

# Ratgeber Herz und Kreislauf

Informationen  
über  
Herz- und Kreislauferkrankungen

aktuell - verständlich - unabhängig

Dr. med. R. R. Schulze  
Chefarzt  
Internist, Kardiologe, Sportmediziner

[www.mettnau.com](http://www.mettnau.com)



## Teil 1: Informationen zu Krankheitsbildern

<b>1 Koronare Herzkrankheit</b>	<b>5</b>
1.1. Herzinfarkt	8
1.2. Ballonaufdehnung und Stent	10
1.3. Die Bypassoperation am Herzen	12
<b>2 Herzklappenerkrankungen und Klappenoperationen</b>	<b>14</b>
<b>3 Chronische Herzschwäche (Herzinsuffizienz)</b>	<b>17</b>
<b>4 Herzrhythmusstörungen</b>	
4.1 Übersicht	19
4.2 Vorhofflimmern	21
4.3 Herzschrittmacher und Defibrillatoren	23
<b>5 Arterielle Verschlusskrankheit und Aneurysma</b>	<b>25</b>

## Teil 2: Risikofaktoren und Schutzfaktoren

<b>6 Übersicht: Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen</b>	<b>26</b>
<b>7 Zusammenfassung der Empfehlungen zu den Risikofaktoren</b>	<b>27</b>
<b>8 Bluthochdruck</b>	<b>28</b>
<b>9 Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)</b>	<b>30</b>
<b>10 Cholesterin, Blutfette</b>	<b>31</b>
<b>11 Rauchen</b>	<b>32</b>
<b>12 Bewegungsmangel und fehlende Fitness</b>	<b>33</b>
<b>13 Herzkrankheit, psychische Belastungen, Stress und Burnout</b>	<b>34</b>
<b>14 Schutzfaktoren</b>	<b>35</b>

### **Teil 3: Informationen und Empfehlungen für den Alltag**

<b>15</b>	<b>Untersuchungsmethoden bei Herz-Kreislaferkrankungen</b>	<b>37</b>
<b>16</b>	<b>Medikamente</b>	<b>41</b>
<b>17</b>	<b>Leben mit Marcumar</b>	<b>44</b>
<b>18</b>	<b>Herzkrankheit und gesunde Ernährung</b>	<b>46</b>
<b>19</b>	<b>Herzkrankheit, Sport und Bewegung</b>	<b>47</b>
19.1.	Übersicht	47
19.2.	Bergsport / alpiner Skisport	49
19.3.	Baden, Schwimmen und Sauna	50
<b>20</b>	<b>Herzkrankheit und Autofahren</b>	<b>51</b>
<b>21</b>	<b>Herzkrankheit und Reisen</b>	<b>52</b>
<b>22</b>	<b>Herzkrankheit, Beruf und Soziales</b>	<b>53</b>
<b>23</b>	<b>Herzkrankheit und Sexualität</b>	<b>54</b>

### **Teil 4 Anhänge**

<b>23</b>	<b>Anhang 1: Glossar</b>	<b>55</b>
<b>24</b>	<b>Anhang 2: Interessante Internetadressen</b>	<b>56</b>