

03. März 2021

RADIOBEITRAG als Text

Herzinfarkt: Schnelles Handeln rettet Leben

Anmoderation:

Über 300.000 Menschen erleiden in Deutschland jährlich einen Herzinfarkt – so die Angaben der Deutschen Herzstiftung. Er ist einer der häufigsten Todesursachen. Über Folgen und Möglichkeiten vorzubeugen, hat sich Kristin Sporbeck bei Thomas Ebel informiert. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.30 Minuten

Thomas Ebel:

Bei einem Herzinfarkt ist ein Teil des Herzmuskels von der Blutversorgung abgeschnitten. Das passiert ganz plötzlich und kommt durch ein Blutgerinnsel in den Herzkranzgefäßen zustande. Die Herzmuskelzellen sterben dann aufgrund des Sauerstoffmangels ab. Dieses Absterben von Herzmuskelzellen nennt man Infarkt. Je größer das Infarktareal, desto größer ist die Gefahr, dass das Herz nicht mehr richtig arbeiten kann.

Text:

Die Warnsignale unterscheiden sich bei Männern und Frauen, erklärt Thomas Ebel weiter. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband. Bei Männern sind es oft ein Engegefühl und Schmerzen in der Brust, die in den linken Arm ausstrahlen. Frauen können auch Schmerzen im Oberbauch haben, die bis in den Unterkiefer ausstrahlen können. Hinzukommen können Übelkeit, Kreislaufprobleme und Luftnot.

Thomas Ebel:

Die Hälfte der Todesfälle durch Herzinfarkt tritt in den ersten drei bis vier Stunden ein, daher ist es wichtig schon bei den ersten Anzeichen zu handeln und den Rettungsdienst – die Rufnummer 112 sollte man sich fest einprägen – anzurufen und den Verdacht auf einen Herzinfarkt mitzuteilen.

Text: Risikofaktoren sind zum Beispiel mangelnde Bewegung, falsche Ernährung, Übergewicht und Bluthochdruck. Wie man vorbeugen kann, weiß Arzt Ebel.

Thomas Ebel:

Wer das Rauchen aufgibt, Übergewicht vermeidet und auf übermäßigen Alkoholkonsum verzichtet, hat schon einiges Gutes für sich getan. Dann ist noch wichtig, dass wenn ein Bluthochdruck oder eine Fettstoffwechselstörung besteht, diese unbedingt behandelt werden muss. Das kann dann bedeuten, dass man sich mehr bewegen soll, die Ernährung auf eine sogenannte mediterrane Kost umstellt, das kann aber auch bedeuten, dass regelmäßig Medikamente eingenommen werden müssen.