Für Ihren nächsten Arzttermin

Diese Karte können Sie abreißen und zu Ihrem nächsten Arzttermin mitnehmen.
Es ist wichtig, dass Sie über die Themen Stent, Cholesterin und koronare Herzkrankheit (KHK) Bescheid wissen. **Diese Fragen können Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt stellen.**

- Wie oft muss ich nach dem Stent-Eingriff zur Kontrolluntersuchung?
- Welche Arzneimittel muss ich nun einnehmen und wie wirken sie?
- Wie hoch ist mein LDL-Cholesterinspiegel?
- Wie wird meine koronare Herzkrankheit behandelt?
- Was soll ich tun, wenn mir die Arzneimittel nicht bekommen?
- Wie soll ich mich verhalten, wenn ich plötzlich immer erschöpft, müde bin oder Schmerzen in der Brust habe?
- Wie hoch ist mein Risiko für einen Herzinfarkt?
- Brauche ich eventuell weitere Stents?
- Was kann ich für meine Herzgesundheit und einen gesunden LDL-Cholesterinspiegel tun?
- Gibt es Nahrungsmittel, auf die ich verzichten sollte?
- Wie viel Sport sollte ich treiben und welche Sportarten sind gut für mich?

Wollen Sie noch mehr über das Thema Cholesterin erfahren?

Auf unserer Website **www.cholesterin-neu-verstehen.de** finden Sie vertiefende Informationen über Cholesterin sowie zahlreiche Services und praktische Tipps, die Ihnen im Alltag helfen können. Daneben berichten Betroffene über ihre Cholesterin-Erlebnisse und Expert:innen beleuchten das Thema Cholesterin aus verschiedenen Perspektiven.

www.cholesterin-neu-verstehen.de

Lesen Sie unsere Ratgeber.
Sie können sie auf **www.cholesterin-neu-verstehen.de** herunterladen.

Diese Broschüre wurde auf recyceltem Papier gedruckt.
Amgen GmbH, 80992 München, Deutschland. © 2024 Amgen Inc. Alle Rechte vorbehalten.

AMGEN

DEU-145-0424-80020

AMGEN

CHOLESTERIN NEU VERSTEHEN

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Mein Leben mit Stent – Jetzt weiß ich Bescheid!

Wichtige Informationen und Tipps für Patientinnen und Patienten nach einem Stent-Eingriff

Inhalte dieses Ratgebers

Seite 3	**Einleitung**
Seite 4	**Ihr Stent – damit Ihr Blut zum Herzen gelangt**
Seite 8	**Koronare Herzkrankheit – mit Stents das Risiko für Herzinfarkte verringern**
Seite 10	**Ihre Herzgesundheit nach einem Stent-Eingriff – eine konsequente Behandlung ist wichtig**
Seite 14	**Ein Patient erzählt von seinen Erfahrungen**
Seite 16	**Aktiv werden fürs Herz**
Seite 20	**Herzquiz: Testen Sie Ihr Wissen**
Seite 22	**Hier bekommen Sie noch mehr Tipps und Infos**
Seite 27	**Quellenangaben, Bildnachweise**
Extra	**Abreißkarte für Ihren nächsten Arzttermin**

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen und sich informieren. Denn in diesem Ratgeber geht es um Sie, um Ihr Herz und Ihr Wohlbefinden.

