

## **Welt-Herz-Tag**

Gäbe es das Herz nicht, so müsste man es erfinden. Ja tatsächlich, denn **ohne das Herz ist alles nichts**. Menschliches Leben ist ohne Herz schlechterdings nicht denkbar. Zu allen Zeiten hat dieses Mysterium der Natur, das in unserer Brust schlägt, Dichtung und Literatur so stark wie nichts anderes beeinflusst.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind medizinisch und auch volkswirtschaftlich deswegen so bedeutsam, weil sie **für den Patienten schwerwiegende Folgen nach sich ziehen** können. So führen **Gefäßveränderungen** bei einigen Menschen dazu, dass sich **Blutgefäße verschließen**. Passiert das am Herzen, erleiden die Betroffenen einen Herzinfarkt.

Jährlich werden in Deutschland über 1,7 Mio. vollstationäre Fälle wegen einer Herzkrankheit in einer Klinik behandelt.

Fast 218.000 davon wurden wegen einem Herzinfarkt in einer Klinik behandelt.

Über 207.000 Menschen sterben jedes Jahr an einer Herzkrankheit.

Schätzungsweise zwei bis drei Millionen Menschen in Deutschland leiden an Herzschwäche. Nicht immer wird die Krankheit frühzeitig erkannt. Dabei ist eine frühzeitige Diagnose entscheidend, um das Fortschreiten der Herzschwäche zu bremsen.

### **Diagnose: So lässt sich Herzschwäche erkennen**

Jeder, der bei körperlicher Anstrengung ungewöhnlich schnell unter Atemnot leidet, sollte das ärztlich abklären lassen. Zur Diagnose der Herzschwäche fragt die Ärztin oder der Arzt zunächst nach Symptomen sowie Ihrer gesundheitlichen Vorgesichte (Anamnese). Im Anschluss folgt eine körperliche Untersuchung, bei der die Ärztin oder der Arzt u.a. Herz und Lunge abhört, den Bauch abtastet und den Füllungszustand der Halsvenen überprüft. So lassen sich typische Anzeichen wie Wassereinlagerungen in der Lunge, den Beinen oder dem Bauchraum erkennen. Hat der Hausarzt den Verdacht, dass Sie unter Herzschwäche leiden, sollte er Sie für weitere Untersuchungen an eine Kardiologin oder einen Kardiologen überweisen.

### **Tipps rund um's Herz - Vorbeugen und Gefahren erkennen**

- Brustschmerzen, Engegefühl oder plötzliche Atemnot: **Herzprobleme sind die häufigste Krankheit der westlichen Welt** und enden oft tödlich, wenn sie nicht rechtzeitig erkannt und behandelt wird. Für viele kommt diese Erkenntnis allerdings zu spät, denn über **30% aller auf einen Herzinfarkt zurückzuführenden Todesfälle ereignen sich, ohne dass der Patient von seinem Leiden wusste**.

- Bei **Herzversagen unverzüglich handeln**, denn jede gesparte Minute ist eine potenzielle Überlebenshilfe.

### **Ein paar Tipps für ein gesundes Leben:**

- gesunde Ernährung
- Aktiv werden
- Nein zu Tabak
- Gewichtskontrolle
- Alkoholkonsum einschränken bzw. vermeiden
- Ruhepausen einplanen (Meditation, bewusstes „abschalten“, etc.)

Informationen unter: [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)