



Mein Leben mit Stent – Jetzt weiß ich Bescheid!

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

CHOLESTERIN

NEU VERSTEHEN

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

Stents erweitern und stützen Ihre Blutgefäße

Ein Stent ist eine Gefäßstütze aus Metall oder Kunstfasern. Meistens handelt es sich um ein feines, dehnbares, röhrenförmiges Edelmetallgeflecht, 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 ist eine erhöhte Menge von LDL-Cholesterin („schlechtes“ Cholesterin) im Blut, das sich innerhalb 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



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?

unser Körper selbst, vor allem in der Leber. Über die Nahrung nehmen wir nur ein Viertel des Cholesterins auf.⁶

Das Cholesterin wird in zwei Hauptklassen eingeteilt: in „gutes“ Cholesterin, das HDL-Cholesterin, das wenig Fett enthält, und in „schlechtes“ LDL-Cholesterin, das einen hohen Fettanteil hat. Zu viel LDL-Cholesterin im Blut kann zu Arterienverkalkung führen.^{4,7-9} Auf den nächsten Seiten erfahren Sie mehr dazu.

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

- Wenn Sie keine Vorerkrankungen (wie z. B. hohen Blutdruck oder Diabetes mellitus) haben und noch keinen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten: weniger als 115 mg/dl (Milligramm pro Deziliter) bzw. 3 mmol/l (Millimol pro Liter)¹⁰
- Wenn Sie bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten oder erblich bedingt einen zu hohen Cholesterinspiegel haben: weniger als 70 mg/dl bzw. 1,8 mmol/l¹⁰

Manchmal ist der „schlechte“ 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“. 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.¹¹

Mitunter ist auch eine genetische Veranlagung Ursache für zu hohe Cholesterinwerte (Familiäre Hypercholesterinämie).¹¹

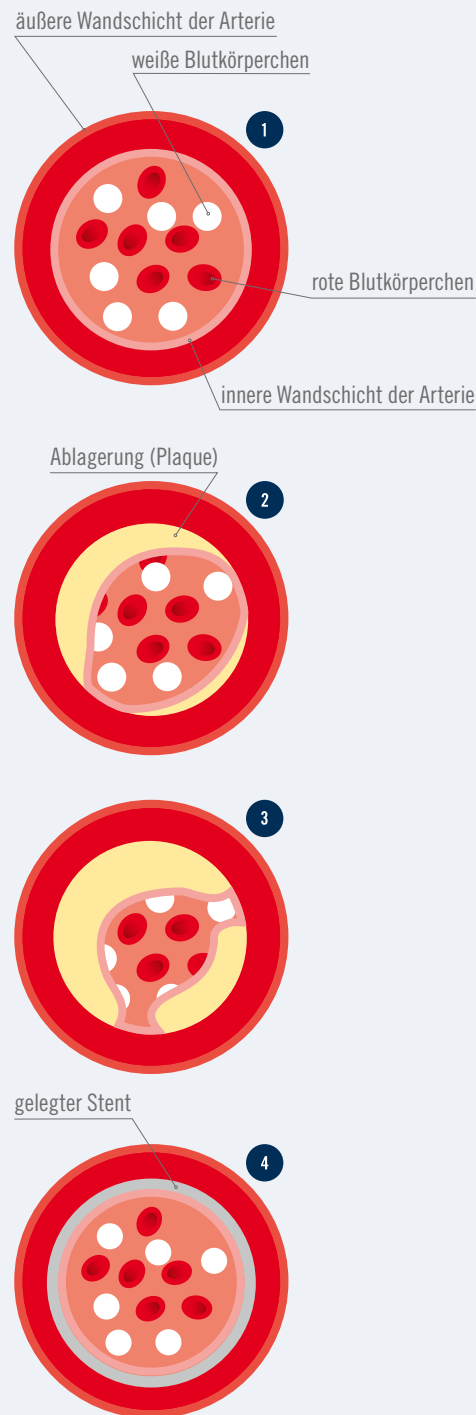


Bild für Bild erklärt: So bilden sich Ablagerungen in den Arterien⁵

Die Grafik zeigt, was bei einer Arterienverkalkung in Ihren Blutgefäßen passiert und was der Stent bewirkt.

Abbildung 1: gesunde Arterie

Eine gesunde Arterie: Die roten und weißen Blutkörperchen und auch das LDL-Cholesterin können ungehindert fließen.

Abbildung 2: erste Ablagerungen

LDL-Cholesterin lagert sich unter anderem zusammen mit weißen Blutkörperchen innerhalb der inneren Gefäßwandschicht ab. Die Ablagerungen heißen Plaques.

Abbildung 3: starke Ablagerung

Diese Plaques ragen in der Regel in das Innere des Blutgefäßes, wodurch sich die Arterie nach und nach verengt.

Wenn eine Plaque einreißt, 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.

Abbildung 4: gelegter Stent

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



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

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 Medikamente 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.^{12,13}

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 Medikamente nötig, um das Risiko für einen Herzinfarkt zu verringern.^{3,13,14} 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.¹³ Wie? Das erfahren Sie ab Seite 16.

Warum bekommt man eine KHK?

Eine KHK kann ganz verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel.¹³



Falsche Ernährung, ein ungesunder Lebensstil und starkes Übergewicht



Andere Krankheiten: Störungen des Fettstoffwechsels (Hyperlipidämie), Zuckerkrankheit (Diabetes) oder Bluthochdruck (Hypertonie)



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:

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

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

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 Medikamente verordnen und gemeinsam mit Ihnen einen Behandlungsplan erstellen. Medikamente 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.^{13,15}

Wichtig ist: Nehmen Sie Medikamente immer genau wie verordnet ein und besprechen Sie alle Fragen und Unsicherheiten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.^{13,15}

Mit Medikamenten 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 Medikamente 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.^{2,13,14}

Cholesterinsenkende Medikamente 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 Vorschreiten der Atherosklerose zu verlangsamen oder zu stoppen. Dafür gibt es verschiedene Medikamente, beispielsweise die sogenannten Statine. Diese hindern den Körper daran, Cholesterin zu bilden. Andere Medikamente wie die Cholesterin-Resorptionshemmer hemmen die Aufnahme von Cholesterin in das Blut im Dünndarm. Wenn Statine nicht vertragen werden oder die Wirkung der Statine nicht ausreichend ist, können sogenannte PCSK9-Hemmer dabei helfen, den LDL-Cholesterinspiegel zu senken.^{13,16-19}

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-Zielwert eintragen:**

Mein LDL-Zielwert:

mg/dl (Milligramm pro Deziliter)

mmol/l (Millimol pro Liter)

Nach einem Stent-Eingriff muss die KHK weiterbehandelt werden

Es kann sein, dass Sie nach einem Stent-Eingriff noch weitere Medikamente 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.¹³

Oft lässt sich das Fortschreiten der Arterienverkalkung mit Medikamenten 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.



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.“



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 runter geht: Gesünder essen. Mehr Bewegung. Medikamente 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.



Ich möchte sowas 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

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.^{13,16}

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.



Wussten Sie schon?

Ärzte empfehlen, jeden Tag 10.000 Schritte zu gehen.²⁰ 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.

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.^{13,21}

Zahlreiche Kochbücher und Ratgeber helfen Ihnen dabei.

Diese gesunden Nahrungsmittel mag ich besonders gern: _____



Mediziner empfehlen: Vermeiden oder reduzieren Sie Übergewicht.^{13,21}

Dieses Gewicht möchte ich erreichen: _____

Mediziner empfehlen: Binden Sie regelmäßigen Sport in Ihren Alltag ein.^{13,21} 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.^{13,21}

Darauf kann ich verzichten: Zigaretten Alkohol

Mediziner empfehlen: Vermeiden Sie Stress.¹³

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.^{13,14,21}

- 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 Medikamente wie verordnet.
- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie das Gefühl haben, bestimmte Medikamente nicht zu vertragen.

Ihr persönlicher Medikamentenplan

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

Name des Medikaments

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!



Je besser Sie sich auf Ihren Arzttermin vorbereiten, desto gezielter können Sie Ihre Fragen stellen. Nutzen Sie auch die Abreißkarte am Ende des Ratgebers.

Stock-Photo. Mit Model gestellt.

STIMMT STIMMT NICHT

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

Antwortung: 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 nicht; 12. stimmt nicht

Hier bekommen Sie noch mehr Tipps und Infos



Stock-Foto. Mit Model gestellt

Lust auf gemeinsamen Sport in einer Herzsportgruppe?

