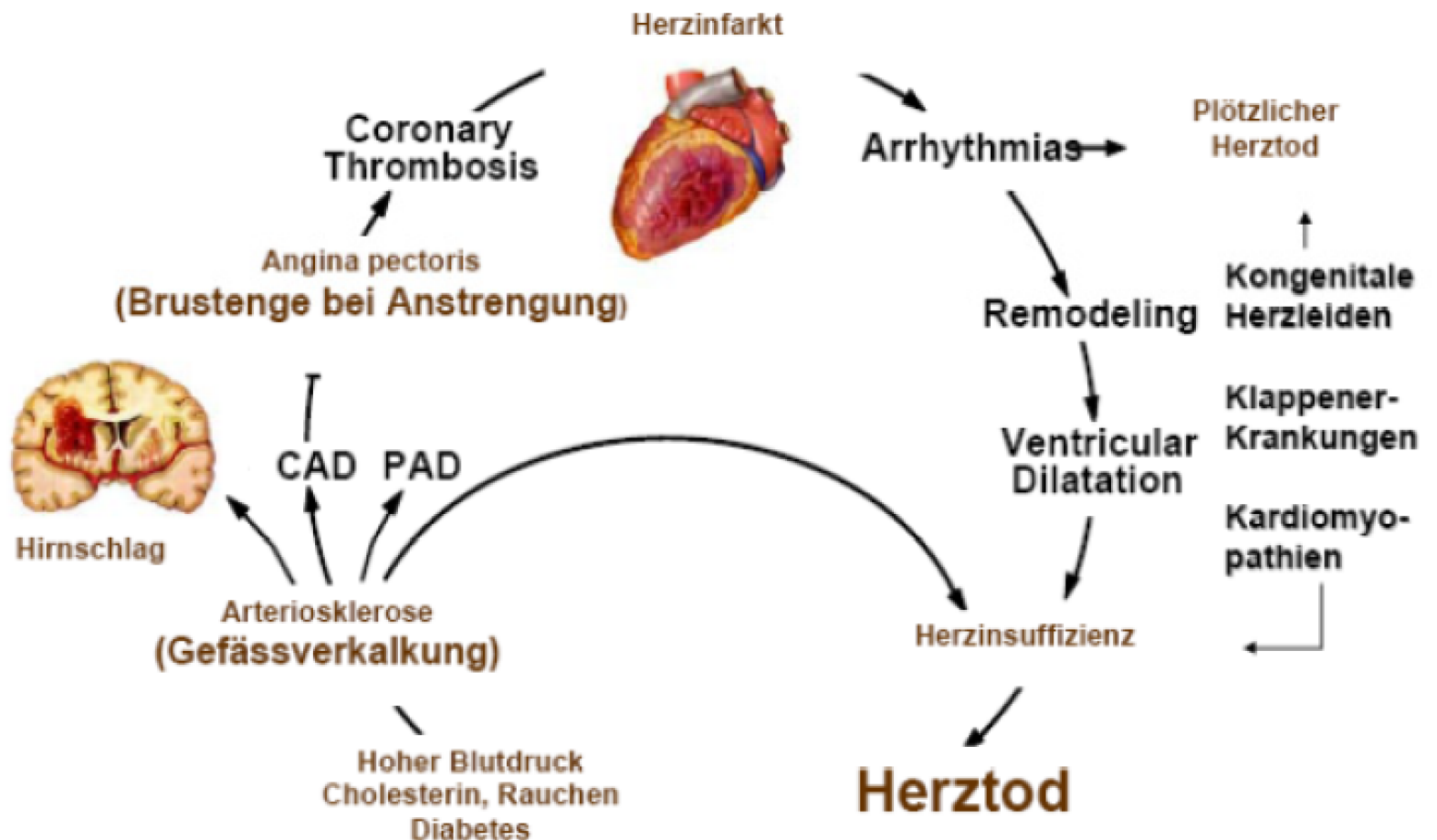


Zusammenfassung

Wie weiter



Herzerkrankungen

- **Koronare Herzkrankheit**
 - Herzinfarkt
 - Angina Pectoris
- **Herzklappenkrankheit**
 - Stenosen, Insuffizienzen
 - Infektionen
- **Herzmuskel Erkrankungen**
 - Herzinsuffizienz/ Herzschwäche
 - Noxen zB Alkohol, Chemotherapie
 - Hypertensive Herzkrankheit
 - Idiopathische dilatative und hypertrophe Herzkrankheit
- **Elektrische Herzkrankheit**
 - Schrittmacherbedarf
 - Medikamente
 - Ablation

Beschwerden bei Herzinfarkt

- **Schmerzen**
 - Brennen, Klemmen, Druck, Engegefühl
 - Linke Seite des Thorax, hinter dem Brustbein, linke Schulter, Magen
 - Austrahlung in linken (rechten) Arm / Hals / Rücken
 - Breitflächig, nicht abhängig von Atmung / Lage
 - ≥ 20 Min dauernd, nicht auf Nitroglycerin reagierend
- **Unwohlsein**
 - Schwitzen, Angstgefühl
- **Schwindel / Ohnmachtsanfall**
 - Rascher Puls (≥ 100 /Min) -> Tachykardie
 - Langsamer Puls (≤ 50 / Min) -> Bradykardie
 - Extremfall: Herzstillstand
- **Atemnot**

Beschwerden bei Herzinsuffizienz

- **Atemnot**
 - Bei Anstrengung
 - Beim Sprechen
 - Im Flachliegen
- **Ödeme/Wassereinlagerung**
 - Knöchel
 - Unterschenkel
 - Lunge
- **Rasche Gewichtszunahme**
- **Leistungsintoleranz/ vermehrte Müdigkeit**

Risikofaktoren

- Bluthochdruck - Übergewicht
- Diabetes → Ernährung
- LDL- Cholesterin
- Rauchen → Rauchstoppunterstützung
- Genetisch – Familiäre Belastung
- Bewegungsmangel → Training planen, Anschlussprogramm
- Stress/psychische Belastung → Entspannungsprogramm, Auszeiten planen

Risikofaktoren

Bluthochdruck

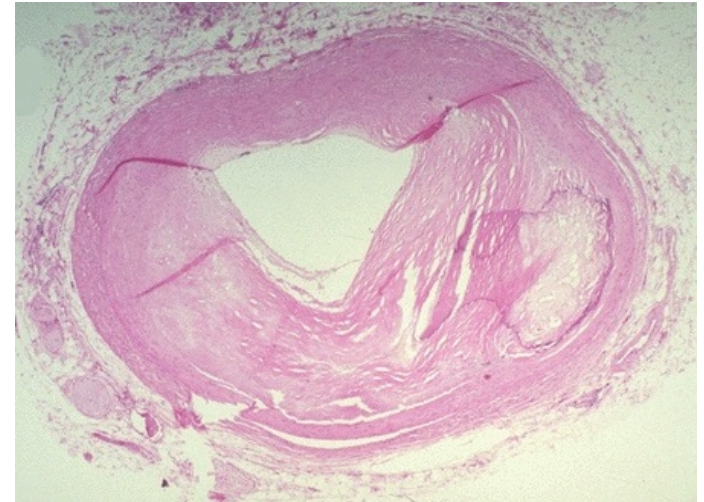
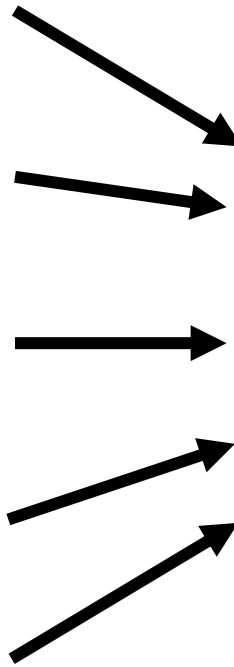
Blutfette (Cholesterin)

Rauchen

Diabetes

Übergewicht

Stress



**Verminderung der Risikofaktoren
vermindert die Gefahr eines erneuten
Herzinfarkts !**

Risikofaktoren beeinflussen



ENTSPANNUNG



ERNÄHRUNG



BEWEGUNG



Medikamente

Koronare Herzerkrankung

- Tc-Hemmer (Aspirin, Plavix, Brilique)
- Cholesterinsenker (Statin, Ezetrol, PCSK9-Inh.)
- Prognostisch relevant (Betablocker, ACE-Hemmer/Sartan)
- ggf. Ca-Antagonist, ggf. Blutverdünner, ggf. Diuretika