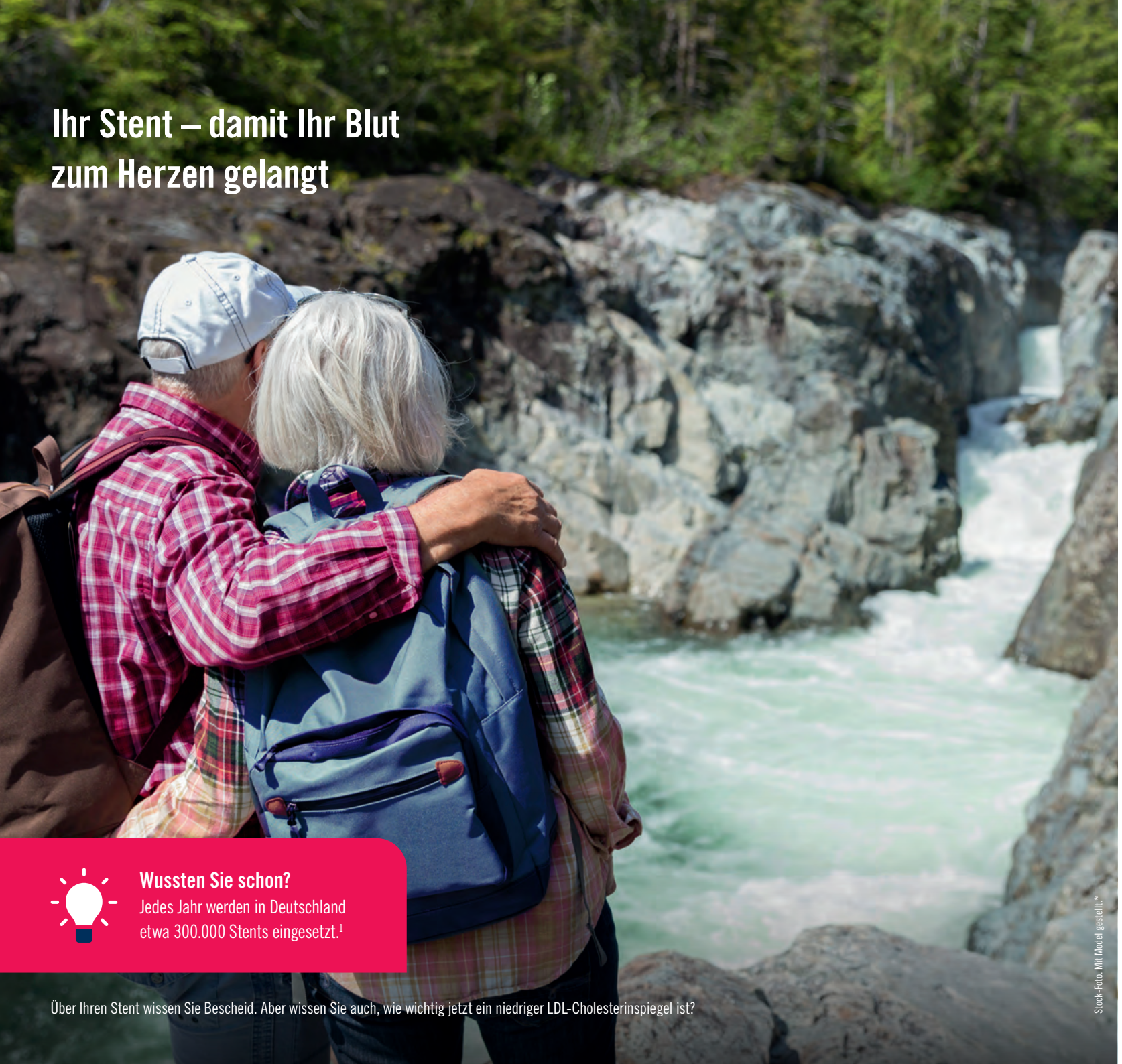
Hier erfahren Sie Wissenswertes und Spannendes rund um die Themen Stent und koronare Herzkrankheit (KHK). Was bewirkt ein Stent? Was ist Arterienverkalkung? Und was hat das Cholesterin damit zu tun? Warum ist die koronare Herzkrankheit gefährlich? Was passiert nach dem Stent-Eingriff? Was können Sie jeden Tag selbst und gemeinsam mit Ihrer Ärztin und Ihrem Arzt für Ihre Herzgesundheit tun – und wie dabei das Leben in vollen Zügen genießen?

Mit dem Ratgeber **„Mein Leben mit Stent – jetzt weiß ich Bescheid!“** bekommen Sie wichtige Informationen, nützliche Tipps und viele Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden.

Packen Sie es an! Informieren Sie sich, lassen Sie sich von den vielen Ideen anregen und tun Sie etwas für Ihr Herz. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie dabei unterstützen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und alles Gute für Ihre Gesundheit.

Ihr Stent – damit Ihr Blut zum Herzen gelangt



Wussten Sie schon?
Jedes Jahr werden in Deutschland etwa 300.000 Stents eingesetzt.[1]

Über Ihren Stent wissen Sie Bescheid. Aber wissen Sie auch, wie wichtig jetzt ein niedriger LDL-Cholesterinspiegel ist?

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Stents erweitern und stützen Ihre Blutgefäße

Ein Stent ist eine Gefäßstütze aus Metall oder Kunstfasern. Meistens handelt es sich um ein feines, dehnbares, röhrenförmiges Edelstahlgeflecht, das in die Herzkranzgefäße eingesetzt wird. Die Herzkranzgefäße sind Blutgefäße, die für die Durchblutung des Herzmuskels sorgen. Manchmal sind sie aufgrund einer Arterienverkalkung (Atherosklerose) verengt und das Blut kann nicht mehr ungehindert fließen.[2,3]

Mithilfe von Stents können verengte Blutgefäße erweitert und gestützt werden. Das Blut kann wieder hindurchfließen. Damit soll verhindert werden, dass es zu einem Herzinfarkt (Unterbrechung der Blutzufuhr zum Herzen) kommt.[2,3] Die Stents bleiben für immer in Ihrem Körper.

Warum verengen sich Blutgefäße?

Meist ist eine Arterienverkalkung (Atherosklerose) der Grund dafür, dass sich die Blutgefäße verengen. Eine Ursache für diese Arterienverkalkung kann eine erhöhte Menge von LDL-Cholesterin im Blut sein, das sich in der inneren Gefäßwandschicht ablagern kann.[4,5]

Cholesterin an sich ist nichts Schlechtes. Es ist eine Art Fett (Lipid) und damit eine natürliche, lebenswichtige Substanz. Es erfüllt in unserem Körper wichtige Aufgaben. Etwa drei Viertel des Gesamtcholesterins produziert unser Körper selbst, vor allem in der Leber.

