

HERZ POST

Für Patienten
& ihre Familien

Ausgabe 13



Herz- und Hirnfarkt

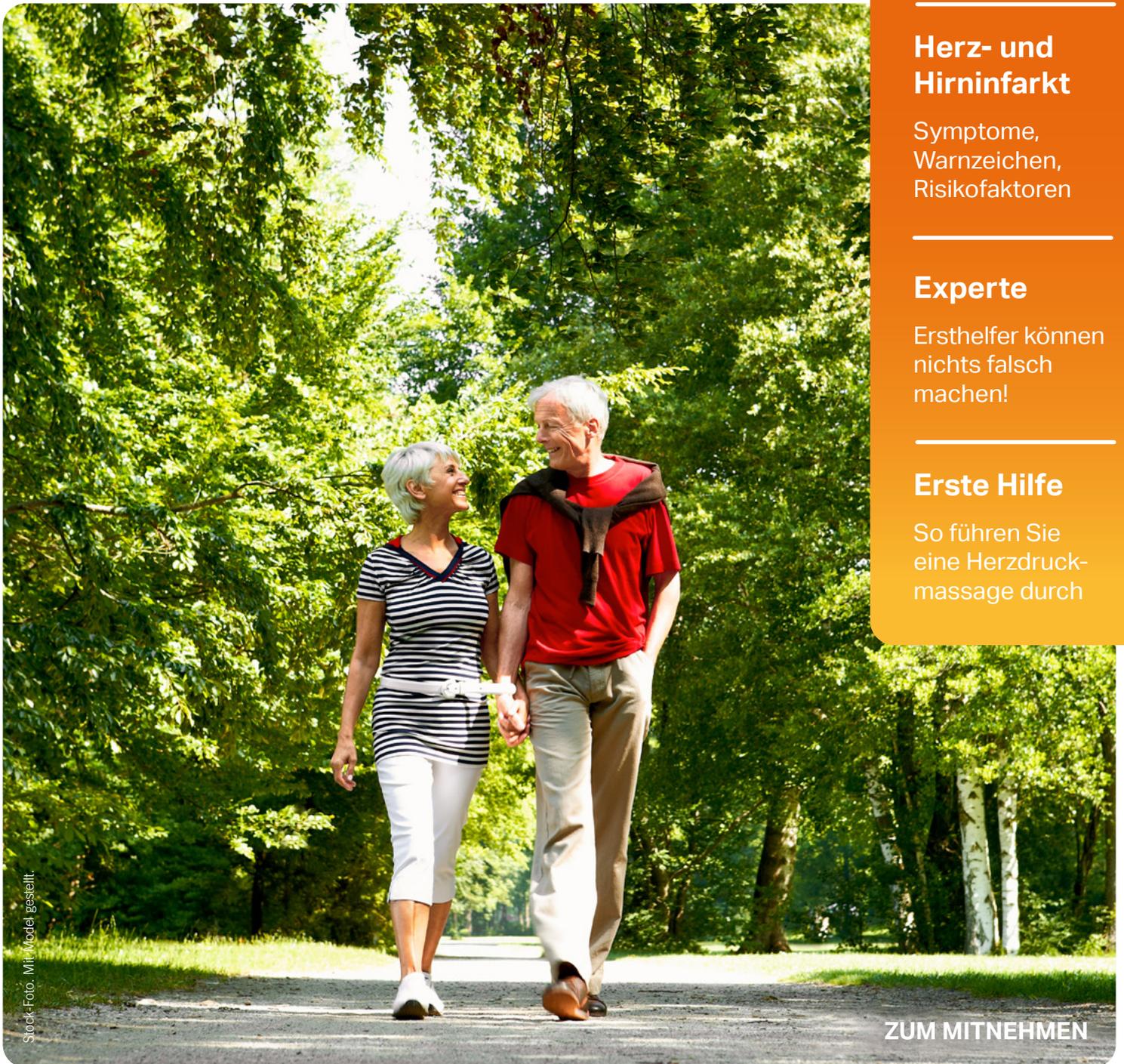
Symptome,
Warnzeichen,
Risikofaktoren

Experte

Ersthelfer können
nichts falsch
machen!

Erste Hilfe

So führen Sie
eine Herzdruck-
massage durch



Stock-Foto. Mit Model gestellt.

ZUM MITNEHMEN

Seite

- 4 WUSSTEN SIE SCHON?
Herzinfarkt und Schlaganfall
- 7 UNTER DER LUPE
Herzinfarkt – wieso er so weh tut
- 9 WIR SPRECHEN ARZT
INR- und Quick-Wert
- 10 NEWS
Weniger Herznotfälle während des Lockdowns
- 11 UNSER EXPERTE IM GESPRÄCH
Ersthelfer können nichts falsch machen

- 14 MIT RAT UND TAT
Erste-Hilfe-Maßnahmen
- 17 HERZENSFRAGEN
Unbemerkte Infarkte & Sex nach Herzinfarkt
- 18 (HERZ-)GESUNDES REZEPT
Gazpacho
- 19 RÄTSEL & IMPRESSUM



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jedes Jahr kommt es zu rund 220.000 Herzinfarkten in Deutschland, knapp 50.000 Menschen sterben daran. Die Zahl der jährlichen Schlaganfälle hierzulande ist mit 250.000 Fällen noch höher. Etwa 63.000 Männer und Frauen überleben diesen Notfall nicht. Aller Voraussicht nach werden diese Zahlen für das vergangene und aktuelle Jahr noch höher sein. Denn viele Betroffene haben aus Angst vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus auf eine Notfallversorgung verzichtet, wie Sie in unserer News lesen können.

Dabei sind viele Todesfälle vermeidbar, falls rechtzeitig medizinische Hilfe in Anspruch genommen wird. Auch wenn Herz- oder Hirninfarkte plötzlich passieren, gibt es in vielen Fällen Warnzeichen und Vorboten.