Herzklappenkrankheit

- Tc-Hemmer, Blutverdünner, Antibiotikaprophylaxe

Herzmuskelerkrankungen, Herzschwäche

- Betablocker
- ACE-Hemmer/Sartan/Entresto
- Aldosteronantagonisten
- ggf. Blutverdünner, ggf. Diuretika

Elektrische Herzkrankheiten

- Frequenz- und Rhythmusstabilisatoren (z.B. Betablocker, Cordarone)
- ggf. Blutverdünner

Zielwerte nach Herzinfarkt

- Blutdruck: **>120<130/<80 mmHg**
- Blutzucker: **HbA1c < 7.0% (<6.5%)**
- LDL-Cholesterin **< 1.4 mmol/l**

Aktiv bleiben!!

Alltagsaktivität

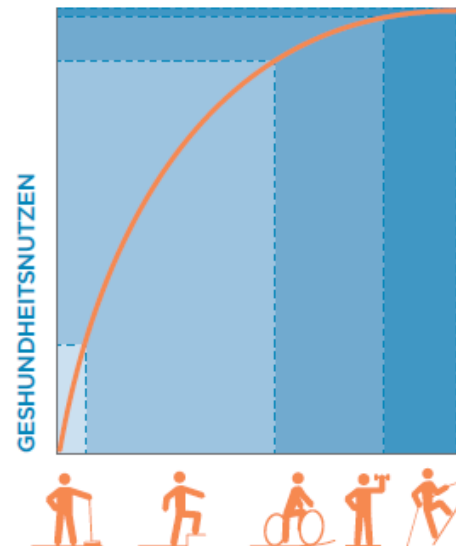
Ausdauer

Krafttraining

Bewegung ist das beste Medikament
Belastung steuern (z.B.) Borg Skala, Pulsuhren



Dosis-Wirkungskurve



Legende



Leichte Alltagsaktivitäten



30 Minuten 5 Mal pro Woche leicht «ins Schnuufe» kommen



Ausdauertraining 3 Mal pro Woche während 20 Minuten Kraft und Beweglichkeit mindestens 2 Mal pro Woche



Zusätzliche Sportaktivitäten

INTENSITÄT DER KÖRPERLICHEN AKTIVITÄT GEMÄSS DER BEWEGUNGSPYRAMIDE S. 10

REISEN

- ca. 6 Wochen nach Infarkt sofern stabil
- Rasche, extreme Klimawechsel meiden
- Bequemster Weg ist auch der sicherste
- Dokumente mitnehmen:
 - Spital-Kurzbericht, EKG
 - **wichtig aktuelle Medikamenten-Karte**
 - Marcoumar-Ausweis (Blutverdünnung)
 - Blutzucker-Büchlein
 - Schrittmacher-Ausweis

Häufige Fragen

- **Berge/Höhe:** Nach erfolgreicher Rehabilitation, guter Leistungsfähigkeit und unauffälligem Belastungstest: Kein Problem. Allfällige Symptome ernst nehmen und Belastung reduzieren (vor allem in den ersten 5 Tagen). Sonst nach Rücksprache.
- **Fliegen:** grundsätzlich wie Berge/Höhe. Nach Sternotomie (Brustkorb eröffnen) frühestens 6 Wochen wenn keine Lungenprobleme und kein Pneumothorax mehr vorhanden
- **Sex:** Keine Einschränkung nach unauffälligem Belastungstest
- **Sauna:** Keine Einschränkung nach unauffälligem Belastungstest (Achtung Diuretika!)
- **Ferien:** Medikamente, Schrittmacherpass nicht vergessen

Langzeitbehandlung

- Behandlung der Risikofaktoren
- Medikamente
- Lebensstil Anpassung
- Kontrolluntersuchungen
 - Hausarzt
 - Kardiologe in grösseren Abständen

Notfälle

- **rasch zunehmende Angina pectoris:**
 - Hausarzt benachrichtigen
 - Schonung !
- **Brustschmerz von mehr als 20 Min. Dauer**
 - Tel. 144
 - kein Zeitverlust !