Über die Nahrung nehmen wir nur ein Viertel des Cholesterins auf.[6,7]

Cholesterin ist nicht wasserlöslich. Damit es im Blut durch unseren Körper transportiert werden kann, verbindet es sich mit wasserlöslichen Eiweißstoffen zu sogenannten Fett-Eiweiß-Verbindungen (Lipoproteine). Mediziner teilen diese – abhängig von ihrem Fettanteil (Lipidanteil) – nach ihrer Dichte (density) in zwei Klassen ein: in sogenannte High-Density-Lipoproteine (HDL) und Low-Density-Lipoproteine (LDL). Je mehr Fett (Lipid) enthalten ist, desto geringer ist die Dichte und desto schädlicher kann das Cholesterin für den Organismus sein. HDL-Cholesterin hat nur einen geringen Fettanteil, LDL-Cholesterin dagegen einen hohen Fettanteil.[4,6,8–10]

Wissen für Ihren Arztbesuch: Diese LDL-Cholesterinmenge im Blut wird empfohlen

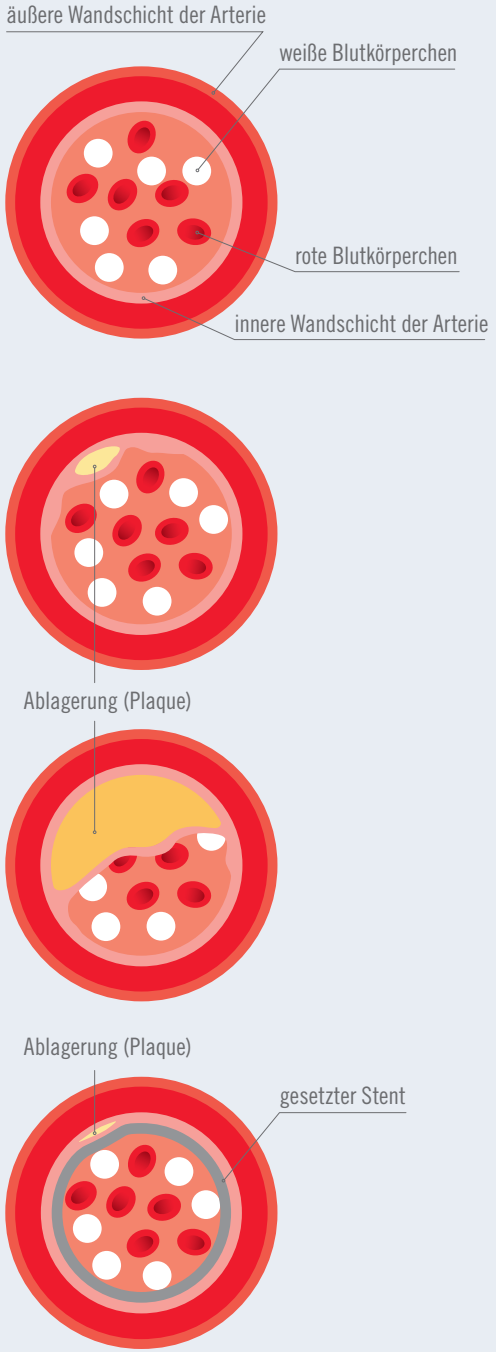
- Wenn Sie ein niedriges kardiovaskuläres Risiko aufweisen, das heißt noch keinen Schlaganfall oder Herzinfarkt hatten, und keine Risikofaktoren vorhanden sind: weniger als 116 mg/dl (Milligramm pro Deziliter) bzw. 3,0 mmol/l (Millimol pro Liter).[11]
- Wenn Sie zum Beispiel bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten oder erblich bedingt einen zu hohen Cholesterinspiegel mit weiteren Risikofaktoren aufweisen, haben Sie ein sehr hohes kardiovaskuläres Risiko. Ihr LDL-C-Zielwert sollte unter 55 mg/dl bzw. 1,4 mmol/l liegen und der Ausgangswert um 50 % gesenkt werden.[11]

Manchmal ist der LDL-Cholesterinspiegel zu hoch.

Unser Körper erhält das Gleichgewicht zwischen benötigtem, selbst produziertem und über die Nahrung aufgenommenem Cholesterin über unterschiedliche Mechanismen aufrecht. Durch einen verminderten Abbau von LDL-Cholesterin ist dieses Gleichgewicht manchmal gestört.

Der Fachbegriff für einen zu hohen LDL-Cholesterinspiegel ist „Hypercholesterinämie“.[12] Dafür gibt es zahlreiche mögliche Ursachen. Dies können Krankheiten wie beispielsweise eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) oder Zuckerkrankheit (Diabetes) sein, aber auch eine falsche und zu fettreiche Ernährung mit zu vielen gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren.[12,13] Mitunter ist auch eine genetische Veranlagung Ursache für zu hohe Cholesterinwerte (Familiäre Hypercholesterinämie).[12]

Lesen Sie mehr zu den Themen Cholesterin und Arterienverkalkung im Ratgeber **„Ich habe mein Cholesterien im Griff“** und auf **cholesterin-neu-verstehen.de**



Querschnitt einer Arterie

Normaler Blutfluss in der Arterie: Die roten und weißen Blutkörperchen können ungehindert fließen.

