

# Der Stich ins Herz – Herzinfarkt, zweithäufigste Todesursache

Rund 350.000 Menschen in Deutschland erleiden pro Jahr einen Herzinfarkt, 50.000 von ihnen sterben daran. Europaweit sind fast vier Millionen Menschen jährlich davon betroffen. Damit ist der Herzinfarkt die zweithäufigste Todesursache. Eine gesunde Lebensweise trägt dazu bei, das Erkrankungsrisiko zu senken.

### Ein Herzinfarkt ist ein Notfall

Wenn eines Tages Übelkeit, Kurzatmigkeit und Schmerzen im Oberbauch auftreten sollten, kann es an einen Herzinfarkt liegen. Immer jünger werden die Patienten.

»Ein Herzinfarkt mit Anfang 40?« Heutzutage leider keine Seltenheit. Viele jüngere Patienten halten Schmerzen im Brustbereich für harmlos. Wenn es dann doch zum Infarkt kommt, sind es oft Sekunden, die darüber entscheiden, ob jemand einen Herzinfarkt überlebt oder welche Schädigungen er davonträgt.

### Welche Symptome können auftreten?

Charakteristische Anzeichen für einen Herzinfarkt sind starke Schmerzen im Brustbereich, die mindestens fünf Minuten andauern. Die Schmerzen können in die Arme und den Oberbauch, aber auch in den Unterkiefer, in den Hals, in die Schultergegend und den Rücken ausstrahlen. Ein Herzinfarkt geht oft mit einem massiven Enge- oder Druckgefühl in der Brust einher. Auch unspezifische Symptome wie Kurzatmigkeit, Atemnot, Schwitzen, Unruhe, Angst, Übelkeit und Erbrechen können auftreten. Je nach Größe und Lage des verstopften Herzkranzgefäßes variieren die Symptome.

### Nicht immer eindeutig

Ein Herzinfarkt kann sich auch ohne den typischen Brustschmerz ereignen und sich allein mit unspezifischen Symptomen bemerkbar machen. Dies kommt bei Frauen häufiger vor als bei Männern. Ebenfalls möglich ist ein symptomloser Verlauf:

Ein sogenannter stummer Herzinfarkt bleibt von den Betroffenen unbemerkt. Dadurch beginnt die erforderliche Behandlung meist viel zu spät oder gar nicht.

Tückisch können auch Schmerzen im Rücken sein, die oft nicht eindeutig als Herzprobleme gedeutet werden. Viele verwechseln die Schmerzen mit einem eingeklemmten Nerv. Kommen zu den Rückenschmerzen andere Symptome wie Kurzatmigkeit und Engegefühl hinzu, gilt es sich schnellstmöglich einer ärztlichen Untersuchung zu unterziehen.

### Bei einem Verdacht keine Zeit verlieren

- Wählen Sie sofort die Notrufnummer 112. Sagen Sie, dass Sie einen Herzinfarkt vermuten. Bitte bleiben Sie in der Leitung, damit das Personal in der Notrufzentrale Ihnen noch Fragen stellen und Sie bei erforderlichen Ersthilfemaßnahmen gegebenenfalls telefonisch anleiten kann.
- Bitte fahren Sie nicht selbst ins Krankenhaus, sondern warten Sie auf den Notarzt.

- Lagern Sie die betroffene Person bequem und mit leicht erhöhtem Oberkörper (bitte nur bei Herzstillstand oder Bewusstlosigkeit hinlegen!). Vermeiden Sie jede weitere Belastung, laufen Sie zum Beispiel keine Wege mehr mit der Person.
- Öffnen Sie enge Kleidung wie Kragen und Krawatte.
- Sprechen Sie beruhigend mit der Person und überwachen Sie ihren Zustand bis zum Eintreffen des Notarztes.
- Vermeiden Sie Unruhe und Aufregung.

**Wichtig:** Diese Informationen enthalten nur allgemeine Hinweise. Sie können eine ärztliche Beratung oder keinen Erste-Hilfe-Kurs ersetzen.

### Welche Risikofaktoren gibt es?

Die meisten Risikofaktoren gehen auf einen ungesunden Lebensstil zurück. Diese können Sie weitestgehend selbst beeinflussen.

Als Risikofaktoren für einen Herzinfarkt gelten:

- Rauchen
- Bluthochdruck
- Erhöhter LDL-Cholesterinwert
- Diabetes mellitus
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Stress
- Lebensalter
- Erbliche Faktoren (Veranlagung)

### Wie kann man vorbeugen?

Eine gesunde Lebensweise kann erheblich dazu beitragen, einem Herzinfarkt vorzubeugen. Allem voran steht die Minimierung der beeinflussbaren Risikofaktoren. Rauchen, ein hoher Blutdruck und ungünstige Cholesterinwerte sind besonders schlecht für die Arterien, da sie die Bildung von sogenannten »Plaques« (siehe Abbildung) fördern. Wertvolle Pluspunkte für die Gesundheit von Herz und Gefäßen sind regelmäßige sportliche Betätigung und eine vitaminreiche, mediterrane Ernährung mit wenig Fleisch, viel Gemüse und pflanzlichen Ölen. Körperliche Aktivität hilft beim Abbau von Stress und wirkt sich ebenso wie eine ausgewogene Ernährung positiv auf das Körperf gewicht, den Blutdruck und die Cholesterinwerte aus.

