

## Gesunde Gefäße – gesundes Herz: Den Herzinfarkt vermeiden

### **Bundesweite Herzwochen im November informieren über Durchblutungsstörungen durch Herzkranzgefäßverengungen: die koronare Herzkrankheit (KHK) und Herzinfarkt**

Unter dem Motto „Gesunde Gefäße – gesundes Herz: Den Herzinfarkt vermeiden“ stehen die Koronare Herzkrankheit und der Herzinfarkt im Mittelpunkt der diesjährigen Herzwochen der Deutschen Herzstiftung im November (<https://herzstiftung.de/herzwochen>). Damit das Herz seine lebenswichtige Arbeit dauerhaft rund um die Uhr leisten kann, muss es ausreichend mit nähr- und sauerstoffreichem Blut versorgt werden, was über die Koronararterien (Herzkranzgefäße) geschieht. Kommt es dort zu Ablagerungen – sogenannten Plaques – können diese Gefäße zunehmend verengen („verkalken“). Dieser Prozess wird als koronare Herzkrankheit (KHK) bezeichnet. Die KHK ist Grunderkrankung und Vorstufe des Herzinfarkts. Sie ist zugleich die häufigste Herzerkrankung in Deutschland mit rund 540.000 Krankenhausaufnahmen und die führende Todesursache mit 126.000 Todesfällen pro Jahr (davon 46.600 Herzinfarkt-Sterbefälle) (Deutscher Herzbericht – Update 2024). „Trotz des Erfolgs der Herz-Kreislauf-Medizin, die KHK-Todesrate in den vergangenen Jahrzehnten drastisch zu senken, ist der Handlungsdruck – besonders im Bereich der Prävention – angesichts der über eine halbe Million Krankenhausaufnahmen und 126.000 Todesfälle weiterhin hoch“, betont der Kardiologe Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Wir nehmen deshalb die Herzwochen zum Anlass, Menschen bereits im jüngeren und mittleren Alter für die Ursachen und Risikofaktoren der KHK und des Herzinfarkts zu sensibilisieren, ihnen Maßnahmen näherzubringen, wie sie selbst aktiv vorbeugen können und sie über die aktuellen Therapiemöglichkeiten zu informieren.“

Die bundesweiten Herzwochen rund um KHK und Herzinfarkt finden unter dem Motto „Gesunde Gefäße – gesundes Herz: Den Herzinfarkt vermeiden“ vom 1. bis 30. November statt. Infos (Ratgeber, Termine für Herz-Seminare, Social Media, Podcasts, Videos) gibt es ab Anfang Oktober unter <https://herzstiftung.de/herzwochen> und über soziale Medien unter dem Hashtag #herzwochen.

### **Leise Gefahr: KHK entwickelt sich lange Zeit meist unbemerkt**

Tückisch an der KHK ist, dass sie sich oft über lange Zeit ohne spürbare Symptome entwickelt. Dennoch wird der Herzmuskel dabei zunehmend schlechter durchblutet, was im weiteren Verlauf zu Beschwerden wie Brustenge (Angina pectoris) führen kann. Im schlimmsten Fall kommt es durch den vollständigen Verschluss eines Gefäßes zu einem Herzinfarkt. „Oft werden erste Warnzeichen oder Vorboten nicht erkannt, als harmlos abgetan oder nicht mit dem Herzen in Verbindung gebracht“, berichtet der Kardiologe am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB) in Frankfurt am Main. „Auch das hohe Schadenspotenzial der KHK wird häufig unterschätzt und leider erst dann ernst genommen, wenn bereits ein Herzinfarkt eingetreten ist.“ Das gelte auch für die Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) und hoher Blutzucker (Diabetes mellitus), die solche Ablagerungsprozesse (Arteriosklerose) in den Gefäßen begünstigen.

### **Gute Therapie- und Präventionsmöglichkeiten**

Das ist umso bedauerlicher, denn heute sind viele Möglichkeiten vorhanden, um die KHK frühzeitig zu diagnostizieren und wirksam zu behandeln – medikamentös, interventionell (Perkutane Koronar-Intervention/PCI, Stenttherapie) oder operativ (Bypass-Operation). Von großer Bedeutung ist auch

ein gesunder Lebensstil. Dies gilt nicht nur zur primären Vorbeugung der KHK bei Herzgesunden, sondern auch für Menschen, bei denen die Erkrankung bereits diagnostiziert wurde. Denn die KHK ist eine chronische Erkrankung, die ebenso wie ihre Grunderkrankungen Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes oder Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Übergewicht aktives Gegensteuern erfordert. Mit welchen Maßnahmen dies am besten gelingen kann und welche medizinischen Behandlungsoptionen zur Verfügung stehen, darüber informieren die bundesweiten Herzwochen 2025.

### **Service zu den Herzwochen**

Die Herzwochen stehen unter dem Motto „Gesunde Gefäße – gesundes Herz: Den Herzinfarkt vermeiden“ und richten sich an Patienten, Angehörige, Ärzte und alle, die sich für das Thema Koronare Herzkrankheit (KHK) und Herzinfarkt interessieren. An der Aufklärungskampagne beteiligen sich Kliniken, niedergelassene Kardiologen, Krankenkassen und Betriebe. Infos zu Patienten-Seminaren, Online-Vorträgen, Telefonaktionen und Ratgeber-Angeboten (Text, Video) sind ab Anfang Oktober unter <https://herzstiftung.de/herzwochen> abrufbar oder per Tel. 069 955128-400 zu erfragen.

### **Weitere Informationen:**

<https://herzstiftung.de/herzwochen>

<https://herzstiftung.de/>