

HERZ POST

FÜR HERZPATIENTEN
& IHRE FAMILIEN



Experte

Richtige Ernährung
bei Herzleiden.

Plötzlicher Herztod

Schnelle Hilfe
rettet Leben.

Der Magen

Emsiger Arbeiter
im Verborgenen.



INHALT

UNSER KÖRPER _____	3-4	EXPERTE _____	10-11
(HERZ-)GESUNDE REZEPTE _____	5	SPEZIAL WELTHERZTAG _____	12-13
SCHWERPUNKT: ERNÄHRUNG _____	6-8	HERZFAKTEN _____	14
PORTRÄT _____	9	NEWS, RÄTSEL & IMPRESSUM _____	15

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

genau wie die Liebe geht auch die Gesundheit durch den Magen. Vor allem Herzgesundheit hat viel mit angemessener Ernährung zu tun – und darum richten wir den thematischen Fokus dieser HERZPOST-Ausgabe auf eine (herz-)gesunde Ernährung. Zuerst stellen wir in unserer Serie UNSER KÖRPER den Magen und seine wichtige Rolle in unserer Nahrungsverarbeitung vor. Im SCHWERPUNKT ERNÄHRUNG geht es dann um einen besonders wichtigen Faktor in unserer Nahrung: das Salz. Hiervon dürfen wir weder zu wenig noch zu viel zu uns nehmen, wenn unser Körper gesund sein und bleiben soll.

Im PORTRÄT lernen Sie einen Mann kennen, der sich nach einem Herzinfarkt zu einer grundlegenden Umstellung seiner Ernährung entscheidet. So verringerte er spielend sein Übergewicht und gewann viel Lebensfreude.

Um einen erweiterten Blickwinkel geht es im EXPERTEN-Interview zu den Themen Nahrung,

Gesundheit und Wohlbefinden. Von Dr. Henner Montanus, Chefarzt der Elbe-Saale-Klinik in Barby, erfahren wir, dass eine herzgesunde Ernährung nicht nur aus Verzicht besteht – mit Vernunft und Ausgewogenheit können auch Menschen mit Herzerkrankungen vielfältig und genussvoll essen.

In unserem SPEZIAL zum **Weltherztag am 29. September** greifen wir dessen diesjähriges Motto „Mein Herz – dein Herz“ auf. Tatsache ist: Bei Frauen wie Männern, bei jungen wie alten Menschen, bei Gesunden wie Personen mit vorgeschädigtem Herzen kann das wichtigste Organ auf einmal seinen Dienst versagen. Ohne schnelle Erste Hilfe kommt es dann zum sogenannten plötzlichen Herztod. Passen Sie also auf sich und Ihre Mitmenschen gut auf!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Herzlichst, Ihre Herzpost-Redaktion ♡