Bildung von Ablagerungen (Plaques): LDL-Cholesterin lagert sich unter anderem zusammen mit weißen Blutkörperchen nach und nach in der inneren Gefäßwandschicht ab. Die Ablagerungen heißen Plaques. In diesem frühen Stadium kann das Blut weiterhin ungehindert fließen.

Verengung der Arterie: Im fortgeschrittenen Stadium ragen die Plaques in der Regel stark in das Innere der Blutgefäße, wodurch sich die Arterie nach und nach verengt. Es kommt zu Durchblutungsstörungen.

Wenn eine Plaque reißt, kann sich ein Blutgerinnsel (geronnenes Blut innerhalb eines Blutgefäßes) bilden, welches das ohnehin bereits verengte Blutgefäß komplett verschließen kann. Dies kann einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen, je nachdem an welcher Stelle des Körpers dies passiert.

Gesetzter Stent: Die Stents sorgen dafür, dass das Blut wieder ungehindert zum Herzen fließen kann und der Herzmuskel durchblutet wird.

Koronare Herzkrankheit – mit Stents das Risiko für Herzinfarkte verringern

Für Sie kurz notiert:

- Bei der koronaren Herzkrankheit (KHK) kommt es zu einer dauerhaften und fortschreitenden Arterienverkalkung in den Herzkranzgefäßen.
- Eine KHK kann ganz verschiedene Ursachen haben.
- Neben Stents sind Arzneimittel und eine gesunde Lebensweise erforderlich, um die KHK zu behandeln.

Wie steht es um die Herzgesundheit Ihrer Partnerin oder Ihres Partners? Gehen Sie doch einfach mal gemeinsam zum nächsten Arzttermin.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Bei der koronaren Herzkrankheit (KHK) wird das Herz schlechter durchblutet

Stents werden unter anderem bei der Behandlung der chronischen koronaren Herzkrankheit (Abkürzung: KHK) eingesetzt.[2] Die KHK gehört zu den Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zeigt sich in einer dauerhaften und fortschreitenden Arterienverkalkung. Das kann dazu führen, dass die Blutzufuhr zum Herzen eingeschränkt oder sogar unterbrochen wird. Der betroffene Teil des Herzmuskels wird daraufhin nicht mehr mit genügend Sauerstoff versorgt. Dadurch kann ein Herzinfarkt entstehen. Die chronische KHK begleitet Sie Ihr Leben lang und sollte immer durch eine Ärztin oder einen Arzt Ihres Vertrauens behandelt werden.[3,14]

Bei einer KHK ist auch eine Anpassung der Lebensweise wichtig

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, was Sie bei einer KHK gemeinsam tun können. Neben Stents sind zusätzlich verordnete Arzneimittel nötig, um das Risiko für einen Herzinfarkt zu verringern.[3,15] Auf den nächsten Seiten können Sie mehr dazu lesen.

Besonders wichtig: Wenn Sie Ihre Lebensweise anpassen, können Sie jeden Tag selbst etwas für Ihre Herzgesundheit bewirken.[3] Wie? Das erfahren Sie ab Seite 16.

Warum bekommt man eine KHK?

Eine KHK kann ganz verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel:[3]

- Falsche Ernährung, ein ungesunder Lebensstil und starkes Übergewicht
- Andere Krankheiten: Störungen des Fettstoffwechsels (Hyperlipidämie), Zuckerkrankheit (Diabetes), Bluthochdruck (Hypertonie) oder vererbte Erkankungen (z. B. Familiäre Hypercholesterinämie)
- Vermehrtes Auftreten von Gefäßverengungen in der Familie: Dann ist das eigene Risiko ebenfalls erhöht
- Lebensalter: Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit für eine KHK
- Geschlecht: Männer sind häufiger von einer KHK betroffen als Frauen

Ihre Herzgesundheit nach dem Stent-Eingriff – eine konsequente Behandlung ist wichtig

Für Sie kurz notiert:

- Arzneimittel sind nach einem Stent-Eingriff und bei der Behandlung der koronaren Herzkrankheit (KHK) unverzichtbar.
- Es gibt Arzneimittel, die den Verschluss eines Stents durch ein Blutgerinnsel verhindern sollen.
- Auch der LDL-Cholesterinspiegel muss in der Regel mit Arzneimitteln gesenkt werden.
- Oft müssen weitere Stents eingesetzt werden.

