

# DAS GesundheitsMagazin

## Koronare Herzkrankheit



# RAUS AUS DER ENGE

Die koronare Herzkrankheit (KHK) führt dazu, dass das Herz schlechter durchblutet und in seiner Funktion beeinträchtigt ist. Medikamente können dagegen helfen genauso wie ein gesunder Lebensstil. Manchmal wird eine Operation nötig. Dann stellt sich die Frage: Bypass oder Stent? Erfahren Sie mehr über die jeweiligen Vor- und die Nachteile.

Ihre AOK Bayern



## GUT FÜRS HERZ

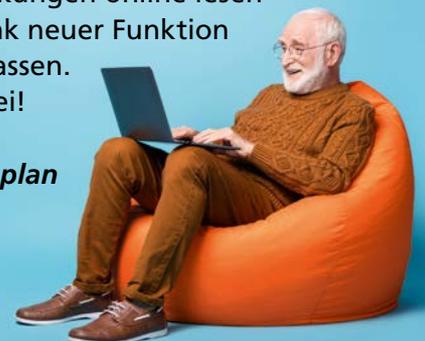
**Wer zwei Mal pro Woche Fisch isst,** senkt sein Risiko für Herzerkrankungen. Besonders gut sind fettreiche Fischarten wie Lachs, Hering oder Aal.

## NOCH MEHR LESEGENUSS

### Sie mögen unser AOK-GesundheitsMagazin?

Ab sofort können Sie diese Hefte auch zu weiteren Erkrankungen online lesen – oder sie sich dank neuer Funktion sogar vorlesen lassen. Viel Freude dabei!

 [aok.de/curaplan](https://aok.de/curaplan)



# ENGPÄSSE UMGEHEN

**Bei einer Bypass-Operation werden die verengten Gefäßabschnitte wie bei einer „Umgehungsstraße“ überbrückt. Alternativ lassen sich auch die Verengungen direkt aufdehnen. Welcher Eingriff die besten Ergebnisse bringt, hängt von vielen Faktoren ab.**

Menschen mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK) haben verengte Herzkranzgefäße. Diese entstehen durch Fett- und Kalkablagerungen an den Innenwänden dieser Gefäße. Durch diese sogenannte Arteriosklerose bekommt das Herz nicht mehr ausreichend Sauerstoff. Betroffene haben dann – meist bei Belastung – häufig Beschwerden wie ein Engegefühl in der Brust, Schmerzen oder Luftnot. Um die Durchblutung zu verbessern, nehmen sie Medikamente. Ein gesunder Lebensstil ist zusätzlich wichtig, damit die Erkrankung nicht fortschreitet. Wirkt dies alles jedoch nicht, ist manchmal ein operativer Eingriff notwendig. Dies ist bei einem Drittel aller KHK-Patientinnen und -Patienten der Fall. Dann gilt es zu klären, ob ein sogenannter Stent oder ein Bypass sinnvoll ist. Wie bei allen Therapieverfahren ist kritisch zu prüfen, welches im individuellen Fall die besten Erfolgsaussichten im Verhältnis zum Risiko hat.

## **FREIE FAHRT FÜR IHRE GEFÄSSE**

Beiden Eingriffen ist gemeinsam, dass sie die Durchblutung der Herzkranzgefäße verbessern: Für einen Stent wird ein Katheter über eine große Arterie am Arm oder in der Leiste zum Herzen vorgeschoben. Dabei wird die Verengung aufgedehnt und mit einem feinen Metallgewebe, dem Stent, offengehalten. Für einen Bypass hingegen wird der Brustkorb in Vollnarkose geöffnet. In einer mehrstündigen Operation werden die betroffenen Herzkranzarterien – meist durch körpereigene Blutgefäße – „überbrückt“. Dieser Eingriff ist für den Organismus belastender, aber in vielen Fällen die bessere Option im Vergleich zum Stent.