### Regelmäßig zum »Check-up 35«

Auch wenn Sie keine augenscheinlichen gesundheitlichen Beschwerden haben: Um Herz-Kreislauf-Erkrankungen möglichst frühzeitig erkennen und gegensteuern zu können, sollten Sie ab Ihrem 35. Geburtstag am »Check-up 35« teilnehmen. Alle drei Jahre können Sie diesen von Ihrem Hausarzt durchführen lassen – die Kosten für diese wichtige Untersuchung trägt Ihre Krankenkasse.

### Aktiv werden für die Gesundheit

Das größte Problem in unserer heutigen Zeit ist besonders unser Bewegungsmangel und eine energiereiche, aber nährstoffarme Ernährung. Folgen sind Übergewicht, einen möglichen Diabetes und andere Folgeerscheinungen. Ziel sollte sein, den Alltag aktiver zu gestalten. Die Krankenkasse unterstützt Sie beim Thema Vorbeugung, beispielsweise über Gesundheitsförderungsangebote.

Die atlas BKK ahlmann hilft Ihnen dabei, mehr für Ihre Gesundheit tun. Wie wäre es mit einem Gesundheitskurs wie zum Beispiel mit Herz-Qigong oder Nordic Walking?

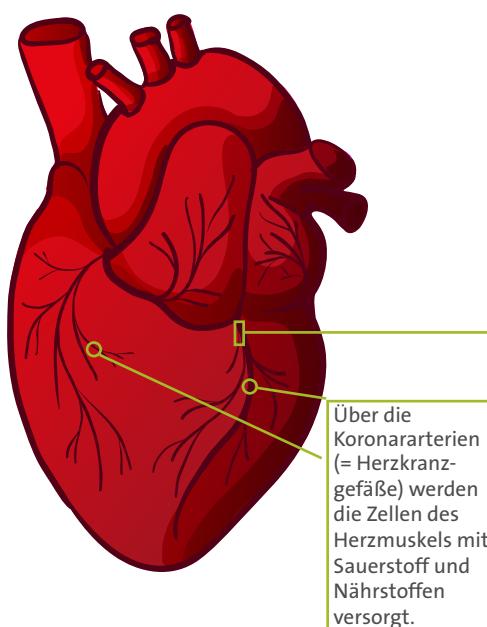
Oder einem Kurs zur Gewichtsreduktion? Unter [www.atlasbkkahlmann.de/praevention](http://www.atlasbkkahlmann.de/praevention) finden Sie zahlreiche Angebote. Die atlas BKK ahlmann erstattet Ihnen die Kosten für zwei Gesundheitskurse pro Jahr (bis zu 150 Euro je Kurs).

Haben Sie Fragen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement? Sprechen Sie gerne Ihren Ansprechpartner der atlas BKK ahlmann, Herrn Dominik Busch, in Büdelsdorf ([dominik.busch@abkka.de](mailto:dominik.busch@abkka.de), 04331 3500-69) an.

**Wichtig:** Das Informationsangebot der atlas BKK ahlmann dient ausschließlich Ihrer Information und ersetzt in keinem Fall eine persönliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch einen approbierten Arzt. Es können grundsätzlich keine Ferndiagnosen und Therapievorschläge für den Einzelfall gestellt werden. Die bereit gestellten Informationen und Inhalte dienen der allgemeinen unverbindlichen Unterstützung des Ratsuchenden. Die Auskünfte der jeweiligen Experten ersetzen nicht den Arztbesuch, sie können aber den Dialog zwischen Patient und Arzt sinnvoll ergänzen und unterstützen.

Die atlas BKK ahlmann leistet keinerlei Beratung, Empfehlung oder Aufforderung im Hinblick auf den Kauf und/oder die Anwendung von Medikamenten, sonstigen Gesundheitsprodukten, Diagnose- oder Therapieverfahren. Weiterhin warnen wir vor Selbstmedikation. Die von der atlas BKK ahlmann zur Verfügung gestellten Inhalte können und dürfen nicht zur Erstellung eigenständiger Diagnosen und/oder einer eigenständigen Auswahl und Anwendung bzw. Veränderung oder Absetzung von Medikamenten, sonstigen Gesundheitsprodukten oder Heilungsverfahren verwendet werden.

Bitte fragen Sie hierzu immer Ihren Arzt oder Apotheker!



#### Entstehung eines Herzinfarkts

Durch das Einwirken bestimmter Risikofaktoren bilden sich im Laufe der Jahre an den Innenwänden der Herzkrankgefäße Fett- und Kalkablagerungen, sogenannte »Plaques«. Diese führen zu einer zunehmenden Verengung der Gefäße (Abbildung 2). Die Versorgung des Herzmuskel mit sauerstoffreichem Blut ist gestört – Mediziner sprechen von einer koronaren Herzkrankheit.

Bricht die Oberfläche dieser Plaques auf, bildet sich ein Blutgerinnel. Dieses verschließt das Gefäß und blockiert den Blutfluss (Abbildung 3). Teile des Herzmuskel können nicht mehr mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Wenn der Blutfluss nicht innerhalb weniger Stunden wiederhergestellt wird, geht das betroffene Herzmuskelgewebe zugrunde.