Manchmal vertragen sich bestimmte Arzneimittel nicht miteinander. Auch Essgewohnheiten können die Wirkung von Arzneimitteln beeinflussen. Befragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt dazu.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Ein gutes Team: Ihre Ärztin oder Ihr Arzt unterstützt Sie

Regelmäßige ärztliche Kontrollen sind nach einem Stent-Eingriff und bei einer koronaren Herzkrankheit (KHK) ganz besonders wichtig. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Ihnen verschiedene Arzneimittel verordnen und gemeinsam mit Ihnen einen Behandlungsplan erstellen. Arzneimittel sind unverzichtbar nach einem Stent-Eingriff und bei der Behandlung Ihrer KHK. Diese werden ganz individuell an Ihren Gesundheitszustand und an Ihre aktuellen Beschwerden angepasst.[3,15,16]

Wichtig ist: Nehmen Sie Arzneimittel immer genau wie verordnet ein und besprechen Sie alle Fragen und Unsicherheiten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.[3,16]

Mit Arzneimitteln Blutgerinnsel am Stent verhindern

Damit der Stent sich nach dem Eingriff nicht durch ein Blutgerinnsel (eine sogenannte Stent-Thrombose) wieder verschließt, wird Ihnen ihr Arzt ein oder mehrere Arzneimittel verordnen. Diese werden Thrombozytenaggregationshemmer (umgangssprachlich: Blutverdünner) genannt. In der Regel müssen sie 6 Wochen, manchmal bis zu 12 Monate, nach dem Stent-Eingriff eingenommen werden. Die Blutverdünner sorgen dafür, dass das Blut nicht verklumpt. Sie sollten jedoch beachten, dass Sie dann bei Verletzungen stärker und

länger bluten, weil sich Wunden langsamer schließen. Wenn bei Ihnen eine weitere Operation geplant ist, muss Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr behandelnder Arzt die Blutverdünner eventuell absetzen, um einen zu starken Blutverlust zu verhindern.[2,3,15]

Cholesterinsenkende Arzneimittel sollen das LDL-Cholesterin senken

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auch darüber, wie Sie gemeinsam das LDL-Cholesterin in Ihrem Blut reduzieren und Ihre Blutfettwerte im Gleichgewicht halten können. Das ist ganz besonders wichtig, um das Voranschreiten der Atherosklerose zu verlangsamen oder zu stoppen. Dafür gibt es verschiedene Arzneimittel, beispielsweise die sogenannten Statine. Diese hindern den Körper daran, Cholesterin zu bilden. Andere Arzneimittel, wie die Cholesterin-Resorptionshemmer (Ezetimib), hemmen die Aufnahme von Cholesterin in das Blut im Dünndarm. Wenn Statine, auch nach Kombination mit Ezetimib, nicht ausreichen, um den LDL-C-Zielwert zu erreichen, oder nicht vertragen werden, können sogenannte PCSK9-Hemmer dabei helfen, den LDL-Cholesterinspiegel zu senken. PCSK9-Hemmer sind Proteine, die über verschiedene Prozesse dafür sorgen, dass mehr LDL-Cholesterin aus dem Blut in die Leberzellen aufgenommen wird.[11,17–20]

Nach einem Stent-Eingriff muss die KHK weiterbehandelt werden

Es kann sein, dass Sie nach einem Stent-Eingriff noch weitere Arzneimittel zur Behandlung Ihrer KHK erhalten: z. B. bei Vorhofflimmern ein orales Antikoagulans (auch ein Blutverdünner). Aber auch Betablocker, um den Herzschlag (Herzfrequenz) zu verlangsamen und den Blutdruck zu senken.[3,15]

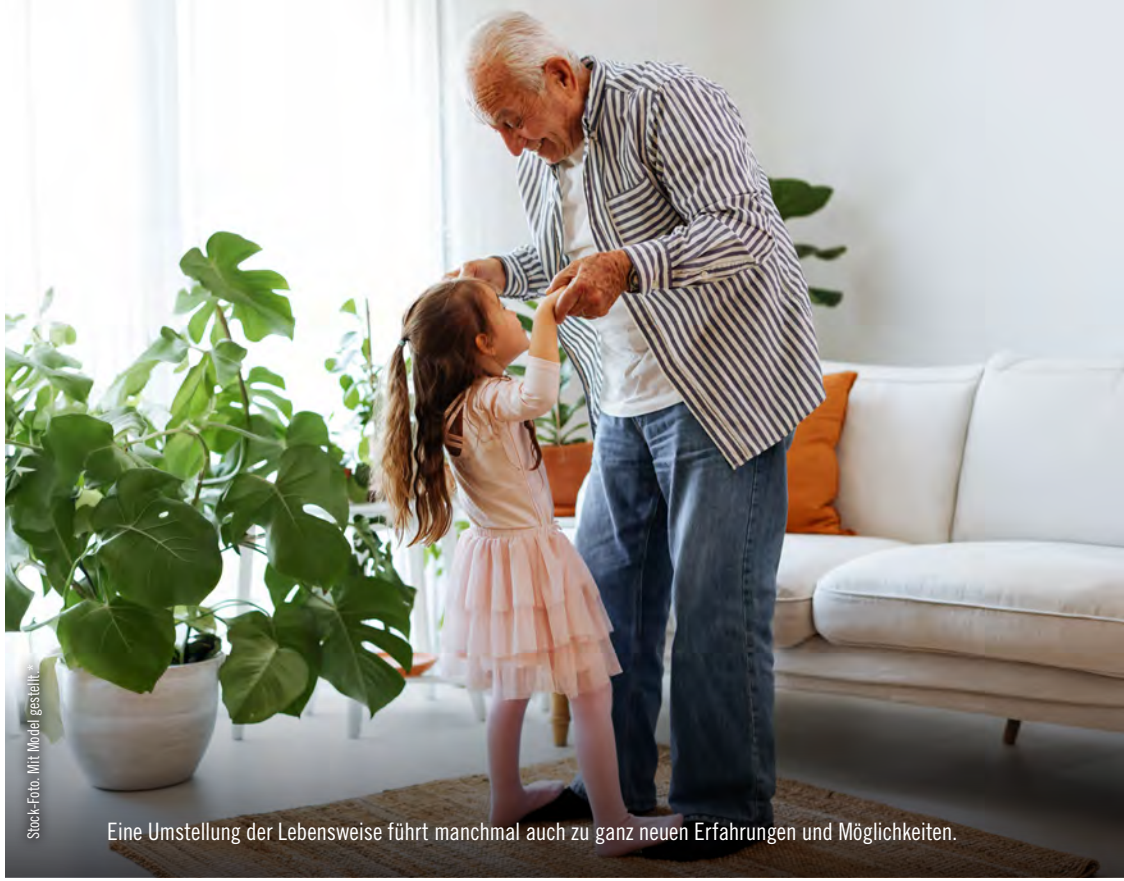
Oft lässt sich das Fortschreiten der Arterienverkalkung mit Arzneimitteln nicht ausreichend verlangsamen oder aufhalten. So kann es passieren, dass Sie im Laufe der Zeit weitere Stents erhalten. Aber auch Sie selbst können jeden Tag etwas für Ihr Herz tun. Lesen Sie gleich das Kapitel „Aktiv werden fürs Herz“ auf Seite 16.