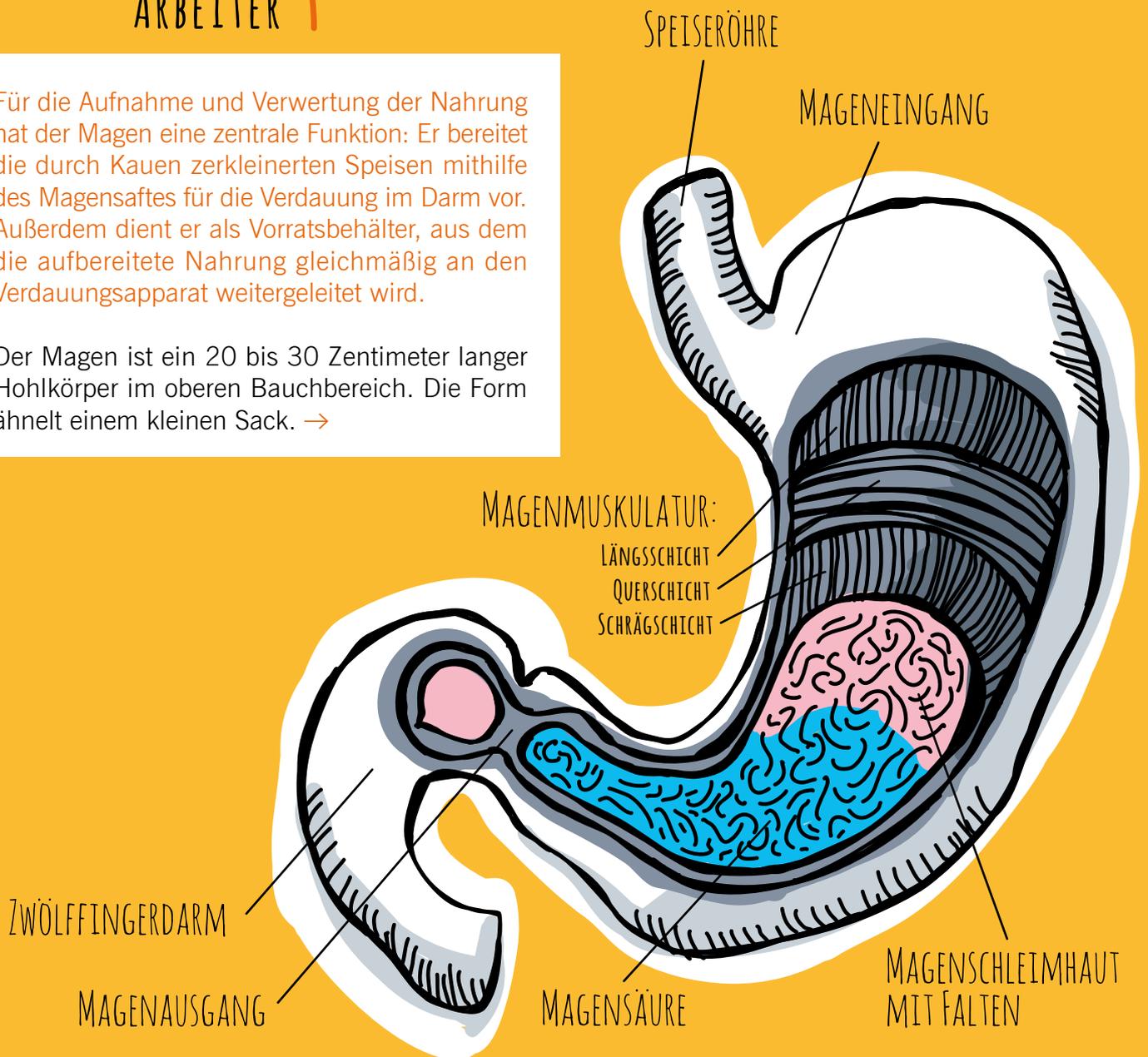
DER MAGEN

DER EMSIGE ARBEITER



Für die Aufnahme und Verwertung der Nahrung hat der Magen eine zentrale Funktion: Er bereitet die durch Kauen zerkleinerten Speisen mithilfe des Magensaftes für die Verdauung im Darm vor. Außerdem dient er als Vorratsbehälter, aus dem die aufbereitete Nahrung gleichmäßig an den Verdauungsapparat weitergeleitet wird.

Der Magen ist ein 20 bis 30 Zentimeter langer Hohlkörper im oberen Bauchbereich. Die Form ähnelt einem kleinen Sack. →



Der Magen hat etwa 1,5 Liter Fassungsvermögen, kann sich aber an größere Mengen anpassen. Seine Wand besteht aus Muskelfasern, die ringförmig, längs und schräg verlaufen. Außen ist der Magen von Bindegewebe umgeben und innen mit einer Schleimhaut ausgekleidet. Sie schützt vor der im Magensaft enthaltenen aggressiven Salzsäure. Täglich produzieren die rund 35 Millionen Drüsen im Inneren des Magens rund zwei bis drei Liter Magensaft. Schon wenn wir Speisen sehen oder riechen, kann der Magen auf diese Reize mit erhöhter Aktivität reagieren. Beim Essen löst der Kauprozess in den Drüsen der Magenwand eine verstärkte Produktion von Magensaft aus. Kontraktionen des Magenmuskulgewebes – Peristaltik genannt – sorgen für die fortwährende Durchmischung des Speisebreis mit Magensaft. Darin enthaltene Enzyme beginnen mit der Vorverdauung einzelner Speisebestandteile.

