

## Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzstillstand: Warnzeichen erkennen und handeln

**Weltherztag: Herz- und Gefäßkomplikationen sind die Haupttodesursache in Deutschland und verursachen viele Tausend Fälle schwerer Invalidität. Die Deutsche Herzstiftung, der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen (BNK) und die ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände sensibilisieren für die Kenntnis der Warnzeichen und die Therapie schwerwiegender Herz- und Gefäßereignisse.**

(Frankfurt a. M./München/Berlin) Betroffene erleben ihn häufig schockartig wie aus heiterem Himmel mit plötzlich einsetzenden stark brennenden Schmerzen hinter dem Brustbein, die länger als fünf Minuten andauern. Fatalerweise kann er sich jedoch auch unspezifisch bemerkbar machen: mit Schmerzen im Oberbauch, oft mit Magenschmerzen verwechselt (häufiger bei Frauen), oder unerklärlicher Übelkeit. Die Rede ist vom akuten Herzinfarkt. „Jährlich sterben rund 47.000 Menschen daran, ein Großteil darunter außerhalb von Kliniken, auch weil Warnzeichen nicht oder zu spät erkannt wurden und so eine Notfallversorgung zu spät oder gar nicht erfolgen konnte“, berichtet Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung und Kardiologe in Frankfurt am Main. Denn beim Herzinfarkt zählt jede Minute bis zur medizinischen Behandlung in der Klinik. Genauso zeitkritisch wie der Herzinfarkt sind andere schwere Herz- und Gefäßereignisse wie Schlaganfall und Herzstillstand. Ebenso ist eine schnelle medizinische Versorgung bei einer Bluthochdruckkrise oder einer entgleisten sogenannten dekompensierten Herzinsuffizienz (Herzschwäche) erforderlich. „Lebensbedrohliche kardiovaskuläre Ereignisse machen sich meistens Tage bis Wochen vor dem Notfall durch Warnzeichen oder Vorboten bemerkbar. Die Kenntnis der Warnzeichen und der Risikofaktoren, die dazu führen, kann entscheidend zum Überleben der Patienten beitragen und gravierende Folgeschäden minimieren“, betont der Herzstiftungs-Vorsitzende.

Unter dem Motto „Warnzeichen erkennen und handeln“ startet deshalb die Deutsche Herzstiftung gemeinsam mit dem Bundesverband der Niedergelassenen Kardiologen (BNK) und der ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände zum Weltherztag (29.9.) eine bundesweite Aufklärungsaktion mit Info-Paketen zum Anfordern unter [www.herzstiftung.de/weltherztag](http://www.herzstiftung.de/weltherztag). Ziel der Aktion ist es, möglichst viele Betroffene und auch herzgesunde Menschen über Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Warnzeichen für ein schweres kardiovaskuläres Ereignis aufzuklären.

Millionen Frauen und Männer leiden in Deutschland an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Allein Bluthochdruck haben über 20 Millionen Menschen in Deutschland, an Durchblutungsstörungen des Herzens wegen verengter Herzkranzgefäße, der koronaren Herzkrankheit (KHK), leiden rund fünf Millionen und an Herzschwäche bis zu vier Millionen Menschen.

### **Bewusstsein für Herzkrankheiten, Symptome und Therapien schärfen**

„Die Warnzeichen eines akuten Herz-Kreislauf-Ereignisses sowie die typischen Anzeichen, die auf die Verschlechterung eines Krankheitsverlaufs deuten, zu erkennen, und dann rechtzeitig zu handeln, kann für unsere Herzpatientinnen und Herzpatienten lebensrettend sein. Wird etwa eine Herzschwäche erst spät diagnostiziert, sind die Behandlungsaussichten deutlich schlechter. Denn es gilt auch, unsere Patientinnen und Patienten vor schmerzlichen Einbußen an Lebensqualität zu

bewahren“, betont der Kardiologe Dr. Norbert Smetak, Bundesvorsitzender des BNK mit eigener Arztpraxis. „Mit dieser gemeinsamen bundesweiten Aktion wollen wir das Bewusstsein der Betroffenen für ihre Herzkrankheit, die Symptome und Therapiemöglichkeiten schärfen.“ Der BNK ist ein Zusammenschluss von über 1.200 niedergelassenen Fachärztinnen und Fachärzten mit dem Schwerpunkt Kardiologie in ganz Deutschland.

