



**Special  
Olympics  
Deutschland**



# Lebensweise und Medikamente bei koronarer Herz-Krankheit Informationen in Leichter Sprache

Bei einer koronaren Herz-Krankheit  
ist das Herz krank.

Die Abkürzung für koronare Herz-Krankheit ist KHK.

Die Krankheit kann gefährlich werden.  
Aber man kann sie gut behandeln.

## Für wen ist dieses Informations-Blatt?

Dieses Informations-Blatt ist für  
Menschen mit dauerhafter KHK.

Hier finden Sie:

- Informationen über die Krankheit
- Tipps für eine gesunde Lebensweise
- Hinweise zu Medikamenten bei einer KHK

Es gibt noch 2 andere Informations-Blätter in Leichter Sprache.  
Diese beantworten Ihre Fragen zu Operationen bei KHK  
und zum Notfall bei KHK.

Sie finden diese Informations-Blätter auf der Internet-Seite:

[www.patienten-information.de/leichte-sprache](http://www.patienten-information.de/leichte-sprache)

## Was macht das Herz?

Das Herz hat lebenswichtige Aufgaben.  
Es pumpt das Blut durch den Körper.  
So versorgt es den Körper  
mit Sauerstoff und Nährstoffen.  
Das Blut fließt in Blut-Gefäßen.  
Das Herz braucht selbst viel Blut,  
damit es ständig pumpen kann.

## Wie entsteht eine KHK?

Kleine Blut-Gefäße versorgen das Herz mit Blut.  
Diese Blut-Gefäße heißen Herz-Kranz-Gefäße.  
Sie liegen wie ein Kranz um das Herz.

In den Herz-Kranz-Gefäßen können sich  
kleine Teilchen aus Kalk und Fett sammeln.  
So werden sie langsam immer enger.  
Dann verstopfen die Herz-Kranz-Gefäße.  
Dadurch fließt weniger Blut zum Herzen.  
Das kann zu Schmerzen in der Brust führen.  
Die Schmerzen treten oft auf,  
wenn Sie sich körperlich anstrengen.  
Zum Beispiel beim schnellen Laufen oder Treppen steigen.

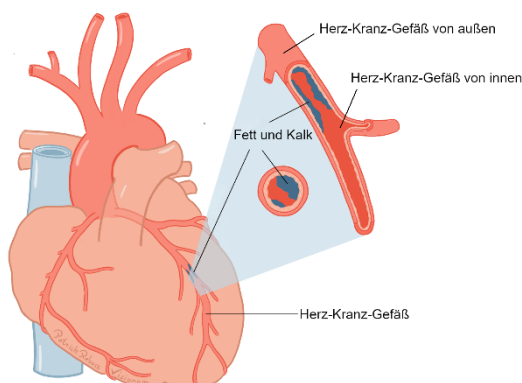


Bild: Patrick Rebacz, [www.visionom.de](http://www.visionom.de)

Es gibt viele Gründe für verstopfte Herz-Kranz-Gefäße.

Zum Beispiel:

- Sie rauchen.
- Sie bewegen sich wenig.
- Sie essen zu viel Fett und zu viel Zucker.
- Sie haben hohen Blutdruck.
- Sie haben Stress oder seelische Probleme.

Wenn ein oder mehrere Herz-Kranz-Gefäße verengt und verstopft sind, dann nennen Fachleute das koronare Herz-Krankheit, kurz KHK.

## Welche Beschwerden treten bei einer KHK auf?

Bei einer KHK sind mal Beschwerden da, und mal sind die Beschwerden weg. Sie können aber häufig wiederkommen.

Diese Beschwerden können auftreten:

- Sie haben Schmerzen vorne in der Brust.  
Diese Schmerzen können sich ausbreiten, zum Beispiel bis in den Hals, den Kiefer, die Arme oder den Oberbauch.
- Ihre Brust fühlt sich eng an.
- Sie bekommen schlecht Luft.
- Ihnen ist übel.
- Sie schwitzen plötzlich stark.

Diese Beschwerden können unterschiedlich stark sein. Sie können unterschiedlich lang dauern: nur kurz oder bis zu 20 Minuten.



Foto: © pixelheadphot- stock.adobe.com

Wenn Sie solche Beschwerden spüren,  
dann gehen Sie zu Ihrer Ärztin oder zu Ihrem Arzt.  
Manchmal ist der Grund für Ihre Beschwerden eine KHK.  
Es kann aber auch andere Gründe geben.

## Welche Folgen kann eine KHK haben?

Bei einigen Menschen kann die KHK gefährliche Folgen haben.

Zum Beispiel:

- Das Herz pumpt zu wenig Blut.
- Das Herz schlägt zu schnell oder zu langsam oder unregelmäßig.
- Man kann einen Herz-Infarkt bekommen.

Das alles kann lebensbedrohlich sein.

## Wie kann man eine KHK behandeln?

Eine KHK ist nicht heilbar.

Aber mit der passenden Behandlung  
können Sie gut damit leben.