Während der Passage durch den Magen wird der Speisebrei durch Muskelbewegungen mehrfach umgeschichtet, die Salzsäure im Magensaft zerkleinert seine Bestandteile. Außerdem tötet die Säure nahezu alle mit der Nahrung aufgenommenen Bakterien und schützt den Körper so vor Infektionen.

Die Peristaltik bewirkt auch den Weitertransport des aufbereiteten Speisebreis in Richtung Darm. Am unteren Ende des Magens – dem Magenausgang – befindet sich ein Ringmuskel, der Magenpförtner. Wenn der Speisebrei ausreichend zerkleinert und durchmischt ist, öffnet sich der Pförtner und lässt den Speisebrei in vielen kleineren Schüben kontinuierlich zum Darm durch. Dank dieser Magenfunktion können wir über mehrere Stunden ohne Speiseaufnahme sein, und der Darm wird trotzdem dauerhaft mit Nahrung versorgt.

Sämtliche Magenfunktionen – auch die teils heftigen Bewegungen der Magenmuskeln – laufen für den Menschen nahezu unmerklich ab. Wir nehmen bei Hunger lediglich ein Magenknurren wahr, hören während der Speisebrei-Erzeugung ein Glucksen oder verspüren ein Brennen, das sogenannte Sodbrennen. Dies geschieht, wenn aufsteigender Magensaft auf eine mögliche Reizung des Speiseröhrenausgangs trifft. ♡



GUT ZU WISSEN!



Wie lange bleiben Speisen im Magen?

Die Zusammensetzung einer Mahlzeit bestimmt, wie lange sie im Magen bleibt: Lebensmittel wie Weißbrot, die hauptsächlich einfache Kohlenhydrate enthalten, verbleiben etwa zwei Stunden im Magen. Für die Vorverdauung von Vollkornbrot, das reich an komplexen Kohlenhydraten ist, benötigt das Organ die doppelte Zeit. Am längsten verweilen fett- und eiweißreiche Speisen im Magen: Fettreiche Fleischspeisen bleiben bis zu sieben Stunden im Magen.

Italienische Hähnchenkeule

Mediterran und gesund

Dieses Gericht kommt ganz ohne Salz aus. Dennoch ist das Hähnchen ein würziger Genuss.

ZUBEREITUNG

Den Römertopf mit Deckel mindestens zehn Minuten in kaltes Wasser legen. (Backofen nicht vorheizen! Römertöpfe reagieren empfindlich auf Temperaturschwankungen. Sie können reißen oder springen.) Die Hähnchenkeulen waschen und abtrocknen. Aus Olivenöl, den gehackten Kräutern, Pfeffer und Paprikapulver eine Marinade herstellen. Die Hähnchenkeulen damit bestreichen und in den Römertopf geben. Bei 250 Grad Ober- und Unterhitze eine Stunde im Backofen garen. Gemüsebrühe aufkochen und zugeben. Die Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und achteln. Beides zufügen und mit Pfeffer würzen. Weitere 30 Minuten backen. Für die letzten 10 Minuten Deckel entfernen, damit das Hähnchen knusprig wird. Alles zusammen anrichten und servieren. ♡

GESUND ESSEN



Gemüsebrühe aus dem Supermarkt enthält meist zu viel Salz und Glutamat. Gesunde Alternative: auf die salzfreie Variante zurückgreifen. Diese gibt es in Reformhäusern oder im Bio-Laden.



