

## Bleiben Sie in ärztlicher Betreuung

Alle unsere Tipps helfen Ihnen, gesund zu bleiben. Ihre Grunderkrankung besteht jedoch fort. Deshalb ist es unerlässlich, dass Sie in regelmäßiger ärztlicher Betreuung bleiben. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt erkennt rechtzeitig eine Verschlechterung Ihres Herzens und kann darauf reagieren.

## Nehmen Sie gewissenhaft alle ärztlich verordneten Medikamente

Keinesfalls dürfen Sie eigenmächtig die Einnahme ärztlich verordneter Medikamente ändern oder abbrechen. Insbesondere blutverdünnende Präparate sind von lebenswichtiger Bedeutung, die unsachgemäßer Anwendung ein Risiko. Bei Medikamenten-Unverträglichkeiten sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, damit er Ihnen ein alternatives Präparat verordnen kann.

## Bilden Sie sich weiter

Werden Sie Expertin bzw. Experte für Ihre Gesundheit. Heute haben wir vielfältigen Zugang zu Informationen rund um das Thema Herzerkrankungen. Insbesondere mit dem Internet ist es möglich, sich umfassend zu informieren und gute und wichtige Hinweise für die Nachhaltigkeit der eigenen Gesundheit zu bekommen. Nutzen Sie diese Möglichkeit. Das Albertinen Patienten-Seminar bieten Ihnen Veranstaltungen zum Thema Herzmedizin. Informieren Sie sich auch über dieses spezielle Angebot unter [patienten-seminar.de](http://patienten-seminar.de). Schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe an. Es gibt viele Menschen in der gleichen

Situation wie Sie. Nutzen Sie deren Informationsvorsprung. Fragen Sie uns oder Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt, um erste Kontakte aufzunehmen.

## Das Wichtigste zum Schluss: Genießen Sie das Leben

Die beste Prophylaxe ist vermutlich eine positive Einstellung zum Leben. Genießen Sie die Tage. Seien Sie weder ängstlich noch besorgt. Die meisten Menschen können nach einem Eingriff am Herzen in ein ganz normales Leben zurückkehren. Sofern Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt nicht ausdrücklich eine Belastungseinschränkung verordnet, sind Fliegen, Schwimmen, Tauchen, Reiten erlaubt. Achten Sie auf Ihr Herz und gönnen Sie ihm ab und zu eine Pause.

## Kontakt

### Sekretariat Herzchirurgie

Petra Schlizio, Katja Borchert, Melanie Kraft, Martina Hahn

Tel. 040 55 88 - 24 45 oder - 24 53

Fax 040 55 88 - 24 21

[sekretariat.herzchirurgie@albertinen.de](mailto:sekretariat.herzchirurgie@albertinen.de)



### Albertinen Krankenhaus

Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Medizinischen Fakultät der Universität Hamburg  
Süntelstraße 11 a  
22457 Hamburg