Die wichtigsten Behandlungs-Möglichkeiten sind:

- eine gesunde Lebensweise
- Medikamente

Manchmal reichen diese Behandlungen nicht aus.  
Dann kann eine Operation helfen.

Die Behandlung hat 2 Ziele:

1. Beschwerden lindern
2. vor ernsten Folgen der KHK schützen,  
zum Beispiel Herz-Infarkt oder Herz-Schwäche.

## Was bedeutet gesunde Lebensweise?

Wenn Sie gesund leben,  
dann helfen Sie bei Ihrer Behandlung mit.  
Eine gesunde Lebensweise ist wichtig bei KHK.

Das können Sie tun:

- Bewegen Sie sich regelmäßig.  
Machen Sie Sport.  
Am besten jeden Tag etwa 20 Minuten lang.  
Zum Beispiel Wandern, Fahrradfahren oder Schwimmen.



Foto: © kzenon - stock.adobe.com

- Verzichten Sie auf das Rauchen.  
Wenn Menschen mit dem Rauchen aufhören,  
dann leben sie oft länger.



Foto: © ehabeljean - stock.adobe.com

- Achten Sie auf Ihr Gewicht.  
Wenn Sie stark übergewichtig sind,  
dann sollten Sie abnehmen.
- Essen Sie gesund und ausgewogen,  
am besten jeden Tag Obst und Gemüse.  
Essen Sie **wenig** Fett und Süßigkeiten.  
Also zum Beispiel  
wenig fettes Fleisch und Wurst, Fertig-Produkte, Chips und  
Schokolade.  
Essen Sie lieber Pflanzen-Fette, zum Beispiel Oliven-Öl, Nüsse und  
Samen.



Foto: © rh2010 - stock.adobe.com

## Welche Medikamente helfen bei KHK?

Es gibt verschiedene Medikamente,  
die bei einer KHK helfen können.  
Bestimmte Medikamente nehmen Sie nur manchmal,  
nämlich bei plötzlichen Beschwerden.  
Und andere Medikamente nehmen Sie jeden Tag.

## Medikamente gegen plötzliche Beschwerden

Bestimmte Medikamenten helfen  
gegen plötzliche Beschwerden.  
Diese Medikamente heißen **Nitrate**.  
Oft sagen die Leute **Nitro**.

Nitrate gibt es als Spray zum Einatmen  
oder als Kapseln zum Kauen.  
Nitrate nehmen Sie,  
wenn Sie plötzlich Brust-Schmerzen  
oder Atem-Not bekommen.  
Diese Medikamente helfen ganz schnell.

## Medikamente, die Sie jeden Tag nehmen

Andere Medikamente können  
vor schweren Folgen der KHK schützen.  
Zum Beispiel:  
Vor einem Herz-Infarkt oder einem Schlag-Anfall.  
  
Diese Medikamente sollten Sie täglich nehmen.  
Auch wenn Sie keine Beschwerden haben.  
Manche Menschen leben länger,  
wenn sie diese Medikamente täglich nehmen.

Das sind wichtige Medikamente bei KHK,  
die Sie regelmäßig jeden Tag einnehmen:

- **Blut-Verdünner:**

Blut-Plättchen sind kleine Teile im Blut.

Blut-Plättchen sind wichtig

für die Blut-Gerinnung.

Die Blut-Plättchen können verklumpen.

Sie setzen sich in den Herz-Kranz-Gefäßen fest.

Dann können die Herz-Kranz-Gefäße verstopfen.

Das können die Blut-Verdünner verhindern.

Ein bekannter Blut-Verdünner heißt: **Acetyl-salicyl-säure**.

Die Abkürzung ist **ASS**.

- **Statine:**

Diese Wirkstoffe senken die Blut-Fett-Werte.

Blut-Fett-Werte geben an,

wie viel Fett im Blut ist.

Wenn zu viel Fett im Blut ist,

können sich Fett-Teilchen in den Herz-Kranz-Gefäßen festsetzen.

Das können Statine verhindern.

Statine heißen zum Beispiel: *Sim-va-Statin* oder *A-tor-va-Statin*.

Viele Menschen mit KHK kommen  
mit diesen Medikamenten gut zurecht.

Sie brauchen dann keine weitere Behandlung gegen die KHK.

Manche Menschen bekommen noch weitere Medikamente.

Zum Beispiel Medikamente gegen hohen Blutdruck.

Man nimmt sie auch jeden Tag ein.





**Special  
Olympics  
Deutschland**



## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist vom

Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin, kurz ÄZQ.

Das ÄZQ ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.

Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.

Mehr über das ÄZQ erfahren Sie unter:

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Oder Sie schreiben dem ÄZQ eine E-Mail an:

[patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet das ÄZQ

zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz SOD.

SOD ist die größte Sport-Organisation

für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

SOD kennt sich besonders gut aus

mit Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache

finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt

finden Sie unter: [www.patienten-](http://www.patienten-)

[information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit)

Stand: Dezember 2020