ZUTATEN

(für 4 Personen)



4 Hähnchenkeulen



3 Zwiebeln



4 aromatische Tomaten



2 EL Olivenöl

Pfeffer

Paprikapulver

Je zwei Zweige Thymian,
Rosmarin, Basilikum

250 ml Gemüsebrühe
ohne Salz

So viel Salz mag das Herz

Das beliebteste Gewürz will wohl dosiert sein

Früher als Göttergabe verehrt und überaus wertvoll, steht uns Salz heute im Überfluss zur Verfügung. Sowohl ein Zuviel als auch ein Zuwenig kann der Gesundheit schaden.

In den griechischen Sagen und im Alten Testament spielt Salz eine besondere Rolle. Es war einst ausgesprochen kostbar, kam nur zu ganz besonderen Anlässen als Gewürz zum Einsatz. Heute steht es im Überfluss zur Verfügung und versteckt sich in vielen Lebensmitteln, die wir im Supermarkt kaufen. Dies führt zu einem unbe-

wussten, übermäßigen Verzehr, der gesundheitsgefährdend sein kann. Dabei sind die Bestandteile des Salzes – Natrium und Chlorid – lebenswichtig für den menschlichen Körper. Natrium ist notwendig zur Regulation des Wasserhaushalts, Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts und Reizweiterleitung von Nerven und Muskeln. Chlorid bildet die Salzsäure im Magen, diese ist zuständig für die Aufspaltung von Proteinen und das Abtöten krankmachender Mikroorganismen. Aber wie so oft im Leben kommt es auf die Dosis an.



Vor allem die Beziehung von Salzkonsum und Herzgesundheit steht seit vielen Jahren im Fokus der Medizin. Das begann vor rund 70 Jahren. Forscher machten sich auf den Weg in den damals noch intakten brasilianischen Regenwald, um den indigenen Stamm der Yanomami zu studieren. Sie fanden heraus, dass die Ureinwohner sich komplett salzlos ernährten und eine Krankheit wie Bluthochdruck dort nicht vorkam. Fazit der Wissenschaftler: Salz verursacht Bluthochdruck. Seither gilt das beliebte Gewürz als gesundheitsgefährdend.

Nicht zu viel und nicht zu wenig

Ganz so dramatisch ist es glücklicherweise nicht, wie Studien in den vergangenen Jahrzehnten gezeigt haben. Wie viel Salz wir täglich zu uns nehmen sollen, hängt auch davon ab, wie viel wir uns bewegen. Wer regelmäßig Sport treibt und ins Schwitzen kommt, darf bedenkenlos etwas mehr Salz zu sich nehmen. Denn auch zu wenig des beliebten Gewürzes ist nicht gesund. Vor allem bei älteren Menschen mit vermindertem Durstgefühl kann der Körper zu stark ent-

wässern, weil das wasserbindende Natrium fehlt. Der Kreislauf kann zusammenbrechen, und die geistige Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit nimmt ab. Bei einer Aufnahme von weniger als einem Gramm täglich lässt vor allem das Kurzzeitgedächtnis deutlich nach, wie Studien gezeigt haben.

Finger weg von Fertigprodukten

Allerdings ist es heute fast unmöglich, zu wenig Salz zu sich zu nehmen. Vor allem in industriell hergestellten Lebensmitteln, Fast Food, Wurstwaren und Knabbergebäck steckt es reichlich – und das auch schon ohne Nachsalzen. Durchschnittlich etwas mehr als zehn Gramm nimmt jeder Bundesbürger täglich zu sich – mehr als sechs Gramm sollten es aber nicht sein. Diesen Wert hat die Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention aufgrund der vorliegenden Studienlage ermittelt, er gilt insbesondere für Bluthochdruck- und Herzpatienten. Wer mehr zu sich nimmt, riskiert eine deutliche Verschlechterung des Gesundheitszustandes. So zeigt eine 2017 veröffentlichte finnische Studie mit 4.630 Probanden, dass ein zuviel an Salz das Risiko für eine Herzinsuffizienz deutlich erhöht. Andere Studien konnten einen Zusammenhang von hohem Salzkonsum sowie Bluthochdruck und koronarer Herzkrankheit nachweisen. Bitte bedenken: Schon eine Tiefkühlpizza oder eine Portion fertiger Kartoffelsalat aus dem Kühlregal enthält fünf Gramm Salz und deckt fast den empfohlenen Tagesbedarf. →





Mit wenig Salz schmeckt's auch

Radikaler Verzicht ist aber nicht nötig und auch nicht gesund. Wer seinen Salzkonsum reduzieren möchte, kann Gerichte mit frischen Kräutern und salzfreien Gewürzen wie Kurkuma, Chili, Knoblauch und Pfeffer aufpeppen. Aber Vorsicht: Gerade Fertiggewürzmischungen enthalten meist viel Salz. Hier sollte man besser die salzfreien Varianten wählen. Ideal ist es, stets frisch zu kochen und möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu verwenden. Als besonders herzgesund gilt die salzarme Mittelmeerdät: Täglich viel frisches Gemüse und Obst, Nüsse, frische Salate, gute Öle und Fisch sind eine Wohltat für das Herz. Die größte Hürde bei der Reduzierung des Salzkonsums ist unser Geschmacksemp-

GUT ZU WISSEN!



Clever würzen mit weniger Salz. Hier einige Tipps, mit denen sich der Salzkonsum leicht reduzieren lässt:

- Gedämpftes Gemüse behält seinen Eigengeschmack, die Gerichte benötigen dann weniger Salz.
- Für das Salatdressing stehen mit Basilikum, Oregano, Knoblauch, Schnittlauch, Dill, Bärlauch, Petersilie und Brunnenkresse viele schmackhafte Kräuter zur Verfügung.
- Dill, Pfeffer und Chili peppen Fischgerichte salzfrei auf.
- Bei Kartoffeln sorgen Olivenöl, Rosmarin und Pfeffer für würzigen Geschmack.

finden, das mit zunehmendem Alter abnimmt. Niederländische Forscher konnten nachweisen, dass bei Menschen über 60 Jahren vor allem die Empfindung für Salziges nachlässt. Die Folge: Sie würzen häufig zu viel mit Salz nach. Mit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung lässt sich dem entgegenwirken: Je größer die Geschmacksvielfalt, desto geringer das Verlangen nach Salz. ♡

„Seit meinem Herzinfarkt habe ich meine Ernährung umgestellt“

Stephan Otten (43) hat schon sieben Kilo abgenommen

Für die nötige Bewegung sorgt auch das tägliche Gassigehen mit Hund Fiete.



60-Stunden-Woche, Stress, zu wenig Bewegung, mehr als 100 Kilo auf der Waage: Im Oktober 2018 erleidet Stephan Otten (43) aus Bremen einen Herzinfarkt. Er überlebt ohne bleibende Herzinsuffizienz, ihm werden aber fünf Stents gesetzt. Ein Stent ist ein medizinisches Implantat zum Offenhalten von Gefäßen. Der selbstständige Kaufmann beschließt, seinen Lebensstil zu ändern und sein Herz bestmöglich vor weiteren Schäden zu schützen: „Ich esse heute gesünder, weniger, bewusster und mit mehr Genuss“, berichtet Otten. Keine Kohlenhydrate mehr wie Nudeln, Reis und Kartoffeln, keine dick belegten Sandwiches mittags auf die Schnelle, sondern zum Mittagessen vitaminreiche Kost mit viel Gemüse, beispielsweise in Form von Salat.

Fleisch isst Stephan Otten nur noch in der Grillsaison und dann fettarmes Hühnchen. Das war mal anders: „Ich bin früher gern abends ins Restaurant, habe auch Wein getrunken“, erinnert er sich. Gestrichen! Stattdessen bereitet Otten zu Hause eine leichte Suppe oder Fisch zu. Alkohol trinkt er nur noch selten. Seine Hauptmahlzeit ist heute das Frühstück: Haferflocken – kein gezuckertes Fertigmüsli – mit Joghurt, Banane und etwas Trockenobst. So hat Stephan Otten bereits sieben Kilo verloren, ohne zu hungern.

Seine Diät ist allerdings nur erfolgreich in Kombination mit regelmäßiger Bewegung: jeden zweiten Tag eine Stunde Training auf dem Crosstrainer, Joggen oder Radfahren mit Golden-Retriever-Rüde Fiete (2). Den hat sich der 43-Jährige eigens angeschafft, um regelmäßig „raus zu müssen“.

Unterstützung bekommt er von seiner Ehefrau Anke (ebenfalls 43), aber auch von den „Bremer Herzen“. Die Experten der Stiftung beraten ihn zur Herzgesundheit, überwachen zudem per Telemedizin Gewicht, Blutdruck sowie die tägliche Schrittleistung und sportlichen Aktivitäten. Otten: „Das motiviert mich, meine Diät auch diszipliniert durchzuhalten.“ ❤️

Die richtige Ernährung bei Herzinsuffizienz



**Dr. Henner Montanus
im Interview**

„Nachsalzen vermeiden“, lautet die Botschaft für Patienten mit Herzinsuffizienz – Interview mit Dr. Montanus, Chefarzt der Elbe-Saale-Klinik in Barby und Experte für Ernährungsmedizin.

Gibt es eine spezielle Diät bei Herzinsuffizienz?

Dr. Montanus: Nein. Man sollte bei der Ernährungsweise immer auch die verschiedenen Ursachen einer Herzinsuffizienz, mögliche Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus und Risikofaktoren wie erhöhtes Cholesterin berücksichtigen und die Ernährung an diese anpassen. Generell empfehlenswert ist, darauf zu achten, nicht zu große Mengen an Kohlenhydraten zu sich zu nehmen. Ballaststoffe sind wichtig, eine „herzgesunde

Vollkost“ ist ausgeglichen, mit wertvollen Kohlenhydraten wie Vollkornprodukten, frischem Gemüse, Obst und Eiweißen, aber zugleich fettarm.

Was kann dann zum Beispiel an einem Tag auf den Tisch kommen?

Zum Frühstück Vollkornbrot mit magerem Aufschnitt und möglichst sparsam Streichfett, auch Magerquark oder fettarmer Joghurt mit Ballaststoffen und frischen Früchten. Mittags als Hauptmahlzeit reichlich Gemüse, natürliche Kohlenhydrate wie Kartoffeln, maximal 150 bis 200 Gramm fettarmes Fleisch, zum Beispiel Geflügel. Zum Abendbrot gerne eine warme, aber leichte Mahlzeit wie Fisch mit Reis und Salat.

Was ist bei erhöhten Blutfett- und Cholesterinwerten zu bedenken?

Wichtig ist neben einer guten medikamentösen Einstellung eine cholesterin- und tierfettarme Ernährung. Gut sind mehrfach ungesättigte Fette wie Leinöl, aber auch Distel- oder Sonnenblumenöl. Diese sollte man trotzdem nur sparsam verwenden, weil Fett kalorienreich ist und zu Übergewicht führen kann.

Wie sieht es bei fortgeschrittener Herzinsuffizienz aus?

Diese Patienten haben nicht

selten mit Problemen im Verdauungstrakt zu kämpfen und sollten deshalb lieber sechs kleine statt drei großer Mahlzeiten essen. Außerdem sollten sie auf ausreichende Proteinzufuhr und eine ausgeglichene Bilanz im Flüssigkeitshaushalt und bei den Mineralien achten.

Wie sieht es mit dem Salzkonsum aus?

Ein völliger Salzverzicht wäre genauso ungünstig wie unkontrollierter Salzkonsum. Mein Rat: Speisen generell nicht nachsalzen und Lebensmittel wie gesalzene Snacks, Fertiggerichte und Würzmischungen meiden. Den fehlenden Geschmack kann man gut etwa

mit Zitrone oder frischen Kräutern ausgleichen. Vorsicht bei Würstchen, Käse, Aufschnitt und Brot.

Darf ich unbedenklich viel Wasser am Tag trinken?

Nein. Besprechen Sie die für Sie geeignete Menge mit Ihrem behandelnden Arzt. Bei medikamentös gut eingestellten Herzinsuffizienz-Patienten beispielsweise sollten es meist nicht mehr als 1,5 Liter sein, allerdings inklusive Kaffee, Tee, Milch und Flüssigkeiten aus der Nahrung.



Brauche ich zusätzlich Mineralien?

Nur, wenn ein Mangel festgestellt wurde. Auch Mikronährstoffe wie etwa Vitamin B1 sollten überwacht werden. Bei Mangel kann der Arzt eine Nahrungsergänzung verordnen.

Kann ich außer der richtigen Ernährung etwas für mein Herz tun?

Unbedingt. Richtige Ernährung allein reicht nämlich nicht. Herzgesundheit sollte immer ganzheitlich sein. Dazu gehören tägliche körperliche Bewegung wie Spaziergänge und angeleiteter Herzsport, der Verzicht auf Alkohol und Nikotin sowie die Reduzierung von Stress. ♡

Wissen, was im Herz-Notfall zu tun ist

Wenn der lebenswichtige Muskel Herz aussetzt, rettet schnelle Hilfe Leben

Jedes Jahr sterben bis zu 100.000 Menschen am plötzlichen Herztod. Einer Studie zufolge könnten viele davon überleben, würden sich mehr Menschen trauen, Wiederbelebungsmaßnahmen zu ergreifen.

Treffen kann es jeden. Frauen und Männer, alte und junge Menschen. Von einer Sekunde auf die nächste beginnt das Herz unregelmäßig zu schlagen. Dann kommt es zum Kammerflimmern: Der Muskel in der Brust schlägt völlig unkontrolliert bis zu 500-mal in der Minute, bevor er schließlich ganz aussetzt. Beim plötzlichen Herztod handelt es sich um eine der häufigsten Todesursachen in der westlichen Welt. Bis zu 100.000 Menschen sind laut Schätzungen jedes Jahr allein in Deutschland betroffen. Nur wenn sofort Wiederbelebungsmaßnahmen zum Einsatz kommen, haben Patienten eine Überlebenschance.



Vorbeugen: Es gibt viele vermeidbare Risikofaktoren

Die mit Abstand häufigste Ursache für den plötzlichen Herztod ist eine koronare Herzkrankheit aufgrund verkalkter Herzkranzgefäße. Auslöser können aber auch eine angeborene oder erworbene Herzkrankheit, Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz, ein vorangegangener Infarkt oder ein Herzklappenfehler sein. Neben der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten kann ein gesunder Lebensstil das Risiko senken. Vermeiden Sie möglichst Übergewicht, einen erhöhten Cholesterinspiegel und Bluthochdruck. Auch Nikotinkonsum und zu viel Alkohol schädigen das Herz. Setzen Sie dagegen auf regelmäßige Bewegung und Kontrolltermine bei Ihrem Arzt.



GUT ZU WISSEN!



Am 29. September 2019 findet wieder der alljährliche Weltherztag statt. Das Motto in diesem Jahr: „Mein Herz – dein Herz“. Es soll dazu anregen, der eigenen Herzgesundheit und auch der Gesundheit der Mitmenschen mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Unser Tipp: Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen ab einem Alter von 35 Jahren alle drei Jahre die Kosten für einen Gesundheits-Check-up. Hier wird auch Ihr Herz-Kreislauf-System überprüft.

Manchmal kündigt sich das Ereignis an

Die Überlebensrate liegt derzeit nur bei 19 Prozent, sie könnte aber viel höher sein. Eine US-Studie am Cedars-Sinai Heart Institut mit 853 Probanden hat gezeigt, dass sich der plötzliche Herztod bei 53 Prozent der Betroffenen ankündigt. Stunden und manchmal sogar Tage vor dem Ereignis kommt es zu Brustschmerzen, Atemnot und Unwohlsein. Wer sich bei diesen Symptomen sofort in ärztliche Behandlung begeben, kann den Herzstillstand verhindern.