Auf www.rehasport-deutschland.de finden Sie zahlreiche Anbieter.

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://dggk.org/pressemitteilungen/herzbericht-2016/deutscher-herzbericht-2016-behandlung-von-koronaren-herzkrankheiten-ist-erfolgsgeschichte-der-modernen-herz-medizin/> (abgerufen 10.7.2018)
2. <http://flexikon.doccheck.com/de/Stent> (abgerufen: 31.5.2018)
3. Verengte Herzkranzgefäße: Stent oder Bypass?, Entscheidungshilfe für Patientinnen und Patienten, Programm für Nationale Versorgungs-Leitlinien; <https://www.leitlinien.de/mdb/downloads/nvl/khk/khk-4auf1-vers1-eh3.pdf> (abgerufen 31.5.2018)
4. http://flexikon.doccheck.com/de/Low_Density_Lipoprotein?utm_source=DocCheck&utm_medium=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte&utm_campaign=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte%20flexikon.doccheck.com (abgerufen 15.5.2018)
5. <http://flexikon.doccheck.com/de/Atherosklerose> (abgerufen 10.7.2018)
6. <http://flexikon.doccheck.com/de/Cholesterin> (abgerufen 15.5.2018)
7. http://flexikon.doccheck.com/de/High_Density_Lipoprotein?utm_source=DocCheck&utm_medium=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte&utm_campaign=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte%20flexikon.doccheck.com (abgerufen 15.5.2018)
8. <http://www.gesundheits-lexikon.com/printarticle.php?subcatid=1276&mode=showarticle&artid=2118&> (abgerufen 10.7.2018)
9. https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/cholesterol_atglance.pdf (abgerufen 10.7.2018)
10. Parhofer KG. The treatment of disorders of lipid metabolism. Dtsch Arztebl Int 2016;113:261-268. DOI: 10.3238/arztebl.2016.0261
11. http://flexikon.doccheck.com/de/Hypercholesterin%C3%A4mie?utm_source=DocCheck&utm_medium=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte&utm_campaign=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte%20flexikon.doccheck.com (abgerufen 15.5.2018)
12. http://flexikon.doccheck.com/de/Koronare_Herzkrankheit (abgerufen 31.5.2018)
13. Chronische Koronare Herzkrankheit: KHK, PatientenLeitlinie zur Nationalen VersorgungsLeitlinie, 2. Auflage, 2017; <https://www.patienten-information.de/mdb/downloads/nvl/khk/khk-2auf1-vers1-p11.pdf> (abgerufen 31.5.2018)
14. Nationale VersorgungsLeitlinie Chronische KHK, Langfassung, Programm für Nationale VersorgungsLeitlinien, 4. Auflage, 2016; <https://www.leitlinien.de/mdb/downloads/nvl/khk/khk-4auf1-vers1-lang.pdf> (abgerufen 31.5.2018)
15. Rassaf T, Steiner S, Kelm M: Postoperative care and follow-up after coronary stenting. Dtsch Arztebl Int 2013;110(5):72-82. DOI: 10.3238/arztebl.2013.0072
16. Catapano AL, et al. 2016 ESC/EAS Guidelines for the Management of Dyslipidaemias. Eur Heart J 2016;37:2999-3058.
17. Gebrauchsinformation Repatha®, Stand: Mai 2018
18. Gebrauchsinformation Praluent®, Stand: November 2017
19. Sabatine MS, et al. Evolocumab and Clinical Outcomes in Patients with Cardiovascular Disease. N Engl J Med 2017;376:1713-1722. DOI:10.1056/NEJMoa1615664
20. <https://www.apotheken-wissen.de/10000-schritte-taeglich/> (abgerufen 11.7.2018)
21. https://www.cdc.gov/heartdisease/what_you_can_do.htm (abgerufen 11.7.2018)

Bildnachweise:

Cover, Seiten 14/15

Fotograf: Harry Weber • Darsteller: Mit Model gestellt

Alle anderen Bilder:

Stock-Foto. Mit Model gestellt.

Wollen Sie noch mehr über das Thema Cholesterin erfahren?

Auf unserer Internetseite **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 Experten beleuchten das Thema Cholesterin aus verschiedenen Perspektiven.

cholesterin-neu-verstehen.de

AMGEN

CARDIOVASCULAR