Bluthochdruck als einer der Hauptrisikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall ist aufgrund seiner meist schleichenden Symptomatik („leiser Killer“) besonders gefährlich, wenn er unerkannt und unbehandelt bleibt oder unzureichend behandelt wird. „Wir tragen in den Apotheken dazu bei, Patientinnen und Patienten mit erhöhten Blutdruckwerten zu identifizieren und ihnen eine zeitnahe ärztliche Untersuchung anzuraten“, betont Gabriele Regina Overwiening, Präsidentin der ABDA. „Es gibt zudem Betroffene, die zwar bereits behandelt werden, aber gar nicht merken, dass ihr Blutdruck nicht gut eingestellt ist.“ Die Überprüfung der Blutdruckeinstellung können Apotheken im Rahmen der pharmazeutischen Dienstleistung ‚Standardisierte Risikoerfassung hoher Blutdruck‘ einmal pro Jahr bei Hochdruckpatientinnen und -patienten mit einer Beratung in Abhängigkeit der gemessenen Blutdruckwerte anbieten. „Bei einer aktuellen Auswertung dieser Dienstleistung in Apotheken lagen bei mehr als der Hälfte der Patientinnen und Patienten die Blutdruckwerte oberhalb des therapeutischen Zielbereichs“, so Overwiening. Die altersabhängigen Empfehlungen zur Bewertung der gemessenen Blutdruckwerte in der Apotheke wurden gemeinsam von der ABDA und der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK) entwickelt. Die ABDA ist die Spitzenorganisation aller Apothekerinnen und Apotheker in Deutschland.

Infos unter: <https://www.abda.de/pharmazeutische-dienstleistungen/bluthochdruck/>

## **Häufige Symptome von Herzkrankheiten**

Beschwerden wie Schmerzen in der Brust – in der Regel direkt hinter dem Brustbein – stehen ganz oben auf der Liste der häufigsten Anzeichen von Herzkrankheiten. Diese werden oft als Gefühl der Enge, des Drucks oder der Beklemmung beschrieben. Atemnot (Dyspnoe), die nicht nur bei Aktivität, sondern auch in Ruhe oder im Schlaf auftritt, kann ebenfalls auf Störungen des Herzens oder des Kreislaufsystems deuten. Ebenso kann eine ungewöhnliche, nicht erklärbare Übelkeit verbunden mit ausgeprägtem Schwächegefühl ein Zeichen für ein akutes Herzproblem sein. „Bei diesen Symptomen sollte man umgehend einen Arzt für eine Abklärung aufsuchen“, betont Prof. Voigtländer. Dies gelte auch für folgende Symptome, die auf Herzprobleme hinweisen können:

- unregelmäßiger Herzschlag
- sehr schneller Puls in Ruhe
- Schwindel oder Ohnmacht (kurze Bewusstlosigkeit)
- Schwellungen (Ödeme) in den Beinen, an Knöcheln und Füßen
- Aszites (Flüssigkeitseinlagerung im Bauchraum)
- Müdigkeit oder unerklärliche Schwäche

## **Warnzeichen für lebensbedrohliche Herz- und Gefäßereignisse**

Bei Warnzeichen für lebensbedrohliche Herz- und Gefäßkomplikationen zählt jede Minute bis zur medizinischen Notfallversorgung. Bei Verdacht auf Herzinfarkt und Schlaganfall sowie bei Herzstillstand ist sofort der Rettungsdienst mit der Notrufnummer 112 zu alarmieren. Bei einer Entgleisung der Herzschwäche und bei einer Bluthochdruckkrise ist umgehend ein Arzt aufzusuchen.

## **Herzinfarkt: Jede Minute zählt - „Time is Muscle“**

Zeitverluste beim Herzinfarkt durch zögerliches Verhalten der Betroffenen und Angehörigen sind fatal. Zum einen führt der Infarkt im Herzmuskelareal des verschlossenen Herzkranzgefäßes zum Absterben von Herzmuskelgewebe. Wenn der Infarkt nicht unverzüglich behandelt wird („Time is Muscle“) und viel Gewebe zerstört ist, droht eine ausgeprägte Herzschwäche. Zum anderen kann der Infarkt jederzeit in bösartige Herzrhythmusstörungen übergehen. Dieses Kammerflimmern (über 300 Schläge/Minute) führt innerhalb weniger Sekunden zum Herzstillstand. „Herzinfarkte ereignen sich meistens zu Hause, nur ein über den Notruf 112 herbeigerufenes Rettungsteam mit einem Defibrillator kann dann das flimmernde Herz wieder in seinen normalen Rhythmus bringen. Der Patient muss anschließend sofort in die nächstgelegene Klinik zur Infarktversorgung“, erklärt der Herzstiftungs-Vorsitzende Prof. Voigtländer. Beim Herzinfarkt sind typische Beschwerden:

- plötzlich einsetzende starke Schmerzen, die länger als fünf Minuten in Ruhe anhalten und die überwiegend im Brustkorb oder häufig auch ausschließlich hinter dem Brustbein auftreten
- Schmerzen, die in Körperteile wie Arme (meist links), Oberbauch, Rücken, Hals, Kiefer oder Schulterblätter ausstrahlen
- ein massives Engegefühl, heftiger Druck oder ein sehr starkes Einschnürungsgefühl im Brustkorb („Elefant auf der Brust“)
- heftiges Brennen im Brustkorb. (Achtung: Verwechslungsgefahr mit Sodbrennen!)
- Vor allem Frauen verspüren eher ein Engegefühl und der Brustschmerz strahlt vorrangig in den Rücken und den Oberbauch aus. (Achtung: Verwechslungsgefahr mit Magenschmerzen!)

Weitere Infos zum Herzinfarkt sind unter <https://herzstiftung.de/herzinfarkt> abrufbar, Infos zur Ersten Hilfe bei Herzinfarkt unter <https://herzstiftung.de/herzinfarkt-erste-hilfe>

### **Plötzlicher Herztod: Auf welche Warnzeichen und Risikofaktoren achten?**

Oft - aber nicht in allen Fällen - ist der unerwartete Herzstillstand direkte Folge gefährlicher Herzrhythmusstörungen aus der Herzkammer. Bei einem Großteil (80 Prozent) der Betroffenen liegt eine KHK vor, die im weit fortgeschrittenen Stadium einen Herzinfarkt auslöst, der wiederum das Entstehen von Kammerflimmern begünstigen kann. Weitere Risikofaktoren sind Herzmuskelerkrankungen (Kardiomyopathien), angeborene Herzfehler oder Störungen der Erregungsleitung des Herzens oder eine Herzinsuffizienz. Oft gibt es zwar tatsächlich kein Warnsignal. Doch bei immerhin etwa jedem zweiten Betroffenen treten Tage bis Stunden vor dem plötzlichen Herztod typische Vorboten auf:

- Brustschmerzen (Angina pectoris) und/oder Luftnot
- Herzrasen mit Einschränkung der Belastbarkeit
- hartnäckiges Herztolpern
- kurze Bewusstlosigkeit (Synkope)
- Schwindelanfälle mit drohender Bewusstlosigkeit
- stark erhöhter Blutdruck auch ohne akute Belastung
- Krampfanfälle (nicht einer das Herz betreffenden Ursache zuzuordnen)

Bei einem plötzlichen Herzstillstand ist nach Absetzen des Notrufs 112 eine sofortige Herzdruckmassage bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes lebensentscheidend. „Hier kommt es auf das schnelle Handeln der Ersthelfer an. Aus Angst vor Fehlern nur zu warten, bis der Notarzt kommt, bedeutet meist den Tod für die betroffene Person“, warnt Voigtländer. Was bei Herzstillstand zu tun ist, erläutert die Herzstiftung unter <https://herzstiftung.de/wiederbelebung> Über den plötzlichen Herztod bei jungen Menschen informiert die Seite <https://herzstiftung.de/junge-herzen-retten>

### **Schlaganfall: Jede Minute zählt - „Time is Brain“**

Schlaganfall und Herzinfarkt haben die gleichen Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Rauchen und Diabetes. Zudem begünstigt ein krankes Herz einen Hirninfarkt. Insbesondere Vorhofflimmern führt häufig zu Blutgerinnseln, die sich im linken Vorhof bilden, ins Gehirn gespült werden und dort einen Schlaganfall verursachen. Die wichtigsten Warnzeichen eines Schlaganfalls können mit dem Akronym FAST (englisch für „schnell“) zusammengefasst werden. Sie lassen sich leicht überprüfen:

- **F - Face (Gesicht):** Einseitiges Herabhängen des Gesichts: Bitten Sie die Person zu lächeln. Hängt ein Mundwinkel herab?
- **A - Arms (Arme):** Schwäche in einem Arm: Bitten Sie die Person, beide Arme zu heben. Sinkt ein Arm nach unten?
- **S - Speech (Sprache):** Sprachprobleme: Ist die Sprache der Person undeutlich oder schwer verständlich? Kann die Person einfache Sätze wiederholen?
- **T - Time (Zeit):** Zeit ist entscheidend: Wenn eine der oben genannten Symptome beobachtet wird, rufen Sie sofort den Notruf 112 an.