Erste Hilfe leisten

Wenn das Herz dann plötzlich aufhört zu schlagen, benötigen Betroffene schnell Erste Hilfe. Es ist nicht nur wichtig, den Notarzt zu rufen, sondern auch sofort mit einer Herzdruckmassage zu beginnen. Dabei muss der Ersthelfer den Brustkorb regelmäßig und immer wieder mindestens fünf Zentimeter tief eindrücken. Da noch viel Sauerstoff im Blut vorhanden ist, funktioniert die Wiederbelebung auch ohne Beatmung für etwa acht Minuten. Ohne Herzdruckmassage führt der durch den Herzstillstand bedingte Sauerstoffmangel bereits nach zwei bis drei Minuten zu Gehirnschäden und kurze Zeit später zum Tod.

Kommt ein Defibrillator zum Einsatz, sind die Überlebenschancen noch größer. Diese wertvollen Helfer gibt es in vielen Einrichtungen und an zahlreichen öffentlichen Plätzen. Die Bedienung ist kinderleicht, oft leiten die Geräte selbst Schritt für Schritt die Anwendung mit Sprachausgabe an. Der Elektroschock unterbricht das Kammerflimmern. Das Herz hat so die Chance, wieder einen geordneten Herzschlag zu beginnen. Überlebende müssen sich dann in ärztliche Behandlung begeben. Moderne Medikamente und implantierbare Herzschrittmacher oder sogenannte Defi-Westen können einen erneuten Herzstillstand vermeiden. Wichtig ist zudem ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung. Auch Entspannungstechniken wie Meditation und autogenes Training senken das Risiko. ♡



Den plötzlichen Herztod verhindern: Schnelle Hilfe rettet Leben!

Wie Sie im Notfall handeln sollten

Alle fünf Minuten erleidet in Deutschland jemand einen Herzinfarkt oder das gefährliche Vorhofflimmern und stirbt daran. Doch der plötzliche Herztod kann durch entschlossene Hilfe vermieden werden. Wenn Sie miterleben, dass jemand bewusstlos zusammenbricht, nicht mehr normal oder gar nicht atmet oder einen extrem schnellen Herzschlag hat, kann Ihr Handeln Leben retten. Greifen Sie ein – das einzige, was Sie falsch machen können, ist nicht zu handeln!

So können Sie im Ernstfall helfen:

Beginnen Sie sofort mit einer Herzdruckmassage: 100-mal pro Minute fest auf die Mitte des Brustkorbs drücken. Um den richtigen Takt zu finden, hilft es, sich den Song „Stayin’ Alive“ von den Bee Gees ins Gedächtnis zu rufen. Das ist ein schneller Takt. So verdreifachen Sie die Überlebenschance!

Sie selbst sollten die Herzdruckmassage nicht unterbrechen. Lassen Sie sich deshalb von umstehenden Personen unterstützen und geben Sie ihnen klare Anweisungen: Der eine kann sofort über die Notrufnummer 112 den Notarzt rufen, der andere in einem öffentlichen Gebäude einen Defibrillator besorgen.

Ist ein Defibrillator zur Hand, setzen Sie ihn ein. Er ist mit einer einfachen Bedienungsanleitung versehen. Viele unterstützen sogar mit Sprachausgabe. Auch hier können Sie nichts falsch machen!

Übergeben Sie an den eintreffenden Notarzt und schildern Sie ihm kurz, welche Symptome Sie beobachtet haben und welche Maßnahmen Sie einleiten konnten. ❤️

Erstaunliche Fakten rund ums Herz

Das Herz eines Menschen wiegt 250 bis 300 Gramm.
Das Herz eines Blauwals bringt bis zu 700 Kilo auf die Waage.

Fröhliches Lachen entspannt die Herzwände und verbessert so deren Durchblutung.

Unser Herz ist musikalisch.
Es passt den Herzschlag der Musik an, die wir gerade hören.

Aha!

Mehr über das Herz und Herzinsuffizienz erfahren Sie unter:

**WWW.RATGEBER-
HERZINSUFFIZIENZ.DE**

Praxis-/Apothekenstempel: