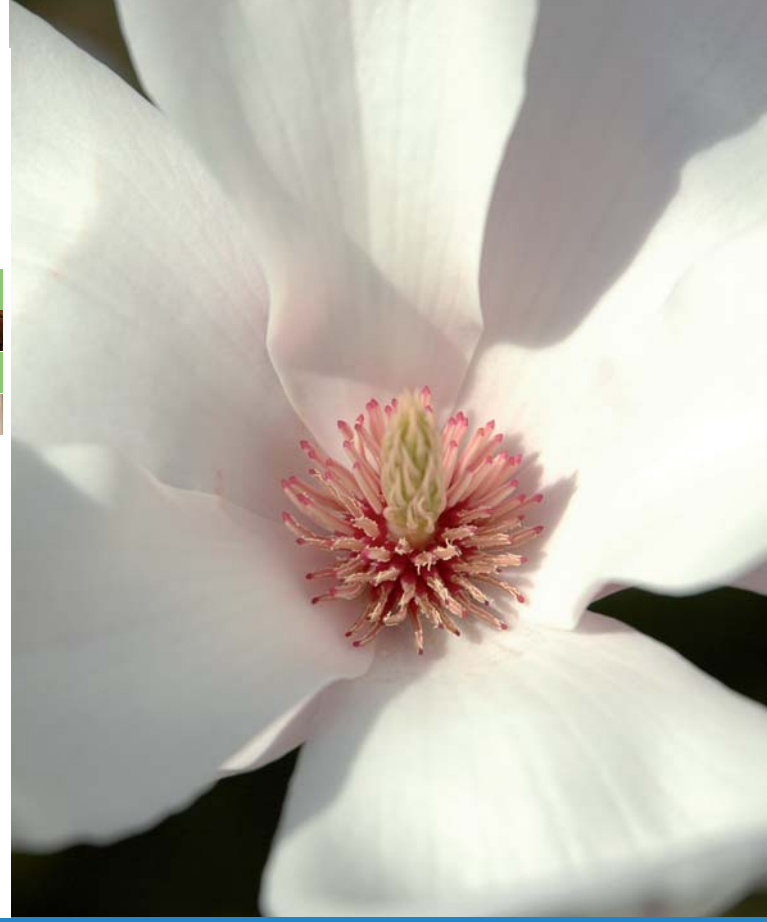
Unverträglichkeiten sprechen Sie mit Ihrem Arzt, damit er Ihnen eine Alternative verordnen kann.

Bilden Sie sich weiter

Werden Sie 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.
Die Albertinen Patienten-Uni bietet Veranstaltungen zum Thema Herzmedizin. Informieren Sie sich auch über dieses spezielle Angebot. www.albertinen-patienten-uni.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 Ihren Arzt, um erste Kontakte aufzunehmen.

Das Wichtigste zum Schluss: Genießen Sie das Leben

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



Albertinen-Herzzentrum

Standort Schnelsen:

Albertinen-Krankenhaus
Süntelstraße 11 a
22457 Hamburg
Telefon: (0 40) 55 88 - 2445

Standort Volksdorf:

Evangelisches Amalie
Sieveking-Krankenhaus
Haselkamp 33
22359 Hamburg
Telefon: (0 40) 64411 - 233

www.albertinen-herzzentrum.de

albertinen
in besten Händen

Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen
KTQ-Zertifikat

Albertinen-Herzzentrum

In Zukunft herzgesund!

albertinen
in besten Händen

In Zukunft herzgesund

Die Behandlung Ihrer Herzerkrankung bei uns ist abgeschlossen. Wir haben unser Bestes getan, um Ihnen die Aussicht auf weitere gute Jahre in der Zukunft 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 Koronarpatient ist es, stets zu bedenken, 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. Klappenpatienten helfen unsere Empfehlungen für eine gesündere Lebensweise ebenso.

Hören Sie auf mit dem Rauchen

Rauchen ist 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 Ihrem Hausarzt beraten, welche Möglichkeiten der Unterstützung es gibt. Wer mit dem Rauchen aufhört, hat viel getan, um einer Wiedererkrankung zu begegnen.

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 Ihr Hausarzt oder Kardiologe Sie beraten. Oft hilft es bereits, eine etwas gelassenere 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. Ganz allgemein gilt: Ernähren Sie sich gesund - das heißt, viel Gemüse und Obst, Kartoffeln, Nudeln, Reis. 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 Körper: Der Blutdruck steigt und der Bewegungsapparat wird unnötig belastet.

Diabetiker: Nehmen Sie es mit der Therapie genau

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

Bewegen Sie sich

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 viel spazieren gehen 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 die Treppe, statt den Aufzug zu nehmen.

Regelmäßiger Sport erfordert jedoch Disziplin und Selbstüberwindung. Unser Rat: Vielen hilft es, sich einer Koronarsportgruppe anzuschließen. Dort üben Sie im Wochenrhythmus unter fachkundiger Anleitung und überwacht von Ärzten mit einer für Sie optimalen Belastung. Viele „Koronarsportler“ berichten auch, dass in der Gemeinschaft einer Gruppe das Training mehr Spaß macht.

Herzklappenpatient: Antikoagulation sorgfältig steuern

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

Nach Herz-OP meistens sinnvoll: Die Reha

Eine Herzoperation ist ein schwerer Eingriff und wird von den meisten Patienten als deutliche Zäsur im Leben wahrgenommen. Das Erlebte muss gründlich verarbeitet werden und 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 zu führen.

Für eine kleine Gruppe von Patienten mit schon stark eingeschränkter Herzleistungsfähigkeit besteht die Möglichkeit einer individuellen Rehabilitation, die von unserem Partner, der Ostseeklinik Schönberg-Holm an unserem Standort angeboten wird.

Bleiben Sie in ärztlicher Betreuung

Alle unsere Tipps helfen Ihnen, gesund zu bleiben. Ihre Grunderkrankung besteht jedoch fort und das Risiko einer erneuten Verengung Ihrer Herzkranzgefäße besteht. Deshalb ist es unerlässlich, dass Sie in regelmäßiger ärztliche Betreuung bleiben. Der 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 gerinnungshemmende und blutverdünnende Präparate sind von lebenswichtiger Bedeutung. Bei