

Der Herzinfarkt

Der Herzmuskel stellt die Blutversorgung sämtlicher Organe sicher. Dafür benötigt er sauerstoffreiches Blut, das ihm über die Herzkranzgefäße zugeführt wird. Solange die Gefäße keine Ablagerungen aufweisen und durchgängig sind, wird der Herzmuskel mit genügend Blut versorgt. Bei koronarer Herzkrankheit (krankhafte Veränderung der Herzkranzgefäße) werden die Herzkranzgefäße durch arteriosklerotische Plaques (Ablagerungen) verengt. Fettpartikel und Blutzellen können dadurch in die Gefäßinnenwand eindringen. Um die Fettstoffe bilden sich Plaques, die den Blutfluss behindern bzw. auch aufbrechen können. Wenn ein Plaque reißt, setzt sich ein Blutgerinnsel darauf, das die Arterie verstopfen kann. Die Folge ist ein Herzinfarkt.

Risikofaktoren

Unbeeinflussbare Risikofaktoren:

- Familiäre Belastung
- Hohes Lebensalter
- Männliches Geschlecht

Beeinflussbare Risikofaktoren:

- Rauchen
- Erhöhte Cholesterinwerte
- Bluthochdruck
- Erhöhter Blutzuckerwert im Sinne von Diabetes mellitus
- Bewegungsmangel
- Stress

Wie kann ein Herzinfarkt vermieden werden?

Es empfiehlt sich eine mediterrane Ernährung mit Olivenöl, viel Gemüse und Früchten sowie leichten, fettarmen Speisen. Ferner sollte auch auf das Idealgewicht geachtet werden und regelmässig Ausdauertraining betrieben werden. Empfohlen werden mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag oder 3 x 60 Minuten pro Woche. Der Alkohol sollte reduziert und Stress abgebaut werden. Als Therapie können Entspannungssituationen (Entspannungssinseln) im Alltag fix eingeplant werden, teils auch mit bestimmten Entspannungstechniken kombiniert werden. Auch das „Nein-Sagen“ sollte nicht verlernt werden.



WARNZEICHEN für Angina pectoris

- Beengender, klemmender, brennender oder drückender Schmerz hinter dem Brustbein
- Ausstrahlungen gegen Schultern, Arme, Hals, Unterkiefer und Oberbauch
- Stabile Angina Pectoris → Schmerzen treten bei körperlicher Belastung auf
- Instabile Angina Pectoris → Brustschmerzen ohne körperliche Anstrengung; besonders in den Morgenstunden

Weiterführende Infos

Herzinfarkttrisiko online testen unter:
- www.herzstiftung.de/risikotest.php

Risk-Score-Rechner & Checklisten nach nationalen und internationalen Leitlinien unter:
- www.kardiolog.ch/CHK_RiskScore_Checklist.JSI.html