



Foto: AdobeStock

## **Angina Pectoris: Bewegung hilft gegen Herzenge**

Plötzlich auftretende Schmerzen oder ein Druckgefühl in der Herzgegend können Symptome eines Herzinfarkts sein. Treten die Beschwerden aber häufiger auf, vor allem bei körperlicher Belastung, steckt vermutlich eine sogenannte Angina Pectoris dahinter. Verschwinden die Beschwerden in Ruhe sofort wieder, handelt es sich um eine stabile Angina Pectoris. Der Begriff bedeutet "Enge der Brust". Ursache ist ein relativer Sauerstoffmangel des Herzmuskels durch eine verminderte Durchblutung der Herzkranzgefäße, eine Koronare Herzkrankheit (KHK). Anders als der Gefäßverschluss beim Herzinfarkt richtet eine stabile Angina Pectoris keinen bleibenden Schaden an, ist aber dennoch sehr belastend und mitunter schwierig zu behandeln. Bei voranschreitender Minderversorgung des Herzens steigt das Risiko für einen Herzinfarkt und langfristig drohen Herzschwäche und Rhythmusstörungen.

Risikofaktoren für Angina Pectoris

Dass die Herzerterien langsam verkalken, gehört zum natürlichen Alterungsprozess. Doch es gibt eine Reihe von Faktoren, die diese Entwicklung beschleunigen:

- genetische Veranlagung
- Rauchen
- Bewegungsmangel
- erhöhte Blutfettwerte
- Bluthochdruck
- Übergewicht

Abnehmen und Sport machen

Wer zu viel schlechtes Cholesterin (LDL) im Blut hat, kann den Cholesterinwert senken, um eine koronare Herzkrankheit aufzuhalten. Wer übergewichtig ist, sollte abnehmen und sich mehr bewegen. Doch das fällt Betroffenen nicht leicht, denn bei Belastung muss das Herz mehr Blut in die Muskeln pumpen. Und dazu braucht der Herzmuskel mehr Sauerstoff. Durch die verengten Herzkranzgefäße kann aber nicht mehr Blut fließen, so dass es zu einem relativen Sauerstoffmangel im Gewebe kommt, der zu Schmerzen und Engegefühl im Brustkorb führt. Herzranke sollten ihre Belastungsfähigkeit regelmäßig beim Kardiologen kontrollieren lassen. Über die Diagnostik und Therapie der stabilen koronaren Herzkrankheit informiert die Patientenleitlinie zur nationalen Versorgungsleitlinie, die es auch als kurze Übersicht gibt.

Stents allein reichen nicht aus

Werden die Beschwerden so stark, dass ein Training nicht mehr möglich ist, kann eine Herzkatheter-Untersuchung sinnvoll sein. Zeigen sich dabei starke Verengungen der Koronararterien, kann der Arzt sie mit einem Ballon aufweiten und bei Bedarf eine Gefäßstütze (Stent) einsetzen. Sie hält das Gefäß offen und sorgt dafür, dass das Blut wieder besser fließen kann. Die Beseitigung der Engstelle sollte die Beschwerden der Angina Pectoris deutlich lindern. An der Lebenserwartung ändert der Kathetereingriff allein aber nichts. Die Betroffenen können danach wieder trainieren - und das verlängert nachweislich das

Leben. Das Programm für nationale Versorgungsleitlinien hat eine Entscheidungshilfe für Patienten veröffentlicht.

Regelmäßige Bewegung schützt das Herz

Regelmäßiges Training wirkt positiv auf den Herzmuskel: Dabei werden vermehrt neue Blutgefäße (Kollateralen) gebildet. Sie sorgen für eine bessere Durchblutung.

Voraussetzung dafür ist aber regelmäßige körperliche Bewegung: Nur durch den ständigen Reiz entwickeln sich die feinen Reservegefäße mit der Zeit zu vollwertigen Arterien. In Herzsportgruppen trainieren Erkrankte deshalb gezielt darauf hin, dass ihr Körper die Kollateral-Arterien zu natürlichen Bypässen ausbaut, die schließlich die Versorgung des Herzens übernehmen.

Herzsport: Puls kontrollieren

Richtig dosiert hilft Bewegung jedem Herzen. Wer an einer Angina Pectoris leidet, sollte möglichst täglich trainieren, mindestens vier Mal pro Woche, dabei aber nicht an die Leistungsgrenze gehen. Die Betroffenen sollten ins Schwitzen geraten, ohne dass Brustschmerzen auftreten.

Wie hoch der Puls beim Sport steigen darf, bestimmt der Kardiologe. Die Herzfrequenz lässt sich mithilfe einer Pulsuhr oder einer Smartphone-App mit Brustgurt kontrollieren, um die Intensität des Trainings optimal anzupassen.



Foto:AdobeStock

Angina Pectoris: Alarmzeichen für Herzinfarkt

Bei jeder Herzenge, die zum ersten Mal auftritt, muss ein Herzinfarkt ausgeschlossen werden, ebenso bei Menschen mit stabiler Angina Pectoris, deren Zustand sich plötzlich verschlechtert. Folgende Symptome sind Alarmzeichen für einen Herzinfarkt - sofort 112 anrufen!

- schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen in der Brust, die in Arme, Schulter, Hals, Kiefer oder Oberbauch ausstrahlen können
- starkes Engegefühl, heftiger Druck, Brennen in der Brust, Atemnot
- zusätzlich Übelkeit, Brechreiz, Angst
- Schwächegefühl (auch ohne Schmerz)
- blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß
- nächtliches Erwachen mit Schmerzen in der Brust ist ein besonderes Alarmzeichen
- bei Frauen sind Atemnot, Übelkeit, Oberbauchschmerz, Brechreiz und Erbrechen häufig alleinige Alarmzeichen

Herzinfarkt: Frauen haben andere Symptome

Oft haben Frauen beim Herzinfarkt andere Symptome, sodass er häufig unentdeckt bleibt. Außerdem werden Risikofaktoren bei Frauen seltener behandelt als bei Männern. Neben den klassischen Schmerzen im Brustraum, die in Oberbauch, Unterkiefer, Schultern, Arme und Nacken ausstrahlen können, leiden Frauen häufiger unter unspezifischen Symptomen wie starker Kurzatmigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder auch Oberbauchbeschwerden.

Ein weiterer Unterschied zu Männern ist das typische Infarkt-Alter: Bis zu den Wechseljahren sind Frauen durch ihre Sexualhormone vergleichsweise gut vor Herz- und Gefäßleiden wie Herzinfarkt oder Schlaganfall geschützt. Mit nachlassender Hormonproduktion lässt dieser Schutz nach, sodass die

Arteriosklerose und ihre Folgekrankheiten bei Frauen erst ab einem Alter von etwa 60 Jahren vermehrt auftreten, also etwa zehn Jahre später als bei Männern. Dennoch raten Experten von einer Hormontherapie zur Infarktvorbeugung ab, da diese Behandlung in Studien zwar das Krebsrisiko erhöhte, aber keinen Vorteil gegen Herz-Kreislaufkrankungen zeigte. Viel sinnvoller ist Wachsamkeit.

### Stummer Infarkt

Ein Drittel aller Herzinfarkte verläuft unbemerkt: als stummer Infarkt. Betroffen sind häufig Diabetiker, ältere Menschen und Frauen. Treten eine geringere Belastbarkeit, Übelkeit, Schweißausbrüche und Kollapsneigung auf, sollte man einen Arzt aufsuchen.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Herzinfarkt-Symptome-Alarmzeichen-beachten,herzinfarkt155.html>

Deutsche Herzstiftung  
100 Pro Reanimation

Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen  
Herz InForm - Hamburger Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e. V.