

Herzinfarkt-Vorboten erkennen und Risikofaktoren vorbeugen

Herzstiftung bietet digitalen Helfer HerzFit-App zum Erhalt der Herzgesundheit und Risikotest zur Einschätzung des persönlichen Herzinfarkt-Risikos an

Weltherztag am 29. September 2022

Dem Herzinfarkt geht oft jahrzehntelang unbemerkt die [koronare Herzkrankheit](#) (KHK) voraus. Bei der KHK verengen Ablagerungen aus Cholesterin, Kalk, Entzündungszellen und Bindegewebe die Blutgefäße. Sind die Koronararterien betroffen, wird der Herzmuskel nicht mehr richtig mit Blut versorgt. Es droht ein Herzinfarkt mit all seinen schwerwiegenden Folgen wie Herzschwäche oder schlimmstenfalls Tod. „Deshalb ist es wichtig, die Anzeichen eines Herzinfarkts, aber auch die persönlichen Gesundheitswerte zu kennen, um sein individuelles Risiko eines Herzinfarkts zu verringern“, betont Kardiologe Prof. Dr. med. Heribert Schunkert, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung anlässlich des Weltherztags mit zahlreichen Informationen zur [Prävention](#) der Herzinfarkt-Risikokrankheiten und den Anzeichen eines Herzinfarkts unter <http://www.herzstiftung.de/weltherztag>

Pro Jahr sterben laut Deutschen Herzbericht 2021 rund 45.000 Menschen am Herzinfarkt (2020: 45.529). „Wer einen Herzinfarkt erleidet, kann sein Herz vor irreparablen Schäden und Komplikationen bis hin zum Tod nur schützen, indem er/sie bei Verdacht auf Herzinfarkt sofort den Rettungsdienst mit dem Notruf 112 alarmiert“, warnt Schunkert, der Ärztlicher Direktor des Deutschen Herzzentrums München (DHM) ist. „Zeitverluste beim Herzinfarkt durch zögerliches Verhalten von Betroffenen und Angehörigen sind fatal, weil der Infarkt jederzeit in bösartige Herzhrythmusstörungen übergehen kann.“ Dieses Kammerflimmern, bei dem das Herz über 300-mal pro Minute schlägt, führt innerhalb weniger Sekunden zum Herzstillstand. Herzinfarkte ereignen sich meistens zu Hause, daher kann nur ein über den Notruf 112 herbeigerufenes Rettungsteam mit einem Defibrillator das flimmernde Herz wieder in seinen normalen Rhythmus und den Patienten anschließend sofort in die nächstgelegene Klinik zur Infarktversorgung bringen.

Auf diese Herzinfarkt-Anzeichen achten

Ein typisches Herzinfarkt-[Symptom](#) sind schwere Schmerzen, die länger als fünf Minuten andauern. Die Schmerzen sind typisch im Brustkorb, häufig hinter dem Brustbein. Zusätzlich können Schmerzen im Rücken (zwischen den Schulterblättern) oder im Oberbauch (Verwechslung mit „Magenschmerzen“ möglich) ein Alarmzeichen sein. Die Schmerzen können in Arm, Hals oder Oberbauch ausstrahlen, sie sind flächenhaft und werden als brennend und drückend mit Engegefühl in der Brust beschrieben. Je älter die Person mit Herzinfarkt ist, desto weniger ausgeprägt kann der typische Brustschmerz sein. Bei Frauen häufiger als bei Männern können – zusätzlich zu den oben genannten Schmerzen oder auch alleine – weitere Symptome wie Atemnot, Übelkeit oder Erbrechen, Schwitzen, Benommenheit oder Schwindel sowie unerklärliche Müdigkeit ein Alarmzeichen sein. Weitere Infos zu den infarkttypischen Alarmzeichen: <http://www.herzstiftung.de/herzinfarkt-anzeichen>

HerzFit-App als digitale Hilfe zum Erhalt der Herzgesundheit

Blutdruck, Herzfrequenz, [LDL-Cholesterin](#), Langzeitblutzucker und Gewicht sind wichtige Gesundheitswerte, die frühzeitig Hinweise auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall geben können. „Umso bedeutender ist es, diese Werte zu kennen und ihren Verlauf zu kontrollieren“, so Prof. Schunkert. In der HerzFit-App der Herzstiftung, die gemeinsam mit dem Projekt DigiMed Bayern vom DHM sowie weiteren Partnern* entwickelt wurde, können diese Werte ganz einfach eingetragen werden. Infos zur HerzFit-App sind erreichbar unter <http://www.herzstiftung.de/herzfit-app>. Ein erhöhtes Risiko kann so frühzeitig erkannt und ein schnelles Gegensteuern möglich gemacht werden. „Die HerzFit-App bei der Vorbeugung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen unterstützen und motivieren, herzgesund zu bleiben“, so Schunkert. In der App ist ein von Herzspezialisten entwickelter Risikorechner integriert, mit dem das Herzalter bestimmt werden kann. Das Herzalter wird anhand von wenigen zu beantwortenden Fragen errechnet.

Herzinfarkt: Wie gefährdet sind Sie? Online-Test auf www.herzstiftung.de

Um möglichst viele Menschen vor einer lebensbedrohlichen Situation wie Herzinfarkt oder Schlaganfall zu schützen, bietet die Herzstiftung, für diejenigen, die keine App nutzen möchten, über www.herzstiftung.de/risiko einen Herzinfarkt-Risiko-Test an, der leicht verständlich nach den wichtigsten Risikofaktoren für die [koronare Herzkrankheit](#) (KHK), die meist dem Herzinfarkt vorausgeht, fragt. Der Test erfasst die Risikofaktoren Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen, Stress und ungesunde Ernährung, die sich schädigend auf die Herzkrankgefäße auswirken und zu den Risikokrankheiten Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) führen. „Der Risikotest gibt Nutzer*innen eine Einschätzung ihres persönlichen Herzinfarkt-Risikos und den Hinweis, ob eine ärztliche Untersuchung notwendig ist. Das kann Tausende Betroffene vor einem lebensbedrohlichen Krankheitsverlauf bewahren“, betont Schunkert.

Informationen zum Thema Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie zum Themenschwerpunkt des Weltherztags „Herzinfarkt unter 50? Blutfette beachten und Lp(a)-Wert bestimmen!“ finden Sie unter: <http://www.herzstiftung.de/weltherztag>

HerzFit-App

Die HerzFit-App ist kostenfrei im Apple Store (für iPhone) oder im Google Play Store (Android) für das Smartphone verfügbar. Informationen zur HerzFit-App und ihrer Funktionsweise sind unter <http://www.herzstiftung.de/herzfit-app> abrufbar.

Herzinfarkt-Risiko-Test

Der kostenfreie Test ist online unter <http://www.herzstiftung.de/risiko> erreichbar.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“