### Albertinen Herz- und Gefäßzentrum

Tel. 040 55 88 - 24 45

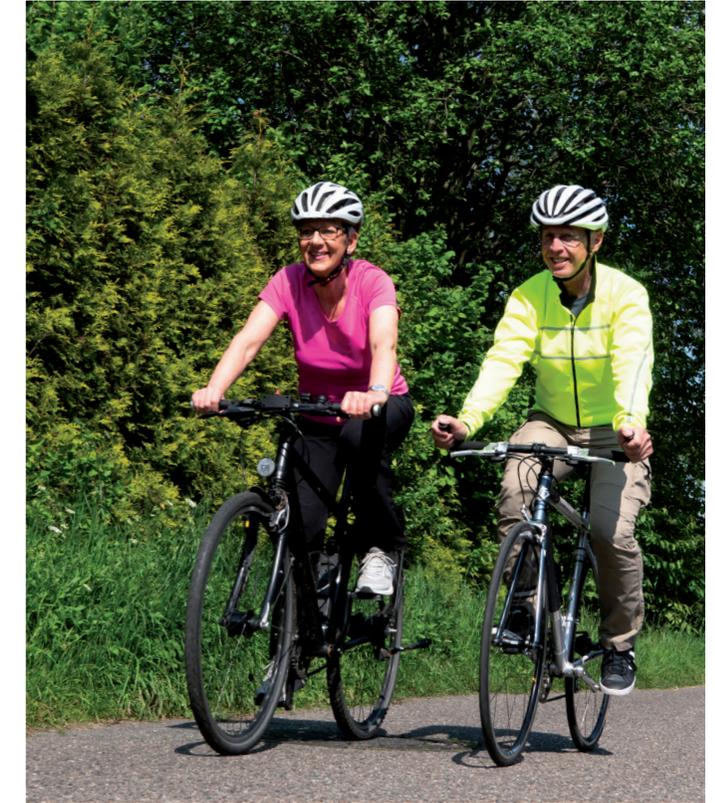
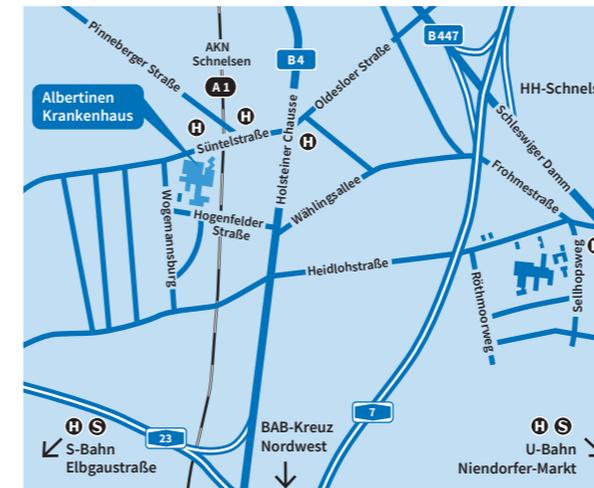
Fax 040 55 88 - 24 21

[albertinen-herzzentrum.de](http://albertinen-herzzentrum.de)  
[albertinen-krankenhaus.de](http://albertinen-krankenhaus.de)  
[immanuelalbertinen.de](http://immanuelalbertinen.de)

### Träger

Albertinen-Krankenhaus / Albertinen-Haus gemeinnützige GmbH  
Eine Gesellschaft der Immanuel Albertinen Diakonie.

## So finden Sie uns



In Zukunft herzgesund

In besten Händen, dem Leben zuliebe.

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

die Behandlung Ihrer Herzerkrankung bei uns ist abgeschlossen. Wir haben unser Bestes getan, um Ihnen die Aussicht auf weitere gute Jahre zu geben, und wir wünschen Ihnen, dass Sie diese Chance nutzen und bewahren. Hierzu wollen wir Ihnen einige Empfehlungen mit auf den Weg geben.

Wichtig für Sie als Koronarpatientin bzw. -patient ist es, stets zu bedenken, dass die Folgen Ihrer Grunderkrankung durch die Bypässe erfolgreich behandelt worden sind, aber dass Ihre Grunderkrankung fortbesteht. Sie haben es aber in der Hand, dem Prozess der Wiedereinengung von Koronargefäßen entgegenzutreten. Außer Ihrem persönlichen Risiko, welches genetisch festgelegt ist, können Sie alle bekannten Risikofaktoren positiv beeinflussen. Klappenpatientinnen und -patienten helfen unsere Empfehlungen für eine gesündere Lebensweise ebenso.

Es grüßt Sie herzlich

**Prof. Dr. med.  
Friedrich-Christian Rieß**  
*Chairman  
Albertinen  
Herz- und Gefäßzentrum,  
Chefarzt  
Klinik für Herzchirurgie*



## Hören Sie auf mit dem Rauchen

Nach dem genetischen Risiko und dem Bewegungsmangel ist das Rauchen der größte Risikofaktor für eine erneute Wiedereinengung der Herzkranzgefäße. Nutzen Sie deshalb die Motivation und positive Energie nach der überstandenen Behandlung und gehen Sie diesen Schritt jetzt beherzt und mit Entschlossenheit. Lassen Sie sich gegebenenfalls von Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt beraten, welche Möglichkeiten der Unterstützung es gibt. Wer mit dem Rauchen aufhört, tut viel dafür, um einer Wiedererkrankung zu begegnen.

## Bewegen Sie sich

„Bewegungsmangel ist das neue Rauchen“. Studien belegen, dass regelmäßige sportliche Betätigung wie Ausdauer- oder Krafttraining das Risiko einer koronaren Wiedererkrankung senkt. Deshalb empfehlen wir Ihnen, auch nach der Rehabilitation sportlich aktiv zu bleiben. Die Zunahme Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit stärkt Ihr Selbstbewusstsein und hilft Ihnen bei der Rückkehr in Ihren Beruf. Schwimmen ist ideal, da es Ausdauer und Belastbarkeit erhöht und gleichzeitig die Gelenke schont. Ebenso gut sind Radfahren und Spaziergänge an der frischen Luft. Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich körperlich zu fordern. Wann immer möglich, nehmen Sie das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß, statt mit dem Auto zu fahren. Steigen Sie Treppen, statt den Aufzug zu nehmen. Regelmäßiger Sport erfordert jedoch Disziplin und Selbstüberwindung. Unser Rat: Schließen Sie sich einer Koronarsportgruppe an. Dort üben Sie im Wochenrhythmus unter fachkundiger Anleitung und überwacht von Ärztinnen und Ärzten mit einer für Sie optimalen Belastung. Viele Teilnehmende berichten auch, dass in der Gemeinschaft einer Gruppe das Training mehr Spaß macht.

## Halten Sie den Blutdruck in Schach

Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck und halten Sie ihn mit geeigneten Mitteln in einem gesunden Bereich. Eventuell muss dies mit Medikamenten erfolgen. Hier wird Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt oder Kardiologe Sie beraten. Oft hilft es bereits, eine etwas gelassene Grundeinstellung einzunehmen. Vermeiden Sie es, sich aufzuregen. Sehen Sie das Schöne in der Welt und sagen Sie sich jeden Tag, wie gut es Ihnen geht.

## Ernähren Sie sich gesund

Eine besondere Herzdiät gibt es nicht. Trotzdem wird immer wieder zu Recht die sogenannte mediterrane Kost empfohlen, das heißt, viel Gemüse und Obst, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Fisch und maßvoll mageres Fleisch. Beschränken Sie sich bei tierischen Fetten wie Butter, fettem Käse oder fettem Fleisch und bei Eiern. Sie verändern die Zusammensetzung der Blutfette negativ und sind damit ein bedeutender Faktor bei der Entstehung neuer Gefäßverengungen. Durch Ihre Ernährung, nötigenfalls auch mit Medikamenten, können Sie dem entgegenwirken. Schließlich schadet Übergewicht Ihrem gesamten Körper: Der Blutdruck steigt und die Gelenke werden unnötig belastet.

## Diabetes: Nehmen Sie es mit der Therapie genau

Diabetikerinnen und Diabetiker müssen sorgfältig auf die Überwachung und Steuerung ihres Blutzuckerspiegels achten. Schlecht eingestellte Blutzuckerwerte schädigen Ihre Blutgefäße, insbesondere auch Ihre Koronargefäße.

## Nach einer Herzklappen-OP: Antikoagulation sorgfältig steuern

Eine besondere Diät ist nicht erforderlich. Zur Vermeidung von Komplikationen durch Gerinnungsvorgänge oder Thrombenbildung an einer mechanischen Herzklappenprothese ist allerdings die verordnete Gerinnungsprophylaxe mit Marcumar® genau einzuhalten.

## Endokarditisprophylaxe

Nach der Implantation von Herzklappen, Rekonstruktionsringen oder sonstigen Fremdmaterials sowie bei zahnärztlichen Eingriffen sollte bei fieberhaften Infekten eine Endokarditisprophylaxe mit Antibiotika durchgeführt werden.

## Nach Herz-OP meistens sinnvoll: Die Reha

Eine Herzoperation ist ein großer Eingriff und wird von den meisten Patientinnen und Patienten als deutliche Zäsur im Leben wahrgenommen. Das Erlebte muss gründlich verarbeitet werden und eine Hilfestellung bei der Neuausrichtung und Wiedereingliederung in den Alltag sollte angenommen werden. Die Herz-Rehabilitation ist ganz darauf ausgerichtet, Sie wieder fitt zu machen, Ihnen Selbstvertrauen zu geben und Sie unter fachkundiger Aufsicht sicher an Ihre alte Leistungsgrenze heranzuführen und Ihre Selbstständigkeit wieder herzustellen.