Freude am Leben und Bewegung



Weitere Angebote

- **Reanimation für Laien/ Nothilfe Kurse**

- www.nothelferkurs-bern.ch

- **Bewegungsangebote**

- **Herzgruppen/MTT:**

- <https://www.hirslanden.ch/de/salemspital/centers/physiotherapie-bern.html>

- **Bewegungskoaching:** www.move2prevent.ch

- **Wandergruppe rund um Bern** praxis@physiolokal.ch

- **Schweizerische Herzstiftung**

- www.swissheartgroups.ch

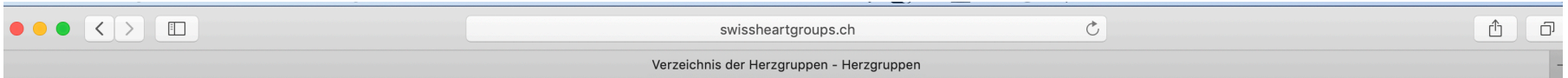
- www.swissheart.ch

- **Rauchstopberatung**

- www.at-schweiz.ch

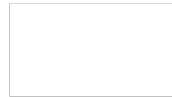


Kardiologische Gemeinschaftspraxis
persönlich · erfahren · engagiert



FR IT Kontakt Extranet Shop

Suche



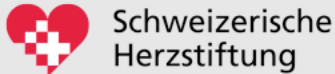
Startseite | Verzeichnis der Herzgruppen

Herzgruppenverzeichnis

Finden Sie die Herzgruppen in Ihrer Region

Herzgruppen





Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

[D](#) | [F](#) | [I](#) | [Adresse und Kontakt](#) | [Sitemap](#) | [Suchen](#) | [Schriftgrösse +](#) | [Home](#) | [Email](#) | [Print](#) | [Shopping](#)

[Unsere Angebote](#) | [Spenden](#) | [Veranstaltungen](#) | [Über uns](#) | [Medien](#) | [Bestellen](#)

Gesund bleiben

Tests

Symptome und Notfall

Leben mit der Krankheit

Rehabilitation

Forschung

Mitmachen



ONLINE-SPENDEN

Spendenkonto 30-4356-3



[@HerzstiftungCH folgen](#)




Herzgruppen

Bewegungsprogramm und Erfahrungsaustausch für Herzpatienten




Frau & Herz



HELP
BEI HERZ- UND HIRN-NOTFALL

Herzinfarkt, Herzstillstand, Hirnschlag: Richtig handeln - Leben retten



heart@work

Betriebliche Gesundheitsförderung



Blutdruck messen – nicht vergessen!

Alles Wissenswerte zum Thema Blutdruck und Bluthochdruck



HIRNSCHLAG

NATIONALES RAUCHSTOPP-PROGRAMM

News

Vorhofflimmern: Das Herz aus dem Takt
Vortragsveranstaltung am 19.08.2015 in Schaffhausen

Neuer Blutgerinnungshemmungs-Ausweis für Patienten
Die Schweizerische Herzstiftung hat zusammen mit der Schweizerischen...

Gehirnjogging mit memofit
Spielen und gewinnen

» Alle News


Leben retten:

Erste Hilfe bei Herz-Kreislauf-Stillstand



Herznotfall:

Die Anzeichen erkennen.





STARTSEITE / RAUCHSTOPP / AUFHÖRHILFEN

INFOS ZUM RAUCHSTOPP

AUFHÖRHILFEN

- Abhängigkeitstest
- Rauchstopplinie
- Medikamente
- Einzelberatung und Gruppenkurse
- Apps und Broschüren

PERSÖNLICHE TIPPS

ABHÄNGIGKEITSTEST

Die Ausstiegsmethode, die Sie ohne Ihr eigenes Dazutun vom Rauchen befreit, gibt es nicht. Lassen Sie sich zudem durch einen möglichen Rückfall nicht entmutigen. Die meisten Personen brauchen drei bis vier Anläufe, um die Rauchgewohnheiten endgültig abzulegen.

[WEITERLESEN ...](#)

RAUCHSTOPPLINIE

Sie wollen mit Rauchen aufhören und fragen sich, welcher Weg für Sie der beste ist. Rufen Sie die Rauchstopplinie an. In neun verschiedenen Sprachen informieren und beraten Sie die Fachpersonen der Rauchstopplinie.

Rauchstopplinie
Ligne stop-tabac
Linea stop tabacco
0848 000 181

Stop-tabac.ch
- Ihr Handy Coach

SMOKEFREE
Buddy App

RAUCHSTOPPWETTBEWERB
HAUPTGEWINN CHF 5000.-