstellung in **Frauen und Männer**. Entscheidend ist, ob Sie **Raucher oder Nicht-Raucher** sind. Auch Ihr **Body Mass Index** spielt eine wichtige Rolle. Diesen können Sie individuell auf www.pulsgesund.de bestimmen oder auf Seite 13 in der Tabelle ablesen.

Wie bestimme ich mein Risiko?

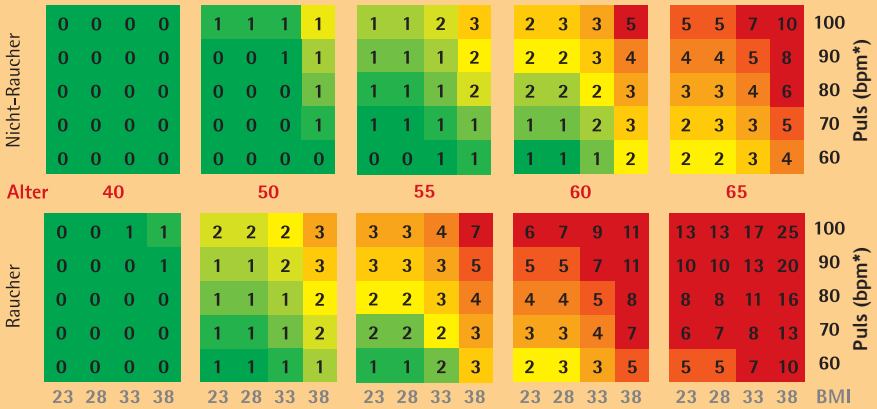
- Wählen Sie die zu Ihrem Geschlecht passende Tabelle,
- entscheiden Sie über Ihren Raucher-Status,
- selektieren Sie Ihre Altersklasse (rote Zahlen),
- ordnen Sie sich dann Ihrem BMI (Zahlen in grau) zu und
- wählen Ihren Puls (schwarze Zahlen ganz rechts) aus.

Beispiele

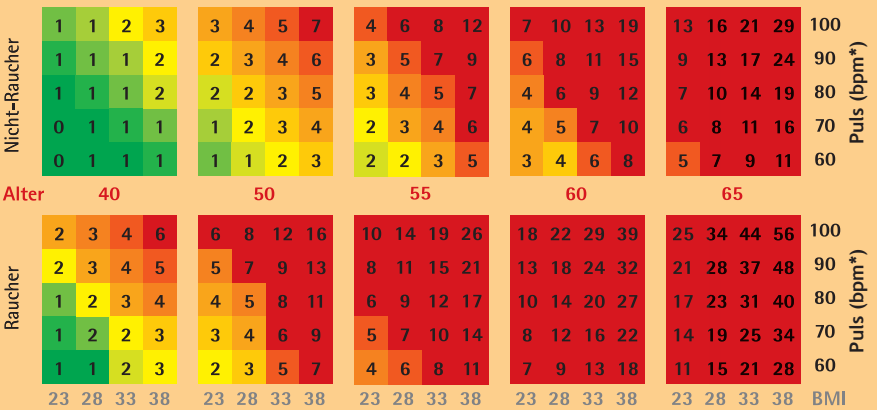
Ein Beispiel für Nicht-Raucher: Sie sind eine Frau, 55 Jahre alt und haben einen Puls von 70 bpm. Ihr BMI liegt bei 23. Damit liegt Ihr Risiko, in den nächsten 10 Jahren eine Herzgefäß-erkrankung zu erleiden, bei 1%.

Ein Beispiel für Raucher: Sie sind ein Mann, 60 Jahre alt und haben einen Puls von 80 bpm. Ihr BMI liegt bei 28. Ihr Risiko, in den nächsten 10 Jahren an einer Herzgefäß-erkrankung zu erkranken, liegt bei 14%.

Frauen



Männer



Modifiziert nach Cooney et al, Heart J 2010; 31(17):2141:2147

* beats per minute

In der Darstellung kann man deutlich erkennen, dass Menschen mit einem niedrigen Puls einem geringeren Risiko ausgesetzt sind.

Wissenschaftliche Studien haben belegt, dass ein niedriger Puls das Leben verlängert und die Lebensqualität verbessern kann. Deshalb: Eile mit Weile!

Pulsgesundes Leben

Jeder Mensch kann zu seiner Pulsgesundheit beitragen. Bewegung, Entspannung und eine ausgewogene Ernährung unterstützen das Herz und helfen, pulsgesund zu bleiben.