## **BYPASS ODER STENT?**

Es gibt klare medizinische Kriterien, wann ein Bypass von Vorteil ist, etwa wenn gleich mehrere Herzkranzgefäße oder ein langer Gefäßabschnitt verengt sind.





### **Pro und Kontra**

*Es gibt nicht die eine Lösung, um gegen KHK-bedingte Gefäßverengungen vorzugehen. Daher ist es wichtig, zu klären, was für Sie die richtige Option ist. Sie können sich dazu selbst informieren. Am besten sprechen Sie aber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.*



Je komplexer die Arteriosklerose ist, desto eher ist der Bypass die bessere Option. Nach der Operation dauert es dann noch einige Wochen, bis die Patientinnen und Patienten wieder in ihren Alltag zurückkehren können. Ist die Gefäßverengung hingegen weniger komplex, ist ein Stent meist eine bessere Alternative.

Bevor eine Bypass-Operation erwogen wird, prüfen Kardiologen und Herzchirurgen in einem Herzzentrum, ob Sie für diesen Eingriff infrage kommen und wie stark Sie davon profitieren. Bei der Entscheidungsfindung werden Sie und Ihre behandelnden Ärztinnen und Ärzte selbstverständlich miteinbezogen.

### **LANGFRISTIG BESCHWERDEFREI**

Ein Bypass bietet hohe Chancen, dass die Beschwerden der Patienten dauerhaft gelindert werden. Zirka 95 Prozent aller Behandelten berichten von einer Verbesserung der Symptome. Bei der Implantation von Stents sind es 80 Prozent. Bypässe können dafür sorgen, dass Betroffene bis zu 20 Jahre lang nach der Operation beschwerdefrei leben. Auch das Risiko für einen Herzinfarkt wird durch eine Bypass-OP gesenkt – stärker als durch Stents. Bei sechs von 100 Bypass-Operierten wird innerhalb von vier Jahren ein erneuter Eingriff notwendig, weil neue Verengungen entstanden sind. Bei Patienten, die einen Stent bekommen haben, betrifft dies 20 von 100. Eine Gesamtauswertung vieler Studien hat gezeigt, dass eine Bypass-Operation lebensverlängernd wirken kann, im Hinblick auf Stents ist die Lage weniger eindeutig. Auch scheinen einige Patientinnen und Patienten nicht von einem Stent zu profitieren; für sie wäre eine medikamentöse Therapie ausreichend gew-

sen. Eine gründliche Abwägung der besten Therapiemöglichkeiten ist daher das A und O einer erfolgreichen KHK-Therapie.

### **WAS NACH DER OP WICHTIG IST**

Doch auch wenn Sie nach einer Bypass-Operation oder einem Stent keine oder kaum noch Beschwerden haben: Ihre koronare Herzkrankheit besteht fort und kann zu neuen Gefäßverengungen führen. Deshalb sollten Sie – auch wenn Sie derzeit beschwerdefrei sind – regelmäßig Folgeuntersuchungen bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt und bei Bedarf auch bei Ihrer Kardiologin oder bei Ihrem Kardiologen durchführen lassen. Außerdem ist neben der regelmäßigen Einnahme der Medikamente ein gesundheitsbewusster Lebensstil mit herzgesunder Ernährung und ausreichend Bewegung sozusagen überlebenswichtig. In einer Herzsportgruppe können Sie unter ärztlicher Aufsicht Ihre körperliche Ausdauer trainieren. Für die Bewegung in Eigenregie fragen Sie Ihre behandelnden Ärztinnen und Ärzte, welche Sportart und wie viel Belastung gut für Sie sind.

---

### **EIN ROUTINEEINGRIFF**

Rund 335.000 Patientinnen und Patienten haben im Jahr 2019 in Deutschland einen Stent bekommen. 44.000 Menschen erhielten in dieser Zeit einen Bypass. Beide Eingriffe sind trotz unterschiedlicher Risiken ein Routineeingriff.

