

Notfall Herzinfarkt - sofort **144** wählen!

Der Herzinfarkt zählt zu den häufigsten medizinischen Notfällen im Erwachsenenalter – Kardiologe Ronald Binder erklärt, was im Ernstfall zu tun ist

In Österreich erleiden jährlich rund 30.000 Menschen einen akuten Verschluss eines Herzkranzgefäßes. Nur die Hälfte der Betroffenen erreicht das Krankenhaus rechtzeitig. Das Überleben, aber auch das Abwenden schwerer Folgeschäden erfordert das schnelle Ingangsetzen der Rettungskette.

Kommt es zu einem Kreislaufstillstand, können nur unmittelbar einsetzende Wiederbelebungsmaßnahmen helfen. In vielen Fällen leiden Herzinfarktpatienten bereits zuvor an einer Koronaren Herzkrankheit (KHK), deren Risiko durch Lebensstilmaßnahmen, Medikamente sowie eine Versorgung durch Stent oder Bypass eingedämmt werden kann. „Meist ist es ein drückender oder brennender Schmerz in der Brust, der eine Mangeldurchblutung des Herzens signalisiert“, sagt Ronald Binder, Leiter der Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Diese Anzeichen müssen unbedingt ernst genommen und sofort abgeklärt werden – verständigen Sie umgehend die Rettung unter 144!“

Frauen haben andere Symptome

Zu den klassischen Symptomen eines Myokardinfarkts zählen ein akut auftretendes Engegefühl sowie ein starker Schmerz in der Brust, welcher in den linken oder rechten Arm, Hals, Unterkiefer, Rücken oder Oberbauch ausstrahlen kann. „Typisch ist, dass sich die Be-

schwerden nicht bessern und zum Beispiel von Atemnot, Kaltschweißigkeit oder Blässe begleitet werden. Betroffene leiden unter Übelkeit und Schwindel bis hin zur Bewusstlosigkeit.“

Doch nicht immer müssen es heftige Brustschmerzen sein, die einen Herzinfarkt ankündigen. „Bei Frauen ist das Beschwerdebild oft weniger deutlich ausgeprägt als bei Männern.“

Was passiert beim Herzinfarkt?

Die Herzkranzgefäße versorgen das Herz mit Sauerstoff. Verengen sie sich, ist das der Beginn einer ko-



„Meist ist es ein drückender oder brennender Schmerz in der Brust, der eine Mangeldurchblutung des Herzens signalisiert. Typisch ist, dass sich die Beschwerden nicht bessern und zum Beispiel von Atemnot, Kaltschweißigkeit oder Blässe begleitet werden.“

■ **Ronald Binder**, Leiter der Abteilung für Kardiologie und Intensivmedizin, [Klinikum](#) Wels-Grieskirchen



Im Herzkatheterlabor im Klinikum Wels-Grieskirchen werden jährlich 700 Patienten behandelt.

Fotos: Klinikum/Robert Maybach

ronaren Herzerkrankung, kurz KHK genannt. „Ursache ist die Arteriosklerose. Fett und Kalk lagern sich an den Innenwänden der Ge-

fäße ab und führen nach und nach zu einer Verstopfung. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall“, sagt der Kardiologe. „Je mehr Zeit bis zur Versorgung verstreicht, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit für Folgeschäden.“ Bei Verdacht auf Herzinfarkt muss der Betroffene ruhig gelagert werden, bis professionelle Helfer eintreffen.

Anders bei einem Kreislaufstillstand: „Wenn der Patient bewusstlos wird und nicht normal atmet, setzen Sie einen Notruf ab und starten Sie unverzüglich die Herzdruckmassage! Genaue Anweisungen erhalten Sie von der Rettungsleitstelle über das Telefon. Ist ein Laiendefibrillator verfügbar, folgen Sie den Anweisungen nach dem Einschalten!“

So senkt man das Risiko

Trotz mancher unveränderlicher Risikofaktoren wie familiäre Veranlagung oder Alter gibt es auch eine Vielzahl Faktoren und Maßnahmen, um Ablagerungen in den

Gefäßen zu vermeiden. „Zum Beispiel hohe Cholesterin- und Triglyceridwerte, Bluthochdruck, erhöhter Blutzuckerspiegel, Übergewicht und Stress können durch regelmäßige Bewegung und eine herzgesunde Ernährung positiv beeinflusst werden“, erklärt der Kardiologe. Optimal sind 150 Minuten Ausdauer- und Krafttraining mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten mit höherer Intensität verteilt über mehrere Wochentage.

Wie sich die tägliche Ernährung zusammensetzen sollte, zeigt die österreichische Ernährungspyramide. Für die Herzgesundheit ist es besonders wichtig, wenig, dafür aber hochwertige Fette zu konsumieren und beim Verfeinern von Speisen Kräutern und Gewürzen anstatt Salz zu verwenden. „Übergewicht und Bewegungsmangel sind zwei wichtige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in unserer Gesellschaft, die man selbst oder unter Anleitung von Diätologen, Trainern und in Abklärung mit dem Arzt verbessern kann“, sagt Binder.

RICHTIG REAGIEREN!

1 Sofort Rettung rufen – 144! Je schneller die Rettungskette läuft, umso höher ist die Überlebenschance.

2 Keine körperliche Anstrengung! Den Betroffenen ruhig lagern, bis professionelle Helfer eintreffen.

3 Bei Kreislaufstillstand: Sofort mit Wiederbelebung beginnen! Führen Sie im Wechsel 30 Thoraxkompressionen aus und beatmen Sie zweimal. Ist ein Laiendefibrillator verfügbar, schalten Sie diesen ein und folgen Sie den Anweisungen. Führen Sie weiterhin 30 Thoraxkompressionen und zwei Beatmungen im Wechsel durch.