Bewegung

Durch regelmäßige Bewegung werden Stresshormone abgebaut, das Herz trainiert und die körperliche Leistungsfähigkeit insgesamt verbessert. Dafür sind keine großen sportlichen Leistungen notwendig. Wenn Sie sich bisher eher wenig bewegt haben, integrieren Sie mehr

Besonders geeignet zur Steigerung der Pulsgesundheit sind Ausdauersportarten an der frischen Luft wie Nordic Walking, Joggen, Radfahren oder Schwimmen.

Bewegung in Ihren Alltag: Nehmen Sie statt des Aufzugs die Treppe und das Fahrrad anstelle des Busses.

Auch flotte Spaziergänge können dazu beitragen, die Kondition zu verbessern. Langfristig gesehen sollten Sie es schaffen, sich vier- bis fünfmal pro Woche jeweils 30 Minuten zu bewegen.





Ernährung

Ebenfalls großen Einfluss auf die Pulsgesundheit hat die Ernährung. Eine sogenannte „leichte“ Küche mit viel Gemüse, Fisch, Gewürzen und frischen Kräutern statt Salz und wenig tierischen Fetten wird heute von Herzspezialisten empfohlen. Zusammengekommen ergeben diese Komponenten die klassische Küche des Mittelmeerraumes. Tatsächlich konnten verschiedene Studien nachweisen, dass die Zahl der Herzerkrankungen in den Mittelmeerländern wesentlich niedriger ist als in Nordeuropa.

Dabei sind die meisten Gerichte einfach zubereitet.

Rezeptvorschläge

Rezeptvorschläge zur pulsgesunden Ernährung finden Sie im Internet auf der Homepage der Initiative Pulsgesund unter www.pulsgesund.de.

Wann helfen Medikamente?

Wenn das Herz jedoch bereits geschwächt ist, zum Beispiel durch eine Koronare Herzkrankheit, durch eine Herzschwäche oder einen vorhergegangenen Infarkt, kann es sein, dass mehr Bewegung und eine gesunde Ernährung nicht mehr genügen, um den Puls ausreichend zu reduzieren - der Puls wird damit zu einem Risikofaktor. In diesem Fall kann eine medikamentöse Therapie erforderlich sein, um den Ruhepuls und das Gesundheitsrisiko zu minimieren. Sprechen Sie Ihren Arzt beim nächsten Besuch auf Ihren Puls an.



Register

Koronare Herzkrankheit (KHK): Auch ischämische Herzkrankheit (IHK) genannt: Hierbei handelt es sich um eine Erkrankung der den Herzmuskel versorgenden Herzkranzgefäße (Koronararterien), verursacht durch Arteriosklerose (Ablagerungen in den Gefäßen, auch Arterienverkalkung). Die Herzmuskulatur wird nicht ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt.

Angina pectoris (Hauptsymptom der KHK): Bezeichnet ein schmerzhaftes, meist akut auftretendes Engegefühl in der Brust; ausgelöst durch eine Durchblutungsstörung des Herzens.

Herzinsuffizienz (Herzschwäche): Bezeichnet eine Funktionsstörung des Herzens, bei der das Herz die vom Körper benötigte Blutmenge nicht mehr problemlos in den Körper befördern kann.

Herzrhythmusstörung (Arrhythmien): Darunter versteht man Unregelmäßigkeiten des normalen Herzschlags. Dies können zusätzliche Herzschläge, aber auch kurze Unterbrechungen sein oder auch ein sehr schneller Herzschlag.

Herzinfarkt (oder Herzanfall oder Myokardinfarkt): Eine akute, lebensbedrohliche Erkrankung des Herzens. Er tritt auf, wenn ein Herzkranzgefäß (eine Koronararterie) vollständig verschlossen ist und somit Teile des Herzens von der Sauerstoffzufuhr abgeschnitten werden. Leitsymptom ist dabei meist ein schwerster Angina pectoris-Anfall. Ein Teil des Herzmuskelgewebes stirbt dabei ab, das Herz wird schwächer.



Impressum

Initiative Pulsgesund
info@pulsgesund.de

Mit freundlicher Unterstützung von
SERVIER Deutschland GmbH
Elsenheimerstraße 53
80687 München

Geschäftsführer: Christian Bazantay
Sitz der Gesellschaft: München
Amtsgericht: München HRB 75665
USt-IdNr: DE: 129390152