

Koronare Herzkrankheit (KHK) im Alter

Was ist eine KHK?

Die koronare Herzkrankheit (KHK) ist eine sehr häufige Erkrankung. Da das Risiko zu erkranken mit zunehmendem Alter steigt, ist es für ältere Menschen wichtig, über die Krankheit Bescheid zu wissen.

Bei der KHK kommt es zu Engstellen oder Verschlüssen der Herzkranzgefäße, die für die Durchblutung des Herzens verantwortlich sind. Die Folgen können Herzinfarkt, Herzschmerzen, Herzrhythmusstörungen oder Herzmuskelschwäche sein.

Woran erkennen Sie eine KHK?

Eine KHK macht sich durch ein **Druckgefühl, eine Enge oder Schmerzen in der Brust** bemerkbar. Diese Beschwerden werden daher auch als Brustenge (Angina pectoris) bezeichnet und können in den Hals- oder Kieferbereich, in den Rücken, in die Schulter oder in den Bauch ausstrahlen. Auch **Kurzatmigkeit und/oder Atemnot** können Anzeichen sein. Häufig treten die Beschwerden bei körperlicher Belastung auf, wie schnelles Gehen oder Treppensteigen, und verschwinden wieder, wenn die Anstrengung vorüber ist. In diesen Fällen handelt es sich um eine stabile Angina pectoris.

Zögern Sie nicht bei diesen Beschwerden eine Hausärztin oder einen Hausarzt aufzusuchen. Es gibt gute Möglichkeiten, eine KHK mit Medikamenten oder auch einer Operation zu behandeln. Dadurch können Beschwerden gelindert und das Risiko für schwerwiegende Folgen, wie einen Herzinfarkt, stark reduziert werden. Die Behandlung und Versorgung mit Medikamenten sind für geflüchtete Menschen aus der Ukraine kostenfrei.

Im Notfall zählt jede Minute!



Treten im Brustkorb plötzlich anhaltende Schmerzen auf, kann es sich um einen Herzinfarkt handeln. Jetzt zählt jede Minute, rufen Sie deshalb sofort ärztliche Hilfe unter der kostenlosen **Nummer 112**. Nur im Krankenhaus können Ihnen Ärztinnen und Ärzte helfen. Die Behandlung von Notfällen ist in Deutschland kostenlos.

Warnzeichen für einen Herzinfarkt sind:

- starke Brustschmerzen, die ausstrahlen z. B. in die Arme, den Oberbauch, zwischen die Schulterblätter in den Rücken oder in den Hals und Kiefer
- ein extremes Engegefühl in der Brust oder plötzliche Atemnot
- ein Gefühl der Beklemmung oder sogar Todesangst

Bei Frauen treten häufig auch folgende Anzeichen auf:

- Übelkeit und Erbrechen
- Schwächegefühl
- Ungewohnte Kurzatmigkeit bei Belastung
- Schmerzen im Oberbauch

Was können Sie tun, um einer KHK vorzubeugen?

- **Bewegen Sie sich regelmäßig:** Mit täglicher Bewegung halten Sie Ihr Herz fit, auch wenn bereits eine KHK vorliegt. Bewährt haben sich zum Beispiel Fahrradfahren, Walking, Tanzen oder Schwimmen.
- **Achten Sie auf Ihre Ernährung:** Zu empfehlen sind täglich Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte und Fisch, aber wenig Fleisch- und Wurstwaren sowie Fertigprodukte. Vermeiden Sie gezuckerte Getränke.
- **Verzichten Sie auf das Rauchen:** Rauchen schädigt Ihr eigenes Herz, aber auch das Herz und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen. Für einen Rauchstopp ist es nie zu spät.
- **Vermeiden Sie Alkohol:** Trinken Sie Alkohol nur in Maßen und nicht täglich. Wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie ganz auf Alkohol verzichten.
- **Lassen Sie sich ärztlich behandeln:** Risikofaktoren wie hoher Blutdruck, hohes Cholesterin und Diabetes mellitus können zu Herzerkrankungen führen. Hausärztinnen und Hausärzte können mögliche Erkrankungen feststellen und behandeln.
- **Nehmen Sie ärztlich verordnete Medikamente weiterhin ein:** Ein plötzliches Absetzen der Medikamente oder Änderungen bei Einnahme und Dosierung können zu Gesundheitsproblemen führen.
- **Unterstützen Sie Angehörige bei möglichen Beschwerden:** Ihre Hilfe bei Arztbesuchen, der Einnahme von Medikamenten und einer herzgesunden Lebensweise kann für Menschen mit KHK sehr wertvoll sein.



Wichtig zu wissen: Auch wenn Sie bereits an einer KHK erkrankt sind, lohnt sich eine herzgesunde Lebensweise. Sie können damit verhindern, dass die Erkrankung fortschreitet und Ihre Lebensqualität verbessern.

Weitere Informationen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Gesund & aktiv älter werden – Koronare Herzkrankheit (deutsch)

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

www.bzga.de



Deutsche Herzstiftung e. V.

Herz in Not: Die koronare Herzkrankheit (deutsch)

www.herzstiftung.de



Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Koronare Herzkrankheit (russisch)

<https://www.patienten-information.de/fremdsprachen/russisch/khk-russisch-kip.pdf>



Koronare Herzkrankheit – Verhalten im Notfall (russisch)

<https://www.patienten-information.de/fremdsprachen/russisch/khk-notfall-russisch-kip.pdf>