Jetzt sind Sie gefragt:

Was ist Ihr optimaler LDL-Cholesterinzielwert? Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, was Sie gemeinsam dafür tun können. **Hier können Sie Ihren persönlichen LDL-C-Zielwert eintragen:**

Mein LDL-C-Zielwert:

mg/dl (Milligramm pro Deziliter) _____ mmol/l (Millimol pro Liter) _____



Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Eine Umstellung der Lebensweise führt manchmal auch zu ganz neuen Erfahrungen und Möglichkeiten.

Jetzt sind Sie gefragt:

Wie gut wissen Sie über Ihren Blutverdünner Bescheid? Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, was Sie nun beachten sollten. **Hier können Sie es gleich eintragen.**

Diese(n) Blutverdünner nehme ich ein:

_____

_____

_____

_____

_____

Darauf muss ich im Alltag achten:

_____

_____

_____

_____

_____

„Ich hätte nie gedacht, dass zu hohes Cholesterin schuld an meinem Herzinfarkt ist.“

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Name: Rainer Huber • **Alter:** 63 • **Indikation:** Herzinfarkt

„Ich habe mein ganzes Leben lang als Schreiner in einer Möbelfabrik gearbeitet. Aber wegen meines Herzinfarkts musste ich in Frührente gehen.

Den hatte ich letztes Jahr, als meine Frau und ich gerade unserem jüngsten Sohn beim Umzug in eine WG geholfen haben. Als wir schon fast fertig waren, hat es mich plötzlich erwischt: Schwindel, Schmerzen im Arm, Herzinfarkt. Meine Frau ist sofort mit mir ins Krankenhaus gefahren. Dort habe ich einen Stent bekommen. Nach dem Eingriff dachte ich nur:

Da bist du dem Tod noch mal von der Schippe gesprungen.

Der Kardiologe hat mir gesagt, dass mein Cholesterinwert zu hoch ist, vor allem mein LDL-Cholesterin. Also habe ich alles getan, damit der runtergeht: Gesünder essen. Mehr Bewegung. Blutdruck senken. Arzneimittel nehmen. Statine habe ich da zum Beispiel bekommen.

Und ich habe öfter mal Kabeljau gegessen und Salat mit Leinöl. Und kaum noch Wurst. Ich bin die Treppen gestiegen, statt den Aufzug zu nehmen. Alles, was die Ärzte einem empfehlen. Der Arzt sagt eben auch immer wieder, dass das Risiko jetzt größer ist, noch einen Herzinfarkt zu bekommen, wenn ich das LDL-Cholesterin nicht stark senke.

Man merkt das ja nicht, wenn der Cholesterinspiegel zu hoch ist.

Über Jahre sammeln sich die Ablagerungen an und plötzlich sind die Arterien dicht und du hast einen Herzinfarkt. Deshalb wird jetzt alle paar Monate mein Cholesterin überprüft.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Ich möchte so was wirklich nicht noch mal erleben müssen. Mein Arzt hat mir mittlerweile eine hohe Statin-Dosis verschrieben.
Ich hoffe wirklich sehr, dass meine Werte endlich im Lot sind.“

Aktiv werden fürs Herz

Wussten Sie schon?
Ärzte empfehlen, jeden Tag 10.000 Schritte zu gehen.[21] Das verbrennt überschüssige Kalorien und bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Tipp für Ihren Alltag: Nehmen Sie doch häufiger mal die Treppe anstatt den Fahrstuhl.

Körperliche Fitness braucht auch eine gesunde Ernährung. Einige Beispiele gefällig?
Auf **www.herzstiftung.de** finden Sie leckere Rezepte.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Fangen Sie jetzt an: Tun Sie jeden Tag selbst etwas für Ihre Herzgesundheit

Entscheiden Sie sich für eine gesunde Lebensweise. Und bleiben Sie konsequent dabei. So können Sie das Risiko für einen Herzinfarkt und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern.[3,11]

Sprechen Sie auch mit Ihrer Familie und Ihren Freunden. Beziehen Sie sie in Ihre neue Lebensweise ein!

Das erleichtert die Umstellung und hilft Ihnen dabei, Kraft und Mut zu schöpfen. Eine gesündere Lebensweise und mehr Bewegung kommen so auch den Menschen zugute, die Ihnen wichtig sind.

Und vielleicht ist auch eine Herzsportgruppe das Richtige für Sie?
Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, worauf Sie beim Sport achten sollten.

Jetzt sind Sie gefragt:

Ergreifen Sie die Initiative und tun Sie etwas für Ihre Herzgesundheit! Tragen Sie hier ein, was Sie selbst jeden Tag für eine gesunde und aktive Lebensweise tun können.

Mediziner empfehlen: Essen Sie Nahrungsmittel, die gesund für Ihr Herz sind.[3,22]
Zahlreiche Kochbücher und Ratgeber helfen Ihnen dabei.
Diese gesunden Nahrungsmittel mag ich besonders gern: _____

_____

Mediziner empfehlen: Vermeiden oder reduzieren Sie Übergewicht.[3,22]
Dieses Gewicht möchte ich erreichen: _____

Mediziner empfehlen: Binden Sie regelmäßigen Sport in Ihren Alltag ein.[3,22] Viele Menschen motivieren sich mit Fitness-Sportuhren und Trackingbändern zu mehr Bewegung.
Dieser Sport ist gut für mich: _____

So kann ich mich auch im Alltag mehr bewegen: _____

_____

_____

Mediziner empfehlen: Rauchen Sie nicht und trinken Sie nicht zu viel Alkohol.[3,22]
Darauf kann ich verzichten: ☐ Zigaretten ☐ Alkohol

Mediziner empfehlen: Vermeiden Sie Stress.[3]
So kann ich meinen Alltag stressfreier gestalten: _____

_____

_____

Beschwerden im Blick behalten und behandeln lassen

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ist ein wichtiger Ansprechpartner für Sie, zum Beispiel wenn Sie Stents erhalten haben, wenn Sie wegen Ihrer KHK behandelt werden müssen oder wenn Ihr LDL-Cholesterinspiegel dauerhaft zu hoch ist. Dort erhalten Sie auch Antworten auf Ihre Fragen und Unterstützung bei der Umstellung Ihrer Ernährung und Lebensweise.[3,15,22]

- Lassen Sie sich regelmäßig von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt untersuchen.
- Gehen Sie sofort zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie Beschwerden haben oder schnell erschöpft und müde sind.
- Behalten Sie Ihren Blutdruck im Blick.
- Lassen Sie Ihre Blutfettwerte regelmäßig kontrollieren.
- Behalten Sie Ihre LDL-Cholesterinwerte im Blick und streben Sie Ihre Zielwerte an.
- Besprechen Sie Ihren Behandlungsplan falls notwendig mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- Nehmen Sie Ihre Arzneimittel wie verordnet.
- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie das Gefühl haben, bestimmte Arzneimittel nicht zu vertragen.

Ihr persönlicher Medikationsplan

Hier können Sie eintragen, welche Arzneimittel Sie regelmäßig einnehmen müssen.
Das hilft Ihnen dabei, den Überblick zu behalten und nichts zu vergessen.

Name des Arzneimittels	Wann muss ich es einnehmen? Und in welcher Menge/Dosierung?

Herzquiz: Testen Sie Ihr Wissen

Sie haben nun wichtige Dinge zu den Themen Stent, Arterienverkalkung und koronare Herzkrankheit (KHK) erfahren. Und Sie wissen, was Sie beachten sollten und was Sie selbst und gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt für Ihre Herzgesundheit tun können. Machen Sie mit beim Quiz!

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Bereiten Sie sich gut auf Ihre Arzttermine vor. Dann vergessen Sie nichts und können gezielt Ihre Fragen stellen. Nutzen Sie auch die Abreißkarte am Ende des Ratgebers.

	STIMMT	STIMMT NICHT
1. Zu viel LDL-Cholesterin im Blut kann meinem Herzen schaden.	☐	☐
2. Arterienverkalkung wird durch einen zu hohen LDL-Cholesterinspiegel verursacht.	☐	☐
3. Verengte Blutgefäße durch Arterienverkalkung sind kein Grund zur Sorge.	☐	☐
4. Wenn man eine KHK nicht behandelt, schreitet die Arterienverkalkung schnell voran.	☐	☐
5. Stents erweitern und stützen die Blutgefäße.	☐	☐
6. Stents allein reichen, um einen Herzinfarkt zu verhindern.	☐	☐
7. Wenn ich einen Stent habe, spielt es keine Rolle, wie hoch meinLDL-Cholesterin ist.	☐	☐
8. Nach dem Stent-Eingriff muss ich Arzneimittel einnehmen.	☐	☐
9. Wenn man Blutverdünner einnimmt, blutet man bei Verletzungen stärker und länger.	☐	☐
10. Arzneimittel reichen, um eine weitere Arterienverkalkung zu verhindern.	☐	☐
11. Ich selbst kann etwas gegen meinen zu hohen LDL-Cholesterinspiegel tun.	☐	☐
12. Mit einem Stent kann ich keinen Sport mehr machen.	☐	☐

Auflösung: 1. stimmt; 2. stimmt; 3. stimmt nicht; 4. stimmt; 5. stimmt; 6. stimmt nicht; 7. stimmt nicht; 8. stimmt; 9. stimmt; 10. stimmt nicht; 11. stimmt; 12. stimmt nicht

Informieren Sie sich auch über Cholesterin und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Je besser Sie Bescheid wissen, desto gezielter können Sie selbst und gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt etwas für Ihre Herzgesundheit tun. Ob Ratgeber, Info-Website oder App – es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie sich selbst informieren können. Im interaktiven Ratgeber **„Ich habe mein Cholesterin im Griff!“** und auf der Internetseite **cholesterin-neu-verstehen.de** finden Sie viele Informationen und nützliche Tipps zu den wichtigen Themen Cholesterin, Arterienverkalkung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und Sie erfahren, wie Sie sich vor einem Herzinfarkt oder Schlaganfall schützen können.

Weitere allgemeine Informationen finden Sie auch im Internet:
www.cholesterin-neu-verstehen.de • www.herzstiftung.de • www.cholco.org • www.lipid-liga.de

Oder lesen Sie unsere Ratgeber
Sie können sie auf **www.cholesterin-neu-verstehen.de** herunterladen.

Fragen Sie auch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach Informationen.

Quellennachweise

1. https://www.gesundheitsatlas-deutschland.de/erkrankung/herzinfarkt_akut. Letzter Zugriff 07.08.26.
2. https://flexikon.doccheck.com/de/Stent. Letzter Zugriff 07.08.26.
3. Patientenleitlinie zur Nationalen VersorgungsLeitlinie Chronische Koronare Herzkrankheit: KHK, Version 4.0, 2023; https://register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-004p1_S3_Chronische-KHK_2025-03.pdf. Letzter Zugriff 07.08.26
4. https://flexikon.doccheck.com/de/Low_Density_Lipoprotein. Letzter Zugriff 07.08.26.
5. https://flexikon.doccheck.com/de/Atherosklerose. Letzter Zugriff 07.08.26.
6. https://flexikon.doccheck.com/de/Cholesterin. Letzter Zugriff 07.08.26.
7. Martinez R. Das Cholesterin-Buch. So senke ich meine Blutfettwerte. Neueste Therapien – gesicherte Maßnahmen. Hannover 2019, S. 8.
8. https://flexikon.doccheck.com/de/High_Density_Lipoprotein. Letzter Zugriff 07.08.26.
9. www.gesundheits-lexikon.com/Vorsorge-Diagnostik/Herz-Kreislauf-Gefaesse/Cholesterin.html. Letzter Zugriff 07.08.26.
10. www.nhlbi.nih.gov/health/blood-cholesterol. Letzter Zugriff 07.08.26.
11. Mach F et al. Eur Heart J. 2020; 41(1):111–188.
12. https://flexikon.doccheck.com/de/Hypercholesterin%C3%A4mie. Letzter Zugriff 07.08.26.
13. https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/fettleitline/. Letzter Zugriff 07.08.26.
14. https://flexikon.doccheck.com/de/Koronare_Herzkrankheit. Letzter Zugriff 07.08.26.
15. Nationale VersorgungsLeitlinie Chronische KHK, Langfassung, Version 6.0, 2022; https://register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-004l_S3_Chronische-KHK_2024-09.pdf. Letzter Zugriff 07.08.26
16. Rassaf T et al. Dtsch Arztebl Int. 2013; 110(5):72–82.
17. https://flexikon.doccheck.com/de/Statin. Letzter Zugriff 07.08.26.
18. Gebrauchsinformation Repatha®: www.rote-liste.de.
19. Gebrauchsinformation Praluent®: www.rote-liste.de.
20. Sabatine MS et al. N Engl J Med. 2017; 376:1713–1722.
21. www.apotheken-wissen.de/10000-schritte-taeglich/. Letzter Zugriff 07.08.26.
22. www.cdc.gov/heart-disease/prevention/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/heartdisease/prevention.htm. Letzter Zugriff 07.08.26.

Bildnachweise:
Stock-Fotos. Mit Models gestellt.
* Die in dieser Broschüre abgebildeten Personen sind Modelle.
Die dargestellten Patientenbeispiele und Fallbeschreibungen sind fiktiv und dienen ausschließlich der Veranschaulichung.
Jegliche Ähnlichkeit mit tatsächlichen Personen oder realen Krankheitsverläufen ist rein zufällig.

Hier können Sie Ihre eigenen Fragen aufschreiben: