

Kennen Sie jemanden, der 24 Stunden am Tag ohne Pause durcharbeitet? Dann legen Sie jetzt mal Ihre Hand aufs Herz. Es schlägt Tag und Nacht in Ihrer Brust und leistet notwendige Schwerstarbeit. Rund um die Uhr versorgt es die Organe Ihres Körpers mit Sauerstoff und lebensnotwendigen Nährstoffen und hält so den Kreislauf aufrecht. Um dies zu leisten, ist es komplex aufgebaut und muss gut geschützt werden.

Über 300.000 Menschen erleiden in Deutschland jährlich einen Herzinfarkt. Informieren Sie sich über die Anzeichen, die Behandlung und Folgen.

Herzinfarkt-Symptome erkennen

Ein Herzinfarkt kann sich auf unterschiedliche Weise bemerkbar machen. Nicht immer geht es dem Patienten dramatisch schlecht, ein Infarkt führt manchmal nur zu geringen Beschwerden. Bei folgenden Anzeichen sollten Sie aber unbedingt an einen Herzinfarkt denken:

- Was: Schmerzen, die länger als 5 Minuten anhalten.
- Wo: typisch im Brustkorb, häufig hinter dem Brustbein. Zusätzlich können Schmerzen im Rücken oder Oberbauch (Verwechslung mit „Magenschmerzen“ möglich) ein Alarmzeichen sein. Die Schmerzen können in den Arm, den Hals oder den Oberbauch ausstrahlen.
- Wie: Die Schmerzen sind flächenhaft und werden als brennend und drückend mit Engegefühl in der Brust beschrieben.

Weitere Symptome und Besonderheiten: Je älter die Person mit Herzinfarkt, desto weniger ausgeprägt kann der typische Brustschmerz sein. Bei Frauen häufiger als bei Männern können – zusätzlich zu den oben genannten Schmerzen oder auch alleine – weitere Symptome wie Atemnot, Übelkeit oder Erbrechen, Schwitzen, Benommenheit oder Schwindel sowie unerklärliche Müdigkeit ein Alarmzeichen sein.

Im Notfall: Erste-Hilfe-Maßnahmen retten Leben

Das Wichtigste zu Beginn: Haben Sie keine Angst davor, im Notfall etwas falsch zu machen. Jede Hilfe, die Sie leisten, ist gut. Der einzige Fehler ist, keine Hilfe zu leisten. Denn: Eine Überlebenschance hat die betroffene Person nur, wenn Sie bei einem Herzstillstand sofort helfen.

Ein Überblick, über die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen:

Herzinfarkt rechtzeitig erkennen

Erste Anzeichen:

- **Starke Schmerzen und Druckgefühl im Brustkorb:** Anzeichen für einen Herzinfarkt können Schmerzen sein, die überwiegend im Brustkorb oder häufig auch ausschließlich hinter dem Brustbein auftreten. Sie können in andere Körperteile wie Arme, Oberbauch, Rücken, Hals, Kiefer oder Schulterblätter ausstrahlen. Brustschmerzen oder Atemnot bei kleinsten Belastungen oder in Ruhe sind besonders alarmierend. Dahinter könnte die sogenannte instabile Angina pectoris (Brustenge) stecken, aus der sich jederzeit ein Herzinfarkt entwickeln kann. Generell gilt: Halten die Schmerzen länger als fünf Minuten an, sollten Sie sofort handeln.
- **Massives Engegefühl:** Viele Menschen spüren als Anzeichen für einen Herzinfarkt einen heftigen Druck oder ein sehr starkes Einschnürungsgefühl im Brustkorb – so, als würde ihnen „ein Elefant auf der Brust stehen“.
- **Heftiges Brennen:** Im Brustkorb kann ein starkes Brennen auftreten.

- **Angtschweiß mit kalter, fahler Haut:** Menschen, die einen Herzinfarkt erleiden, spüren häufig starke Angst, die durch blasse Gesichtshaut und kalten Schweiß sichtbar wird.
- **Übelkeit, Erbrechen, Atemnot, Schmerzen im Oberbauch:** Die Anzeichen für einen Herzinfarkt können auch recht unspezifisch sein – vor allem bei Frauen. Um auf Nummer sicher zu gehen und auch diese Symptome nicht zu übersehen, gilt die Empfehlung, immer dann einen Notarzt zu rufen, wenn die Beschwerden in einem noch nie zuvor erlebten Ausmaß auftreten.

Wiederbelebung

Was ist beim Herzstillstand zu unternehmen? Und wie bedient man einen automatisierten externen Defibrillator (AED)?

1. Prüfen: Bewusstlosigkeit und Atmung

- Wenn eine Person plötzlich umfällt oder auf dem Boden liegend vorgefunden wird, muss zunächst überprüft werden, ob diese bewusstlos ist und ob die Bewusstlosigkeit durch einen Herz-Kreislauf-Zusammenbruch bedingt ist.
- Dazu wird die Person laut angesprochen (z.B.: „Hallo, hallo, was ist passiert, wie heißen Sie?“). Wenn die Person nicht reagiert und sich der Brustkorb als Zeichen der Atmung nicht typisch auf und ab bewegt, muss sofort Hilfe herbeigerufen werden (Notruf 112).

ACHTUNG: Schnappatmung oder Röcheln ist keine normale Atmung.

2. Rufen (Tel. 112)

- Haben Sie festgestellt, dass die Person bewusstlos ist, sollten Sie umgehend zum Telefon greifen – oder andere Personen drum bitten – und per 112 einen Notruf absetzen. Beantworten Sie der Notrufzentrale alle wichtigen Fragen:
- Wer ruft an (Name, Telefonnummer)?
- Was ist passiert? Sie haben eine bewusstlose Person gefunden und Hinweise auf einen Herzstillstand.
- Wo befindet sich die Person? Geben Sie die Adresse möglichst genau an.
- Beenden Sie das Gespräch erst, wenn die Notrufzentrale keine Rückfragen mehr hat.

3. Drücken

- Dazu kniet man sich an eine Seite (egal ob rechts oder links) der Person. Den Handballen auf die Mitte des Brustbeines aufsetzen, zweite Hand auf den Handrücken der ersten platzieren. Senkrecht über die Brust der Person beugen und mit gestreckten Armen das Brustbein 5-6 cm in Richtung Wirbelsäule mit einer Frequenz von 100-120 pro Minute drücken. Die Herzdruckmassage wird durchgeführt, bis das Rettungsteam eintrifft.
- Zum Schutz vor einer Infektion empfiehlt es sich, den Mund und die Nase mit einem dünnen Tuch (z.B. Schal oder Taschentuch) zu bedecken.
- Rufen Sie um Hilfe - die Herzdruckmassage ist extrem anstrengend. Wechseln Sie sich ab!

Wichtig: Die Herzstiftung empfiehlt Laien ausdrücklich keine Mund-zu-Mund-Beatmung durchzuführen.

Herzwochen

4. Schocken

Der Automatisierte Externe Defibrillator (AED) kommt nur zur Anwendung, wenn mindestens zwei Helfer/innen vor Ort sind und jemand weiß, wo in unmittelbarer Nähe ein AED installiert ist. So kann eine Person die Herzdruckmassage durchführen, während die andere den AED holt. Nachdem Sie den AED eingeschaltet haben, müssen Sie nur den Anweisungen des Sprachcomputers folgen.

Wichtig: Unterbrechen Sie die Druckmassage nur, wenn der Sprachcomputer Sie dazu auffordert.

Machen Sie hier einen Risiko-Test:

<https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinfarkt/herzinfarkt-risiko-test>

Was kann ich für ein gesundes Herz tun?

Bewegen Sie sich so viel wie möglich

Körperliche Betätigung senkt den Blutdruck und beeinflusst den Stoffwechsel positiv. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass man sich täglich 30 Minuten Zeit für Bewegung nehmen sollte. Dabei sollten Sie sich nicht jeden Tag verausgaben. Es reicht völlig aus, eine halbe Stunde zügig zu spazieren. Versuchen Sie einfach, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. So können Sie kleine Spaziergänge in den Alltag einbauen, auch mal die Treppe statt des Fahrstuhls nehmen und nach Möglichkeit drei- bis viermal pro Woche Sport treiben.

Doch beachten Sie, alles stets in Absprache mit Ihrem Hausarzt zu tun, denn Sie sollten sich immer nur im gesunden Maß und im Rahmen Ihrer individuellen Möglichkeiten körperlich betätigen. Wichtig: Finden Sie für sich heraus, welcher Sport zu Ihnen passt und Ihnen Spaß macht. Zwingen Sie sich nicht zu etwas, an dem Sie keine Freude haben.

Reduzieren Sie Ihren Stress

Stress ist eine physische und psychische Reaktion, die uns zur Bewältigung von besonderen Herausforderungen befähigen soll. Der Begriff bezeichnet aber auch die daraus entstehende körperliche und geistige Belastung. Negativer Stress kann beispielsweise Schlafmangel auslösen. Zudem gibt es einen belegbaren Zusammenhang zwischen negativem Stress und Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Herzerkrankungen – vor allem dem Herzinfarkt. Verbannen Sie daher negativen Stress so gut es geht aus Ihrem Leben. Lernen Sie für sich, wie Sie mit Stress umgehen können.

Vermeiden Sie das Rauchen

Das Genusspotenzial des Rauchens lässt sich nicht aufwiegen gegen seine vielen negativen Folgen. Das ist uns allen bewusst. Rauchen macht abhängig und erhöht das Risiko zahlreicher Krankheiten wie Herz-, Atemwegs- und Krebserkrankungen. Trotzdem ist es sehr schwer, davon loszukommen. Die gängigen Hilfsmittel zur Rauchentwöhnung sind übrigens alle nur

Herzwochen

eine Unterstützung. Nur mit dem festen Willen gelingt auch der Nikotinentzug. Gehen Sie es an: Ihr Herz wird es Ihnen danken.

Hier erhalten Sie Informationen zu weiteren Herzerkrankungen:

<https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen>

Weitere Informationen unter:

<https://www.herzstiftung.de/>