---

# HALLO, LIEBE RUHE



**S**tress kann eine koronare Herzkrankheit verschlimmern. Außerdem kann er das Risiko für einen Herzinfarkt erhöhen. Stress hat viele Ursachen: Termindruck, Sorgen, Ärger, Konflikte oder ein Trauerfall. Sie sind ihm jedoch nicht schutzlos ausgeliefert. Es gibt vieles, was das Wohlbefinden fördert. Unsere Tipps zeigen Ihnen, wie Sie sich gut entspannen und wieder mehr Leichtigkeit gewinnen.

## AUF GUTE KONZENTRIEREN

Viele haben es verlernt, aber ausreichend Pausen für sich einzuplanen, kann helfen, die Herzfrequenz und den Blutdruck zu senken (Tipps dazu finden Sie unter „Gezielt entspannen“). Darüber hinaus kann es helfen, positive Gedanken zu pflegen. Finden Sie dafür Beispiele und notieren Sie sich diese. Hilfreich ist es auch, sich auf schöne Dinge zu konzentrieren: „Wofür bin ich dankbar in meinem Leben?“

## HINAUS INS FREIE

Die Natur kann eine Kraftquelle sein. Die Bäume zu betrachten, frische Luft einzuatmen, auf weichem Waldboden zu laufen: All das kann Stress vertreiben und hat auch im Winter seinen Reiz. Wer ins Grüne geht, betätigt sich in der Regel körperlich – sei es durch Spazierenge-

hen, Wandern, Fahrradfahren. Auch das hilft, Spannung sowie Druck abzubauen und den Kreislauf zu trainieren, um in stressigen Situationen eine Überlastung zu vermeiden.

## GEZIELT ENTSPANNEN

Yoga, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Autogenes Training gehören zu den klassischen Entspannungsmethoden. Sie helfen, den Körper bewusst wahrzunehmen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Was am besten wirkt? Probieren Sie es aus!

### TIPP

Ihre AOK bietet Kurse für mehr Entspannung an.



[aok.de/gesundheitskurse](https://aok.de/gesundheitskurse)

## DINGE ORDENEN

Unordnung kann Stress auslösen. Eine vollgestellte, chaotische Wohnung kann für Unbehagen sorgen – entrümpeln und aufräumen macht hingegen den Kopf frei. Fragen Sie sich, ob Sie bestimmte Gegenstände

tatsächlich brauchen – und wenn nicht: Entsorgen oder spenden Sie sie. Sie werden sich gelöster fühlen.

## AUCH MAL „NEIN“ SAGEN

Manchmal bürden wir uns zu viel auf, auch weil wir zu vieles auf einmal erledigen möchten oder Bitten von anderen nicht ablehnen wollen. Fragen Sie sich vorher: „Schaffe ich das wirklich oder belastet mich das zu sehr?“ Wenn Letzteres zutrifft, haben Sie den Mut, „Nein“ zu sagen. Und bitten Sie rechtzeitig selbst um Hilfe, um nicht an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit zu gelangen.

### AOK-ANGEBOT „STRESS IM GRIFF“

Das kostenfreie Online-Programm hilft Ihnen, Stress zu verstehen und ihn abzubauen. Mehr zu dem Vier-Wochen-Kurs unter:



[stress-im-griff.de](https://stress-im-griff.de)



## IMPRESSUM

Das AOK-Gesundheitsmagazin/Koronare Herzkrankheit | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, [aok.de/bayern](https://aok.de/bayern) | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa, Simone Voßwinkel | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter [aok.de/bayern/datenschutzrechte](https://aok.de/bayern/datenschutzrechte) oder in der AOK-Geschäftsstelle | **Papier** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“.

## EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit. Weitere Informationen erhalten Sie auf [aok.de/curaplan](https://aok.de/curaplan) oder telefonisch unter **0800 033 6704**