Diese sowie die typischen Symptome von Herzinfarkt und Schlaganfall benennen wir in unserem Leitartikel „Herzinfarkt und Schlaganfall“. Außerdem erfahren Sie darin, welche Prozesse in den Gefäßen derartige Notfälle verursachen und welche Risikofaktoren diese beeinflussen. Genauer „Unter die Lupe“ nehmen wir in dieser Ausgabe zudem die verschiedenen Herz- und Hirninfarktsymptome von Männern und Frauen. Außerdem verraten wir, was Herzenzyme sind und was Ärzte daraus ablesen können. In der Rubrik „Wir sprechen Arzt“ erklären wir, was es mit dem INR- beziehungsweise Quick-Wert auf sich hat.

Unser Experte Dr. Samir Othman erläutert im Interview, was in einem Notfall bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes zu tun ist und warum jede Sekunde zählt. Er erläutert, dass Sie mit Ersthilfe-Maßnahmen nichts falsch machen können! „Mit Rat und Tat“ frischen wir Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auf. Schließlich verraten unsere „Herzensfragen“, ob ein Herz- oder Hirninfarkt auch unbemerkt verlaufen kann und ob körperliche Aktivität, wie beispielsweise Sex, danach unbedenklich ist.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Herzlichst, Ihre Herzpost-Redaktion 



Herzinfarkt und Schlag- anfall

Wenn die Blutversorgung
ins Stocken gerät



Herzinfarkt und Schlaganfall sind nicht nur Notfälle, bei denen schnelles Handeln erforderlich ist – beide Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben auch dieselben Risikofaktoren und Ursachen.

Zahlreiche kleine Blutgefäße, die Herzkranzgefäße, umschließen den Herzmuskel und versorgen ihn mit Blut und dem darin enthaltenen Sauerstoff sowie Nährstoffen. Aufgrund des natürlichen Alterungsprozesses, aber auch durch einen von Stress, Bewegungsmangel, Nikotin und fettreicher Ernährung geprägten Lebensstil können sich Kalkablagerungen in den Gefäßwänden bilden. Diese sogenannten Plaques können im Laufe der Jahre wachsen, beispielsweise aufgrund hoher LDL-Cholesterinwerte. Doch nicht nur die Größe der Plaques, sondern auch deren Struktur ist entscheidend für das Risiko eines Gefäßverschlusses. Werden die ohnehin schon kleinen Herzkranzgefäße durch diese Arterienverkalkung enger, kommt es zu einer Unterversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff. Bricht die Plaque auf, verschließt der Körper diesen Riss mithilfe eines Blutgerinnsels. Ist es so groß, dass es das Herzkranzgefäß komplett verschließt und damit die Blutversorgung in einem Bereich des Herzmuskels unterbricht, kommt es zum Herzinfarkt. Das dahinter liegende Herzmuskelgewebe wird nicht mit Sauerstoff versorgt und stirbt ab. Auch verschleppte Blutgerinnsel aus anderen Körperregionen können einen Herzinfarkt verursachen.

24–28 Stunden

vor dem eigentlichen Infarkt treten bei rund der Hälfte aller Herzinfarktpatienten Symptome auf.

Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Rauchen, Bewegungsmangel und Diabetes mellitus sind Risikofaktoren für verkalkte Arterien und damit für einen Herzinfarkt. Meist leiden Herzinfarktpatienten bereits vorher unter Herzproblemen, zum Beispiel der koronaren Herzkrankheit. Der Infarkt selbst kommt dann oft überraschend. Nicht selten in den frühen Morgenstunden, wenn die Blutgefäße eine verminderte Elastizität aufweisen. Bei rund der Hälfte aller Herzinfarktpatienten treten Symptome bereits 24 bis 48 Stunden vor dem eigentlichen Infarkt auf. Bei manchen sogar schon Wochen vorher. Ein typisches Anzeichen für einen drohenden Herzinfarkt ist ein Druck- und Engegefühl in der Brust (Angina pectoris) bei leichter Belastung oder sogar im Ruhezustand, das sich nicht durch die Einnahme von Nitropräparaten bessert. Insbesondere wenn dieses Gefühl mit heftigen, brennenden Brustschmerzen verbunden ist. Nitropräparate entspannen die Herzmuskulatur und weiten die Blutgefäße. Oft gehen die Schmerzen mit Atemnot, Todesangst, Blässe und kaltem Schweiß einher (siehe auch: „Herzinfarkt – wieso er so weh tut“, S. 7). Bei Frauen äußern sich oftmals andere Herzinfarktsymptome wie Übelkeit, Erbrechen, Bauch- und Rückenschmerzen sowie Schwindel- oder Schwächegefühle. →



Beim Schlaganfall verstopfen ebenfalls Gefäße

Auch Hirnarterien können plötzlich verschließen. Ähnlich wie beim Herzinfarkt geschieht dies meist durch ein Blutgerinnsel in verkalkten Gefäßen. Es kann aber auch passieren, dass ein verschlepptes Blutgerinnsel aus dem Bereich der Halsschlagadern oder dem Herzen eine Hirnarterie verstopft. In beiden Fällen wird das betroffene Gehirnareal nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt. Die Folge: Schlaganfall. Durch die Sauerstoffunterversorgung sterben Nervenzellen ab, deswegen wird diese Form des Schlaganfalls auch Hirninfarkt genannt.

Bei fast einem Drittel der Patienten kündigt sich der Schlaganfall durch eine sogenannte transitorische ischämische Attacke (TIA) an. Bei diesem „kleinen“ Schlaganfall tritt die

Mangeldurchblutung nur kurzzeitig oder geringer auf, danach wird die betroffene Gehirnregion wieder mit Blut versorgt. Die Symptome sind dieselben wie bei einem vollendeten Schlaganfall, bilden sich aber innerhalb weniger Minuten wieder zurück. Hoher Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte, Übergewicht, Herzrhythmusstörungen, Diabetes mellitus und eine Verengung der Halsschlagader zählen zu den Risikofaktoren für einen Schlaganfall – genauso wie Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum.

Männer und Frauen können unterschiedliche Schlaganfallssymptome zeigen. Neben den typischen Anzeichen wie Sprach- und Sehstörungen, Lähmungserscheinungen und Schwindel weisen Frauen oft zusätzliche, für Frauen typische Symptome, auf. Dazu gehören Gliederschmerzen, Verwirrtheit, Übelkeit, Brustschmerzen, Schluckbeschwerden und Kurzatmigkeit. Gut 30 Prozent der Schlaganfallpatienten um die 70 Jahre haben dagegen gar keine Symptome, wie eine US-Studie belegt. ♡



**US-Studie:
30 %**

der Schlaganfallpatienten um die 70 Jahre haben gar keine Symptome.

Herzinfarkt – wieso er so weh tut

Die Ursache von Schmerz, Engegefühl und Ausstrahlung



Brennende Schmerzen sowie ein Druck- und Engegefühl in der Brust sind die häufigsten Anzeichen eines Herzinfarkts. Allerdings unterscheiden sich die Symptome bei Männern und Frauen zum Teil.

Heftiger Brustschmerz ist eines der häufigsten Anzeichen eines Herzinfarkts. Oft strahlt der brennende Schmerz hinter dem Brustbein bis in Schulter und Arme aus. Während dies bei Männern vornehmlich die linke Körperhälfte betrifft, ist es bei Frauen eher die rechte. Der Schmerz kann bei Männern wie

Frauen aber auch bis in den Hals, den Unterkiefer, zwischen die Schulterblätter und in den Oberbauch ausstrahlen.

Warum schmerzt ein Herzinfarkt überhaupt? Die für einen Herzinfarkt typischen Schmerzen in der Brust kommen durch die Unterversorgung des Herzmuskels mit sauerstoffreichem Blut zustande. Wenn das Blut nicht mehr ungehindert durch die Herzkranzgefäße fließen kann (siehe S. 4), wird das Herz stark belastet und sendet aufgrund des Sauerstoffmangels entsprechende →

Schmerzsignale aus. Zunächst geschieht dies nur bei stärkeren Belastungen, vor einem Herzinfarkt treten diese Schmerzen allerdings ebenso im Ruhezustand auf. Es kommt zu einer Art Krampf im Herzmuskel. Auch das im weiteren Verlauf eines Herzinfarktes einsetzende Absterben des Herzmuskelgewebes verläuft nicht schmerzlos. Das Schmerzsignal wird über schmerzleitende Nervenbahnen vom Herzen weitertransportiert und strahlt in andere Körperregionen aus.

Atemnot, Schweißausbrüche und ein erhöhter Puls sind weitere Reaktionen des Körpers auf das verminderte Sauerstoffangebot. Wird das von einer Gefäßverengung betroffene Areal des Herzmuskels nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt, kann dies zudem ein dumpfes Druck- und Engegefühl in der Brust verursachen, die sogenannte Angina pectoris. Gepaart mit dem starken Schmerz kann dieses Gefühl Angstgefühle bis hin zur Todesangst hervorrufen. Ein sich gegen-

seitig verstärkender Effekt: Denn Angst löst Brustschmerzen aus beziehungsweise verstärkt sie.

Frauen haben zusätzlich andere Symptome

Rund 75.000 Frauen erleiden jährlich in Deutschland einen Herzinfarkt. Viele von ihnen verspüren davor jedoch Symptome, die nicht denen der Männer entsprechen: Magen-Darm-Beschwerden, Bauch- und Rückenschmerzen, Unwohlsein sowie Schwindel- oder Schwächegefühle bis zur Bewusstlosigkeit können einem Infarkt vorausgehen. Oft werden diese von den Betroffenen nicht ernst genommen oder verharmlost. Sogar Ärzte erkennen diese Symptome nicht immer als Anzeichen für einen Notfall. Die Folge: Rund 20.000 Frauen sterben pro Jahr an den Folgen eines Herzinfarktes. ♡

Herzinfarkt bei Frauen: Schützende Östrogene

Herzinfarkte vor dem Beginn der Wechseljahre sind eher selten, das liegt an der positiven Wirkung der Östrogene auf das Gewebe des Herz-Kreislauf-Systems: Das weibliche Geschlechtshormon hält die innere Schicht der Blutgefäße geschmeidig und elastisch und schützt sie vor Kalkablagerungen. Nach den Wechseljahren steigt das Herzinfarkttrisiko von Frauen allerdings.



INR-, Quick-Wert und Herzenzyme

Medizinische Begriffe einfach erklärt



Manche Ärzte werfen mit Fachbegriffen nur so um sich, und Dr. Google verstrickt sich oftmals in Widersprüche. Wir bringen Licht ins Dunkel der Laborwerte, lateinischen Begriffe und Diagnosen.

Was sind Herzenzyme und was sagen ihre Werte aus?

Als Herzenzyme werden Eiweiße bezeichnet, die den Stoffwechsel im Herzmuskel steuern. Der Begriff ist streng genommen nicht ganz richtig, weil auch bestimmte Hormone und Proteinbausteine der Herzmuskelzellen zu diesen Enzymen gehören. Bei Schädigungen der Herzmuskelzellen, beispielsweise durch einen Herzinfarkt, werden die Herzenzyme in die Blutbahn freigesetzt. Troponin, Kreatinkinase, Myoglobin und Lactatdehydrogenase im Blut liefern einen Hinweis darauf, dass möglicherweise ein Herzschaden vorliegt. Eine erhöhte Konzentration der drei letztgenannten Enzyme kann auch Hinweise auf andere Organ- oder Muskulatschäden geben. Bei Verdacht auf einen Herzinfarkt führen Ärzte zur Bestimmung der Werte neben einem EKG mehrere Bluttests in bestimmten Zeitabständen durch. Die Herzenzyme sind bereits

wenige Stunden nach dem Infarkt im Blut nachweisbar. Da Troponin nur in Herzmuskelzellen vorkommt, ist das Eiweiß der aussagekräftigste Marker für Herzschäden. Werden diese Herzmuskelzellen bei einem Herzinfarkt zerstört, gelangt Troponin ins Blut. Insbesondere auf Basis seiner Konzentration lässt sich das Ausmaß der Schäden bestimmen.

Wozu INR- oder Quick-Wert messen?

Der Quick- und der INR-Wert (International Normalized Ratio) sind Parameter für die Blutgerinnung. Sie werden beispielsweise zur Kontrolle der Therapie mit gerinnungshemmenden Medikamenten gemessen. Da der Quick-Wert je nach Testmethode variieren kann, wurde er von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) durch den INR-Wert als Standardmethode ersetzt. Dieser gibt den Faktor an, um den die Gerinnungszeit des Blutes durch die Einnahme eines Gerinnungshemmers verlängert wird. Bei gesunden Erwachsenen beträgt die Untergrenze des INR-Werts 0,85 und die Obergrenze 1,15. Bei Patienten, die mit Gerinnungshemmern behandelt werden, gelten höhere Grenzen (2,0 bis 3,5). ❤️

Corona-Lockdown: Weniger Herznotfälle in Kliniken

Patienten meiden das Krankenhaus aus Angst vor Ansteckung



Im ersten Lockdown von März bis Mai 2020 wurden in Notaufnahmen und Kliniken deutlich weniger Patienten mit Herzinfarkten und anderen Herzgefäßkomplikationen behandelt. Allein die Zahl der stationär versorgten akuten Herzinfarkte sank um 31 Prozent. Zählt man weitere Herzerkrankungen wie die instabile Angina pectoris, Hauptstammstenosen (Verengung des Hauptstammes der linken Herzkranzarterie), Herzinsuffizienz und den kardiogenen Schock hinzu, ist die Zahl der stationären Behandlungen im Vergleich zum Vorjahr sogar um 42 Prozent eingebrochen. Es ist auszuschließen, dass diese Erkrankungen tatsächlich seltener auftraten. Somit gehen Experten davon aus, dass Patienten aus Angst vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 selbst in Notfällen von einem Notruf absahen.

Auch die Sterblichkeitsrate bei Herzerkrankungen zeigt, dass Herznotfälle während des ersten Lockdowns nicht adäquat behandelt wurden: Eine Untersuchung aus Hessen belegt einen Anstieg zwischen März und April des vergangenen Jahres um nahezu 11,8 Prozent.

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung appelliert eindringlich, die Fehler des ersten Lockdowns nicht zu wiederholen. Bei Symptomen von akuten und chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie zum Beispiel ausstrahlendem Brustschmerz oder Druck- und Engegefühl in der Brust müsse rechtzeitig medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden. Es wird versichert, dass die Notfallversorgung von Herzpatienten trotz Pandemie sichergestellt sei. Die Notaufnahmen sind bestens gewappnet und führen Schnelltests durch. ❤️

Ein krankes Herz kann niemals warten

Ihr schnelles Handeln ist bei Herzinfarkt wichtig: Die Deutsche Herzstiftung appelliert gemeinsam mit den Kardiologen der Deutschen und Europäischen Gesellschaft für Kardiologie, die Warnsignale des Herzens nicht zu ignorieren und trotz Coronapandemie sofort medizinische Versorgung in Anspruch zu nehmen. Mehr Infos: www.herzstiftung.de/krankesherzwartetnie



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

gefällt Ihnen unser Magazin HERZPOST? Dann verpassen Sie ab jetzt keine Ausgabe mehr und bestellen Sie die HERZPOST kostenfrei.

Schicken Sie uns dazu einfach eine E-Mail mit Ihrer Postanschrift an redaktion.herzpost@novartis.com, und wir senden Ihnen die HERZPOST einmal im Quartal zu. Alternativ können Sie auch die Einwilligungserklärung auf der Rückseite ausfüllen und per Post kostenfrei zurücksenden.

Mehr über das Herz und Herzinsuffizienz erfahren Sie unter: www.ratgeber-herzinsuffizienz.de

Entgelt
zahlt
Empfänger

Ich, _____ NAME

möchte die HERZPOST, das kostenlose Patientenmagazin der Novartis Pharma GmbH, ab sofort bis zu meinem Widerruf regelmäßig abonnieren. Bitte senden Sie die HERZPOST ab sofort an folgende Anschrift:

STRASSE, HAUS-NR.

PLZ, ORT

E-MAIL (OPTIONAL)

Mit meiner Unterschrift willige ich deshalb freiwillig ein, dass die Novartis Pharma GmbH, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg, meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zum Zwecke des regelmäßigen Versandes des Patientenmagazins „HERZPOST“ verwenden darf.

DATUM, UNTERSCHRIFT

Deutsche Post 
ANTWORT

Novartis Pharma GmbH
c/o Ashfield Medical
Dialogue Centre GmbH
Harrlachweg 11
68163 Mannheim

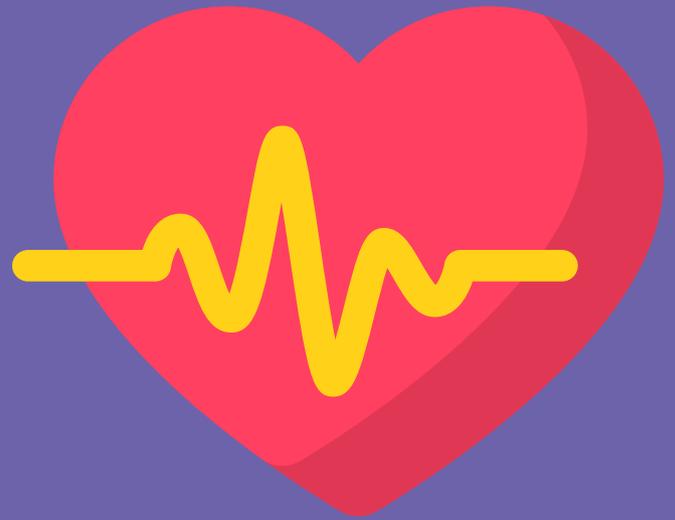
Unser Service:

Jetzt einmalig ausfüllen und die kommenden HERZPOST-Ausgaben regelmäßig nach Hause geschickt bekommen!

Datenschutzerklärung

Ich willige ein, dass die Novartis Pharma GmbH, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg, infoservice.novartis@novartis.com („Novartis“), meine genannten personenbezogenen Daten einschließlich meiner Gesundheitsdaten zur Abwicklung des Versands des Patientenmagazins zum Thema „Herz“ verarbeitet. Ich kann meine Einwilligung jederzeit durch formloses Schreiben an Novartis Pharma GmbH, Cardio-Metabolic, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg oder per E-Mail an redaktion.herzpost@novartis.com mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Ich habe das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten und kann der Verarbeitung widersprechen. Zudem habe ich das Recht auf Datenübertragbarkeit meiner personenbezogenen Daten an einen anderen Verantwortlichen. Zusätzlich kann ich eine Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde einreichen. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung kann ich der Novartis Datenschutzerklärung entnehmen, die unter www.novartis.de/datenschutz/patienten abrufbar ist.

Check's doch mal!



Vorsorge ist gut fürs Herz.

Übungs- sache!



Erste-Hilfe-Auffrischkurse
machen fit für den Notfall.

Drück mich!



Ersthelfer können nichts
falsch machen.



Bitte
ausreichend
frankieren



Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg



Bitte
ausreichend
frankieren



Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg



Bitte
ausreichend
frankieren



Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg

„Jede Hilfe ist besser als gar keine Hilfe!“

Ersthelfer können nichts falsch machen



Was bei einem Notfall in welcher Reihenfolge zu tun ist und wie sich Defibrillatoren bedienen lassen, erklärt der Notfallmediziner und Internist Dr. med. Samir Othman.

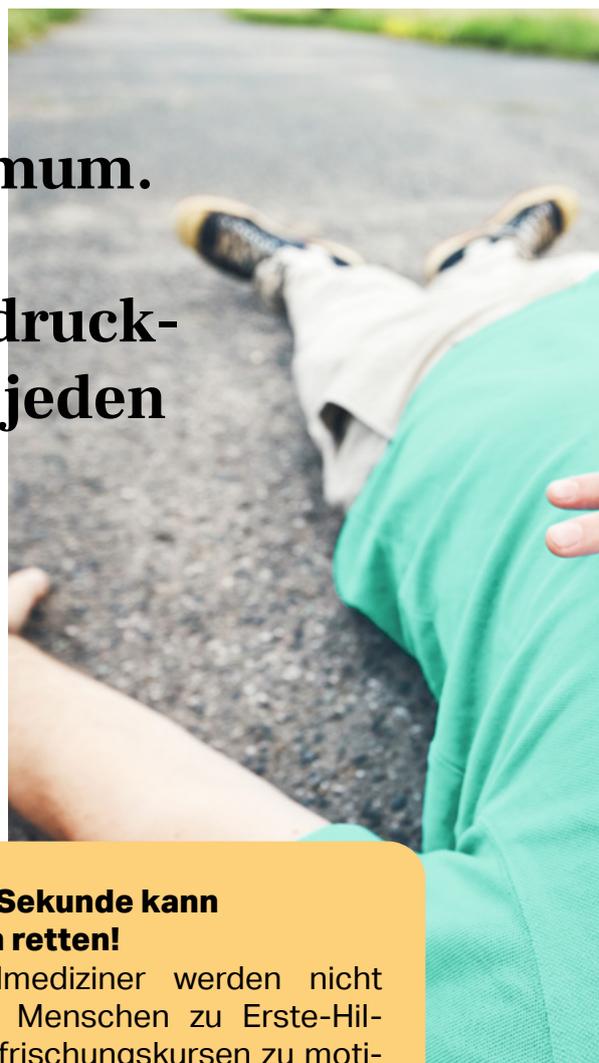
Viele Menschen haben Angst, Erste Hilfe zu leisten. Können Sie sie ihnen nehmen?

Dr. med. Samir Othman: Ja, jede Hilfe ist besser als gar keine Hilfe! Ich versuche immer, die Leute zu Schulungsmaßnahmen zu motivieren. Wenn ein Angehöriger in Not kommt, würde man ja auch nicht nur zusehen. Lebensrettende Maßnahmen sind wichtig und müssen sofort durchgeführt werden.

Bin ich verpflichtet, Erste Hilfe zu leisten? Auch, wenn ich meine, sie nicht zu beherrschen?

Prinzipiell ist Erste Hilfe verpflichtend, sofern sie zumutbar ist. Das ist sowohl durch das Strafgesetzbuch als auch durch die Straßenverkehrsordnung geregelt. Erste Hilfe kann sehr vielfältig aussehen. Ein Notruf ist das Minimum. Wer sich mehr zutraut, zum Beispiel eine Herzdruckmassage, sollte das auf jeden Fall tun. →

„**Ein Notruf ist das Minimum. Wer sich mehr zutraut, zum Beispiel eine Herzdruckmassage, sollte das auf jeden Fall tun.**“



Was tue ich, wenn ich auf der Straße auf einen bewusstlosen Menschen treffe?

Bewusstlosigkeit stellt akute Lebensgefahr dar. Wer auf eine anscheinend bewusstlose Person trifft, sollte als allererste Maßnahme einen Notruf absetzen oder umstehende Personen bitten, dieses zu tun. Anschließend sollte er prüfen, ob die betroffene Person auf Ansprechen oder Anfassen reagiert. Danach wird die Atmung geprüft: durch Hören oder Schauen, ob sich der Brustkorb bewegt. Und Nachsehen, ob der Mund frei ist. Atmet die betroffene Person, sollte sie in die stabile Seitenlage gebracht werden.

Was mache ich, wenn die Atmung ausbleibt?

Wenn die Person weder Atmung noch Kreislauf hat, also kein Puls zu fühlen ist, muss sofort mit der Herzdruckmassage begonnen werden (siehe S. 14), während der Betroffene auf dem Rücken liegt. Nach 30-maligem Drücken käme dann eine zweimalige Atemspende dran, danach wieder 30-maliges Drücken.

Jede Sekunde kann Leben retten!

Notfallmediziner werden nicht müde, Menschen zu Erste-Hilfe-Auffrischkursen zu motivieren. Machen Sie auch einen, denn jede Hilfe ist besser als keine Hilfe!

Kann ich die Mund-zu-Mund/Nase-Beatmung also weglassen, wenn ich unsicher bin oder Angst vor einer Ansteckung habe?

Ja, bei unbekannten Personen sollte die Mund-zu-Mund/Nase-Beatmung in Pandemiezeiten weggelassen werden. Auch ohne Pandemie ist immer der Eigenschutz zu beachten. Die Atemspende ist auch nicht unbedingt erforderlich: Wahrscheinlich hat die betroffene Person immer noch Restsauerstoff im Blut. Das Wichtigste ist, dass die Blutzirkulation wieder hergestellt wird, und das funktioniert durch die Herzdruckmassage.



Kann man dabei gravierende Fehler machen?

Man kann nichts falsch machen. Lieber schlecht helfen als gar nicht! Und auch wenn es brutal klingen mag: Sollten wirklich Rippen brechen, ist das ein Zeichen, dass die Kompression ausreichend war. Die Herzdruckmassage ist die wichtigste Erste-Hilfe-Maßnahme!

Wann empfiehlt sich der Einsatz von Defibrillatoren und wie bedienen Laien diese?

Wenn mehrere Ersthelfer zugegen sind, sollte man herumfragen, ob ein Defibrillator (AED) aufgetrieben werden kann. In der Nähe von beispielsweise U-Bahn-Stationen oder Banken weisen grün-weiße Hinweisschilder mit weißem Herz und kleinem Kreuz und der Aufschrift „AED“ auf deren genauen Standort hin. Wenn ein AED gefunden wird, sollte er eingesetzt werden. Ihn anzulegen ist einfach, ein simples Menü führt durch die Bedienung. Stellt das Gerät fest, dass der Betroffene defibrilliert werden soll, drückt man einen Knopf. Sollte sich dadurch kein Puls einstellen, wird die Herzdruckmassage bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes weitergeführt. ❤️

AED-Bedienung

- Deckel öffnen
- Beide Elektroden entnehmen + Folie entfernen
- Links und rechts an Brustkorb befestigen
- Knopf drücken für Analyse
- Falls Ansage: Knopf drücken für Defibrillation



So werden Sie fit für den Notfall

Erste-Hilfe-
Auffrischungskurs



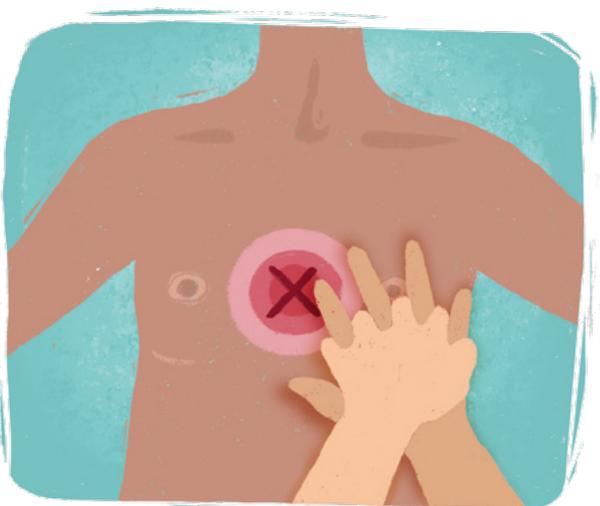
Ihr Erste-Hilfe-Kurs ist schon Jahrzehnte her? Dann machen Sie sich wieder fit mit unserem kleinen Auffrischungskurs. Und zögern Sie nicht, dieses Wissen in die Tat umzusetzen! Denn nach einem Infarkt zählt jede Minute. Jegliche Ersthilfe ist besser als gar keine, betonen Experten. Bis die Not-helfer vor Ort sind, haben Sie vielleicht ein Leben gerettet.



1 PRÜFEN
Prüfen Sie, ob die Person in Not ansprechbar ist. Scheint sie bewusstlos, prüfen Sie die Atmung. Schon langsames und mühsames Atmen muss als Zeichen eines Kreislaufstillstands betrachtet werden. Auch krampfanfallähnliche Bewegungen können einem Kreislaufstillstand vorangehen.



2 RUFEN
Wenn eine Person bewusstlos ist und nicht oder nicht normal atmet, müssen Sie sofort den Rettungsdienst rufen. Wählen Sie die Nummer 112 und geben Sie der Leitstelle Name, Adresse und eine Rückrufnummer durch. Bei Verdacht auf Herzinfarkt oder Schlaganfall sollten Sie diesen äußern. Legen Sie nicht auf – die Leitstelle beendet das Gespräch, wenn es keine Rückfragen mehr gibt. Oder sie führt Sie durch die Reanimationsmaßnahmen in Schritt 3.

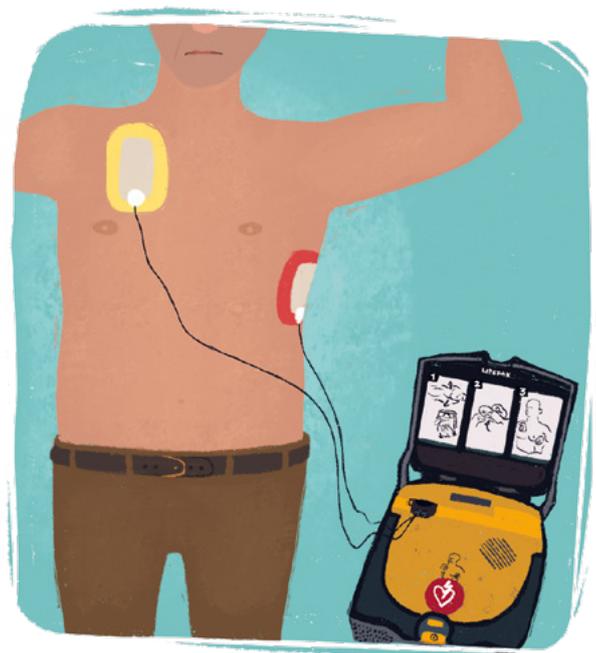


3 DRÜCKEN
Im Falle eines Kreislaufstillstands müssen Sie sofort mit einer Herzdruckmassage starten. Lagern Sie die betroffene Person dafür in Rückenlage auf einem harten Untergrund und machen Sie nach Möglichkeit deren Oberkörper frei. Knien Sie sich seitlich neben die Person und finden Sie den Druckpunkt (siehe Grafik), er befindet sich in der Mitte des Brustkorbes. Dieser wird unten durch die Rippenbögen und oben durch die Schlüsselbeine begrenzt. Legen sie beide Hände übereinander und drücken Sie anschließend mit den Handballen mit einer Frequenz von 100- bis 120-mal pro Minute fest auf den Druckpunkt, zum Beispiel im Takt des Songs „Stayin' Alive“ von den Bee Gees. Drücken Sie dabei den Brustkorb idealerweise fünf Zentimeter tief ein, aber nicht mehr als sechs Zentimeter. Halten Sie die Arme gestreckt, um Kraft zu sparen. →

Wenn Sie eine Infektion mit dem Coronavirus ausschließen können und sich die Mund-zu-Mund-Beatmung zutrauen, beginnen Sie damit nach 30-maligem Drücken – immer mit zwei Atemspenden nach 30-maligem Drücken. Ansonsten führen Sie die Herzdruckmassage so lange weiter, bis der Rettungsdienst übernimmt oder die betroffene Person wieder von allein atmet. Die Atemspende ist allerdings weder verpflichtend noch zwingend notwendig.

4 DEFIBRILLATOR HOLEN

Wenn mehr Menschen als ein Ersthelfer anwesend ist, sollte sich der Zweithelfer auf die Suche nach einem Defibrillator (AED) begeben. Die Herzdruckmassage darf dazu nicht unterbrochen werden. Nach dem Einschalten des AED führt ein Sprachmenü durch dessen intuitive Bedienung. ❤️



Wiederbelebung in Pandemiezeiten

Im Falle einer unklaren Infektionslage der betroffenen Person:

- Verzicht auf das Hören und Fühlen der Atmung.
- Abdeckung von Mund und Nase der bewusstlosen Person während der Herzdruckmassage.
- Verzicht auf Mund-zu-Mund-Beatmung.
- Mindestabstand bei mehreren Helfern einhalten.



Sex nach Herzinfarkt oder Schlaganfall?

Was Sie noch über Herzinfarkt und Schlaganfall wissen sollten



Die schlechte Nachricht: Unbemerkte Infarkte sind nicht weniger gefährlich als Infarkte mit starken Schmerzen. **Die gute Nachricht:** Nach kurierten Infarkten ist Sex meist weiterhin unbedenklich.

Kann ein Herzinfarkt oder Schlaganfall unbemerkt verlaufen?

Dass ein Herzinfarkt oder Schlaganfall nicht bemerkt wird, kommt häufig vor. Wenn die Infarkte ohne oder nur mit leichten Symptomen verlaufen, werden sie oft erst im Nachhinein durch Zufallsbefunde festgestellt. Fast die Hälfte aller Herzinfarkte verläuft laut einer US-Studie unbemerkt. Bei Schlaganfällen geht die Studienlage von einer fünfmal höheren Zahl als die erkannten Fälle aus. Die Rede ist dann von stummen oder stillen Herzinfarkten beziehungsweise Schlaganfällen. Anders als beim kardiogenen Schock mit großem Infarktareal, ist das Infarktareal bei vielen Herzinfarkten eher klein, wie beispielsweise beim Verschluss eines kleinen Herzkranzgefäßes (z. B. Seitenarterie). Aus diesem Grund werden stumme Herzinfarkte oft nicht erkannt. Oder weil die Betroffenen Diabetiker sind und aufgrund geschädigter Herznerven ausgelöste Schmerzsignale nicht wahrnehmen. Stille

Schlaganfälle dagegen ereignen sich häufig im Schlaf oder treten in Hirnregionen ohne wichtige Funktionen auf. Stumme Herz- oder Hirninfarkte erhöhen das Risiko für weitere Infarkte und spätere Herzprobleme. Regelmäßige Routine-Check-ups beim Arzt, bei Herzpatienten idealerweise mit Belastungs-EKG, sind die beste Vorsorge.

Darf ich nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall noch Sex haben?

Wenn Betroffene wenige Wochen nach einem unkomplizierten Herzinfarkt oder Schlaganfall keine gesundheitlichen Probleme bei moderatem Sport haben, spricht nichts gegen sexuelle Aktivität. Anders als Sex mit dem oder der Geliebten ist der gewohnte Sex in einer Beziehung nicht mit mehr Energieaufwand verbunden als Treppensteigen über ein paar Stockwerke oder schnelles Gehen. Das sagt zumindest die Amerikanische Herzgesellschaft (American Heart Association). Eine Langzeitstudie der Universität Ulm belegt, dass Sex für Herzinfarktpatienten kein relevanter Auslöser für erneute Infarkte ist. Bei Unwohlsein, Herzerasen, Schwindel oder Schmerzen sollte der Sex nicht fortgeführt und der Arzt über die Beschwerden informiert werden. ♡

Gazpacho

Ein Vitamin-Booster



Zutaten

für 4 Personen

- 150 g **Weißbrot**
- 1-2 **Knoblauchzehen**
- 1 Prise **Kreuzkümmel**
- 100 ml **Olivenöl**
- 1 gelbe **Paprikaschote**
- 1 rote **Paprikaschote**
- 1 **Salatgurke**
- 750 g **Tomaten**
- 2 **Zweige glatte Petersilie**
- 1 Prise **Salz**
- 2 EL **Rotweinessig**

Neben der herrlich frischen Abkühlung an heißen Tagen liefert diese spanisch-portugiesische kalte Suppe aus ungekochtem Gemüse eine Menge antioxidatives Vitamin C und Betacarotin.

1 Das Weißbrot zerpfücken. Knoblauch schälen, zerdrücken und mit dem Kreuzkümmel und Olivenöl mischen. Ölmischung über das Weißbrot träufeln, 15 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen die Paprikaschoten grob schneiden, ein Viertel davon fein würfeln und beiseitelegen. Die Gurke grob schneiden, ein Drittel davon fein würfeln und beiseitelegen. Die Tomaten würfeln.

3 Tomaten, Paprika und Gurkenstücke zusammen mit der Weißbrot-Öl-Mischung und ca. 150 ml kaltem Wasser fein pürieren. Falls die Gazpacho zu dickflüssig ist, etwas mehr kaltes Wasser hinzufügen.

4 Mit Salz und Rotweinessig kräftig abschmecken und mindestens drei Stunden kalt stellen. Zum Servieren die restlichen Gurken- und Paprikawürfel darüberstreuen. Petersilienblätter abzupfen und die Suppe garnieren.

Betacarotin

Der Pflanzenstoff wirkt antioxidativ und entzündungshemmend und hat damit einen positiven Einfluss auf die Gefäßgesundheit. Außerdem wandelt der Körper Betacarotin in Vitamin A um. Dies ist wichtig für die Augen, das Immunsystem und die Schleimhäute.

Guten Appetit! 

Schau- spiel	↘	↘	US- Film- trophäe	Wetter- fahne	Kinder- fahr- zeug	↘	↘	engli- sches Flächen- maß	mora- lische Gesin- nung	↘	deutsche Vorsilbe	Papier- zählmaß	unbe- absich- tliche Falte	↘	↘	Platz- mangel	stark reiben
↗		↻ 3		↘					↘		Verkaufs- schlager (ugs.)	↘					↘
Angst bekom- men, auf- zucken			Stadt an der Aller		lang- same Gangart	↗	↻ 10				ein Hohlmaß		kreis- runde Schnee- hütte	↗			
Busch- messer	↗			↻ 5				Gewitter- erschei- nung		mehrere Men- schen	↘						Orches- ter- musiker
↗					Stich- waffe		genau zuge- messene Menge	↘					Nacht- falter		Initialen Beckers	↘	
lange kochen lassen	Vor- gehens- art	ver- wandt			Kurort in Grau- bünden	↗				Männer- kurz- name		Längen- maß der See- fahrt	↘	↻ 6			
Gesell- schafts- tanz	↘	↘	↻ 7				Wasser- pflanze		ehe, bis	↘					Darge- brachtes		
↗	↻ 1				Düssel- dorfer Flanier- meile		Schiffs- zubehör	↘				dt. Kompo- nist † 1847		Erb- faktor	↘	↻ 9	
Back- treib- mittel		↻ 8	Hals, Gurgel	↘					Abk.: astrono- mische Einheit		kleine, unbe- stimmte Menge	↘	↻ 4				engl. Fürwort: es
Männer- name	↗					Spreng- körper	↗	↻ 2						neben, in der Nähe von	↗		
Wasser- vogel	↗					wohl- wollend	↗							Bedeu- tung, Geltung	↗		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Impressum

Herausgeber: Novartis Pharma GmbH
 Roonstraße 25, 90429 Nürnberg
 redaktion.herzpost@novartis.com
 Verantwortlich: Friedrich von Heyl,
 Leiter Kommunikation, Novartis Deutschland

Novartis-Infoservice: Haben Sie medizinische
 Fragen zu Novartis-Produkten oder Ihrer Erkrankung,
 die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann
 kontaktieren Sie uns, den medizinischen Infoservice
 der Novartis Pharma, gerne unter

Telefon: 0911 – 273 12 100*
 Fax: 0911 – 273 12 160
 E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com
 Internet: www.infoservice.novartis.de

* Mo. – Fr. von 08.00 bis 18.00 Uhr

Redaktion: Content Fleet GmbH, Hamburg
 Layout: PEIX Healthcare Communication GmbH, Berlin

Illustrationen: Maria Martin c/o kombinatrotweiss.de

Bildnachweise: S. 1: Getty Images-Annie Engel,
 S. 2: Getty Images-microgen, S. 3, 14: Getty Images-
 GCShutter, S. 6: Getty Images-ljubaphoto, S. 8: Getty
 Images-VioletaStoimenova, S. 9: Getty Images-Ridofranz,
 S. 11: Getty Images-kokouu, S. 11 (Porträt): Privat,
 S. 12: Getty Images-Chalabala, S. 13: Getty Images-
 richard johnson, S. 16: Getty Images-photobyphotoboy,
 S. 17: Getty Images-Halfpoint, S. 18: Getty Images-
 porosolka, Karten: Getty Images-rambo182, Getty
 Images-JDawnlnk, Getty Images-Yulia Sutyagina,

Auflösung des Rätsels: ERSTHELFER



Mehr über das **Herz** und
Herzinsuffizienz erfahren Sie unter:
www.ratgeber-herzinsuffizienz.de



HERZPOST 13 – 07/2021 Art.-Nr.: 1079410