



Nachbehandlungsschema - Herzinfarkt

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie wurden aufgrund eines Herzinfarkts stationär behandelt. Ein Herzinfarkt entsteht durch eine plötzliche Durchblutungsstörung des Herzmuskels und erfordert langfristige Maßnahmen, um das Risiko für weitere Ereignisse zu minimieren. Bitte beachten Sie die folgenden Empfehlungen:

1. Medikamente zuverlässig einnehmen

Nach einem Herzinfarkt sind bestimmte Medikamente essenziell für Ihre Gesundheit:

- **Blutverdünner (z. B. ASS, Clopidogrel, Ticagrelor, Prasugrel):** Verhindert Blutgerinnsel in den Herzkranzgefäßen.
- **Betablocker:** Schützt das Herz und senkt den Puls.
- **ACE-Hemmer oder Sartan:** Unterstützt die Herzfunktion und senkt den Blutdruck.
- **Cholesterinsenker (Statine):** Reduziert das Risiko für weitere Gefäßverengungen.
- **Wichtig:** Ändern Sie die Dosierung nicht eigenständig und setzen Sie kein Medikament ohne ärztliche Rücksprache ab!

2. Warnzeichen frühzeitig erkennen

Ein erneuter Herzinfarkt kann sich durch folgende Symptome ankündigen:

- **Starke Brustschmerzen oder Engegefühl, das länger als 5 Minuten anhält.**
- **Ausstrahlung der Schmerzen in Arm, Schulter, Kiefer oder Rücken.**
- **Plötzliche Atemnot, Schwächegefühl, Übelkeit oder Schwindel.**

→ **In diesen Fällen sofort den Notruf 112 wählen!**

3. Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker im Blick behalten

- **Blutdruck:** Ideal unter **130/80 mmHg** – regelmäßige Kontrolle empfohlen.
- **Cholesterin:** LDL-Wert sollte unter **55 mg/dl** liegen.
- **Blutzucker:** Besonders wichtig bei Diabetes – Zielwerte mit Ihrem Arzt besprechen.



Nachbehandlungsschema - Herzinfarkt

4. Gesunde Lebensweise zur Vorbeugung eines erneuten Infarkts

- **Ernährung:** Mediterrane Kost mit viel Gemüse, Obst, Fisch, gesunden Fetten und wenig Zucker sowie rotem Fleisch.
- **Kein Nikotin:** Rauchen verdoppelt das Risiko für einen erneuten Infarkt – ein Rauchstopp ist essenziell!
- **Alkoholkonsum einschränken:** Maximal 1 Glas Wein oder Bier pro Tag (Frauen weniger).
- **Normales Körpergewicht anstreben:** Übergewicht erhöht das Risiko für erneute Herzereignisse.
- **Stressreduktion:** Entspannungstechniken (z. B. Meditation, Atemübungen) können helfen, das Herz zu entlasten.

5. Körperliche Aktivität & Rehabilitation

- **Regelmäßige Bewegung (30 Min. pro Tag, 5x pro Woche)** ist entscheidend, z. B. Spazierengehen, Radfahren oder Schwimmen.
- **Vermeiden Sie Überlastung:** Keine extreme körperliche Anstrengung ohne ärztliche Rücksprache.
- **Herzsportgruppe:** Eine Teilnahme an einer Herzsportgruppe kann helfen, die Belastbarkeit zu steigern.

6. Fahrtüchtigkeit nach Herzinfarkt

Nach einem Herzinfarkt ist die Fahrtüchtigkeit vorübergehend eingeschränkt!

- **Privatfahrer:** In der Regel bei höhergradig eingeschränkter Herzleistung mindestens **4 Wochen Fahrpause**, bei anhaltenden Beschwerden oder Komplikationen länger.
- **Berufskraftfahrer:** Eine längere Pause und kardiologische Untersuchung sind erforderlich.
- **Wichtig:** Die Wiederaufnahme der Fahrtüchtigkeit sollte erst nach ärztlicher Rücksprache erfolgen!

7. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen wahrnehmen

- **Herz-Kreislauf-Check:** Regelmäßige EKGs, Blutdruckmessungen und ggf. Belastungstests.



Nachbehandlungsschema - Herzinfarkt

- **Blutwerte überwachen:** Cholesterin, Blutzucker und Nierenfunktion regelmäßig kontrollieren lassen.
- **Echokardiografie (Herzultraschall):** Beurteilung der Herzfunktion und Narbenbildung nach dem Infarkt.

Bitte achten Sie gut auf sich!

Nehmen Sie alle Kontrolltermine wahr – Ihr Arzt begleitet Sie auf dem Weg zu einer stabilen Herzgesundheit.

Bei akuten Beschwerden sofort den Notruf 112 wählen!