

MIT  
EXKLUSIVEN  
ONLINE  
TUTORIALS  
VON  
DR. HEART

Dr. med. Stefan Waller

# DER *Dr. Heart* HERZ COACH

Herzinfarkt verhindern,  
besser und  
bewusster leben





## DIE KORONARE HERZKRANKHEIT

**W**as haben Bill Clinton, David Letterman, Burt Reynolds, Zsa Zsa Gabor und David Bowie miteinander - und aller Wahrscheinlichkeit auch mit Ihnen - gemeinsam? Sie alle leiden oder litten an der häufigsten Herzerkrankung überhaupt, quasi dem Blockbuster unter den Herzerkrankungen, der Koronaren Herzkrankheit. Sie bezeichnet die zunehmende Entzündung, Verhärtung und Verkalkung der Herzkranzarterien mit nachfolgender gestörter Durchblutung unseres Herzens. Obwohl diese Erkrankung seit langer Zeit sämtliche Statistiken über Todesursachen anführt, wird ihre Bedeutung in unserer Bevölkerung immer noch deutlich unterschätzt, Krebserkrankungen werden weitaus mehr gefürchtet. Wenn Sie nun also diese Zeilen lesen, weil Sie bereits einen Herzinfarkt erlitten haben, eine Koronare Herzkrankheit bei Ihnen festgestellt wurde oder aber Ihre Ehefrau einfach nur besorgt ist, es könnte Sie vielleicht auch bald erwischen, dann kann ich Ihnen schon mal eines versichern: Sie sind absolut nicht allein, sondern Teil einer riesigen Gemeinschaft von Menschen!

EINE VOLKSKRANKHEIT

Allein in Deutschland leiden laut Institut für Herzinfarktforschung sechs Millionen Menschen (2,5 Millionen Frauen und 3,5 Millionen Männer) an der Koronaren Herzkrankheit, jedes Jahr erleiden in Deutschland etwa 300 000 Menschen einen Herzinfarkt, und fast jeder Sechste überlebt diesen nicht (48 181 Menschen im Jahr 2015 laut Herzbericht). Über eine halbe Million Patienten werden jährlich aufgrund von Beschwerden, die durch die Koronare Herzkrankheit bedingt sind, stationär in ein Krankenhaus aufgenommen. Und jeder Fünfte von uns stirbt früher oder später an den Folgen dieser Erkrankung. Die hohe Dunkelziffer mit eingerechnet, entwickelt Schätzungen zufolge fast jeder zweite Mann im Laufe seines Lebens eine Koronare Herzkrankheit, für Frauen beträgt dieses Risiko fast ein Drittel.

### BEHANDLUNGSFORTSCHRITTE

Immerhin: Während vor vielen Jahren noch jeder zweite Patient an seinem ersten Herzinfarkt verstorben ist, überleben heute mehr als acht von zehn Patienten das erste Jahr nach ihrem Infarkt. Dies ist vor allem den massiven Fortschritten in der medizinischen Behandlung zu verdanken. Heute haben wir beispielsweise die Möglichkeit, eine verschlossene Herzkranzarterie mithilfe von kleinen Ballons und Gefäßstützen (Stents) rasch wieder zu eröffnen, bevor ein großer Teil des Herzmuskels unwiederbringlich abgestorben ist.

Entscheidend sind aber vor allem die Erkenntnisse über Ursachen, Entstehung und Verlauf dieser Erkrankung, sodass Sie heutzutage - ganz im Gegensatz zu vielen unserer Vorfahren, die diese Erkrankung mehr oder weniger schicksalhaft hinnehmen mussten - in der glücklichen Situation sind, durch eine kluge Umstellung Ihrer Lebensweise und, wenn vom Arzt empfohlen, die Einnahme einiger hochwirksamer Herzmedikamente das Fortschreiten Ihrer Erkrankung beziehungsweise die Entstehung einer Koronaren Herzkrankheit effektiv aufhalten oder sogar verhindern können.

Wie wir das ganz praktisch anstellen, besprechen wir ab > dieses Buches. Vorher möchte ich Ihnen aber noch ein bisschen mehr unverzichtbares Wissen mit auf den Weg geben.



### MÄNNER FRÜHER BETROFFEN ALS FRAUEN

Das »starke Geschlecht« (ja, damit meine ich uns Männer) ist frühzeitiger von einer Koronaren Herzkrankheit betroffen als das »schwache Geschlecht«.

Durchschnittlich wird bei Männern die Diagnose einer Koronaren Herzkrankheit mit 62 Jahren gestellt, während Frauen aufgrund der

Schutzwirkung ihrer weiblichen Geschlechtshormone im Durchschnitt zehn Jahre älter sind, wenn die Erkrankung erstmals bei ihnen nachgewiesen wird.

## VERBREITUNG DER KORONAREN HERZKRANKHEIT



**Ca. 300.000**

Menschen in Deutschland pro Jahr erleiden einen Herzinfarkt, jeder Sechste überlebt diesen nicht

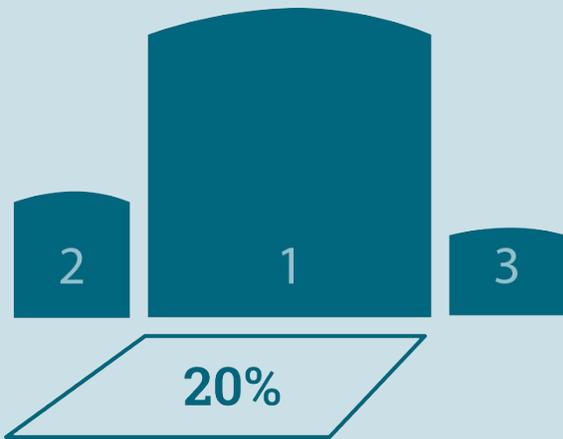


**Ca.  
3,5 Mio**



**ca.  
2,5 Mio**

Zahl der von der Koronaren Herzkrankheit (KHK) betroffenen Menschen in Deutschland

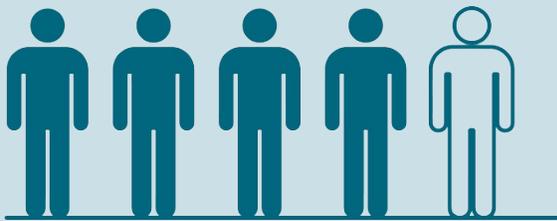


Mit ca. 20 Prozent ist die KHK die häufigste Todesursache in der westlichen Welt



**Ca. 645.000**

Patienten werden jährlich mit KHK-bedingten Beschwerden stationär in ein Krankenhaus aufgenommen und betreut



**Ca. 4 von 5  
Herzinfarkten**

könnten durch einen gesunden Lebensstil verhindert werden

**ALARMIEREN SIE UMGEHEND DEN RETTUNGSDIENST, WENN FOLGENDE SYMPTOME LÄNGER ALS FÜNF MINUTEN ANDAUERN:**

- starke Schmerzen, Druck- oder Engegefühl im Brustbereich
- mit oder ohne Ausstrahlung in Arme, Hals, Kiefer oder Oberbauch
- möglicherweise begleitet von Atemnot, Angst, kaltem Schweiß oder