



## Praxisinformation für Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK)

Praxis Oedeme  
Dr. med. Hans-Eckart Sarnighausen  
Internist, Rettungsmedizin, Diabetologe DDG

Auf der Höhe 69  
21335 Lüneburg

Tel 04131-223222  
Fax 04131-247337

[www.praxis-oedeme.de](http://www.praxis-oedeme.de)  
[info@praxis-oedeme.de](mailto:info@praxis-oedeme.de)

Was tun bei plötzlich auftretenden Schmerzen in der Brust (Angina pectoris):

Falls möglich Blutdruck messen, wenn der oberer Wert > 100 mmHg ist, nehmen Sie 2 Hub Nitro, falls vorhanden.

Wenn Brustschmerz nach Nitro-Gabe bestehen bleibt oder länger als 10 min anhält rufen Sie bitte den organisierten Rettungsdienst :

112

Denken Sie daran: bei Herzinfarkt zählt jede Minute, auch und gerade nachts, zögern Sie nicht!

Was tun bei belastungsbedingten Schmerzen in der Brust (Belastungsangina):

Suchen Sie Ihren Hausarzt auf, der Sie untersucht, ggf. weitere Untersuchungen (EKG, Belastungs-EKG) veranlasst, und Sie falls nötig zur weitergehenden Untersuchung (Echo, Herzkatheter) an den kooperierenden Kardiologen überweist.

Worauf muss ich achten, wenn bei mir eine KHK festgestellt ist oder ich einen Herzinfarkt hatte?

Kontrollieren Sie Ihre individuellen Risikofaktoren (Nikotin, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Blutfettwerte). Ermöglichen Sie körperliche Bewegung (mindestens 3 x wöchentlich 30 min). Stellen Sie das Rauchen ein (nötigenfalls mit ärztlicher Hilfe), achten Sie auf Ihre Ernährung (Cholesterin- und Salz-arm) und versuchen Sie Ihr Gewicht zu reduzieren, wenn Sie zuviel wiegen. Als Diabetiker achten Sie auf gesunde Kost und eine gute Blutzucker-einstellung. Nehmen Sie verordnete Herzmedikamente gewissenhaft ein. Bei erhöhtem Blutdruck achten Sie auf eine gute Einstellung durch Selbstkontrolle.

Worauf kann ich achten, wenn noch keine KHK festgestellt wurde?

Wenn bei Ihnen ein erhöhtes Risiko für KHK vorliegt (z.B. familiäre Häufung), sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen, der Ihnen ggf. eine Untersuchung zur Ermittlung Ihres Risikos vorschlägt und Hilfen anbieten kann, diese zu kontrollieren.