

Was Betroffene nach einem Herzinfarkt unbedingt beachten sollten

„Ich bin noch am Leben!“ Jeder, der einen Herzinfarkt überstanden hat, ist dankbar für diese zweite Chance. Die Euphorie, ab nun ein gesundes Leben führen zu wollen, hält bei vielen aber leider nur wenige Monate an. Denn Betroffene fühlen sich ja wieder wohl in ihrer Haut.

Alte schlechte Gewohnheiten schleichen sich leicht wieder ein. Mit fataler Wirkung: „Jeder 7. Patient stirbt trotz Therapie innerhalb des ersten Jahres nach einem Herzinfarkt. Das müsste aber nicht sein!“, warnt Univ.-Prof. Dr. Kurt Huber, Herzspezialist am Wilhelminenspital in Wien.

„Patienten können das Risiko einer neuerlichen, mitunter tödlichen, ‚Attacke‘ durch ihr Verhalten maßgeblich reduzieren.“ Worauf sollten Betroffene also achten?

✓ Halten Sie alle Kontrollun-



Fotos: Riedl-Hoffmann

Nach der Attacke ist Ausdauertraining besonders wichtig

fett- und zuckerarm ernähren, nicht rauchen etc.) an.

Wie sieht es eigentlich mit Sport, Flugreisen oder Saunagängen aus? Ein Herzinfarkt bedeutet keineswegs ein Leben in permanenter Schonung oder das Ende sportlicher Betätigung. Ganz im Gegenteil: Ausdauertraining wie z. B. Nordic Walking im Ausmaß von drei mal 45 Minuten pro Woche schützt das Herz.

Wer gerne in 1500 bis 3000 Metern Seehöhe wandern möchte, sollte zuvor eine Ergometrie durchführen lassen und außerdem trainieren. Während des Aufenthaltes am Berg ist es u. a. ratsam, ungewohnte kör-

Das erste Jahr im „neuen“ Leben



tersuchungen ein. Ihre Werte (vor allem Blutdruck und -zucker sowie Cholesterinspiegel) und Ihr Gewicht müssen mit Hilfe Ihres Arztes wieder auf ein normales Niveau gebracht werden. Folgende Zielwerte gelten für Herzinfarktpatienten: Blutdruck unter 130/80 mmHg, Gesamtcholesterin unter 190 mg/dl, LDL-Cholesterin unter 70 mg/dl, Triglyceride unter 150 mg/dl, bei Diabetikern: HbA1c (Langzeit-Blutzuckerwert) unter sieben Prozent.

✓ Medikamente regelmäßig und korrekt einnehmen. Wer z. B.

auf die Blutplättchenfunktionshemmer (verhindern, dass sich Blutgerinnsel bilden, die die Herzkranzgefäße verschließen) vergisst, riskiert einen weiteren Herzinfarkt innerhalb weniger Tage (!). Diese Mittel werden in der Regel für zumindest ein Jahr vom Arzt verordnet.

Saunabesuche sind bald wieder möglich

„Blutdruck- und Blutfettsenker müssen übrigens auch dann weiter eingenommen werden, wenn die Zielwerte erreicht sind. Wer diese Mittel selbst spontan absetzt, riskiert ein neuerliches Ansteigen und damit einen Schlaganfall oder weiteren Herzinfarkt“, so Prof. Huber.

✓ Gewöhnen Sie sich einen gesunden Lebensstil (möglichst

perliche Belastung sowie Anstrengung direkt nach dem Essen zu vermeiden.

Für Flugreisen gilt: Nach einem unkomplizierten Infarkt darf man zwei Wochen später wieder „abheben“. Hat es sich um eine schwere Herzattacke gehandelt, ist das ohne Begleitung erst ab etwa zehn Wochen in stabilem Zustand möglich.

Saunabesuche sind bei guten gesundheitlichen Verhältnissen möglich. Zu beachten ist aber Folgendes: Keine zu große Hitze, mit kurzen Gängen beginnen und langsam steigern. Kalte Tauchbecken sind tabu! Ausreichend Ruhephasen einhalten.

Mag. Monika Kotasek-Rissel

Betroffene erhalten beim Österreichischen Herzfonds (www.herzfonds.at, ☎ 01/405 91 55) einen Therapie-Pass bzw. eine Info-Broschüre.



Viel Obst und Gemüse berechnen den Speiseplan