Weitere Infos zum Schlaganfall: <https://herzstiftung.de/schlaganfall>

### **Entgleiste Herzschwäche: Warnzeichen erkennen und Klinikeinweisung vermeiden**

Eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz) ist eine Erkrankung des Herzens, die zunehmend die Leistungsfähigkeit einschränkt. Gefahr droht, wenn sich die Herzleistung plötzlich verschlechtert und es dem Herzen nicht gelingt, die verminderte Pumpleistung auszugleichen (Dekompensation der Herzschwäche). Bei den folgenden Anzeichen sollten Betroffene daher unbedingt einen Arzt aufsuchen:

- ungewöhnliche Atemnot bereits bei leichter Belastung
- merkliche Abnahme der Leistungsfähigkeit etwa beim Treppensteigen und Bergangehen
- neu auftretende oder sich verschlimmernde Schwellungen an Knöcheln, Unterschenkeln (Flüssigkeitseinlagerung: Ödeme)
- deutliche und schnelle Zunahme des Gewichts (z.B. 2 Kilo in 2 Tagen) oder des Bauchumfangs

Zusätzlich zu den genannten Beschwerden können folgende Symptome auftreten:

- beschleunigter Puls und Herzrasen
- erhöhte Atemfrequenz
- Hustenattacken
- Rasselgeräusche beim Atmen
- kalte Finger, Füße und Beine,
- nächtlicher Harndrang
- Schlafstörungen und Schwindelgefühl.

Bestimmte Symptome wie Leistungseinschränkung, Atemnot unter Belastung können allerdings von Betroffenen auch als Zeichen einer allgemeinen Schwäche - ohne kardiale Zuordnung - interpretiert werden. „Diese Symptome auf eine altersbedingte oder allgemein körperliche Schwäche zu beziehen, verstellt den Blick auf die Herzerkrankung als tatsächliche Symptomursache und erschwert die rechtzeitige adäquate Behandlung“, berichtet der BNK-Bundesvorsitzende Dr. Smetak. „Wer herzkrank ist, sollte daher immer gut über die Symptome, die Begleiterkrankungen und Therapiemöglichkeiten informiert sein.“

Weitere Infos zur Entgleisung bei

Herzschwäche: <https://herzstiftung.de/herztagebuch> und <https://herzstiftung.de/herzinsuffizienz-sym>

## **Plötzlicher Bluthochdruck: Wann gefährlich und ein Fall für den Notarzt (112)?**

Eine Bluthochdruckkrise (oder hypertensive Krise) ist ein ernsthafter medizinischer Zustand, bei dem der Blutdruck extrem hoch wird (über 180/100 mmHg). Wenn keine ernsthaften Symptome vorliegen, kann man sich kurz hinlegen und nach etwa 15 bis 30 Minuten den Blutdruck erneut messen. Ist er dann nicht merklich gesunken und es liegen keine weiteren Beschwerden vor, sollte ein Arzt aufgesucht werden, der langsam mit Medikamenten den Blutdruck senkt. Sind allerdings zusätzliche Beschwerden vorhanden, drohen akut lebensbedrohliche Komplikationen. Dann sollte stets der Notarzt unter 112 gerufen werden. Kritisch sind Situationen, in denen zu dem plötzlichen hohen Bluthochdruck mindestens eines der folgenden Symptome auftritt (Bluthochdrucknotfall):

- Brustschmerzen (Schmerzen, Brennen oder ein starkes Druckgefühl)
- Atemnot
- starkes Schwindelgefühl (eventuell mit starken Kopfschmerzen verbunden)
- Seh- oder Sprechstörungen (neurologische Ausfälle)
- Übelkeit
- Erbrechen
- Nasenbluten
- Benommenheit
- Krampfanfälle
- Lähmungserscheinungen

Nicht nur Patienten mit Herzerkrankung sollten ihre Blutdruckwerte im Blick haben. Spätestens ab 40 Jahren ist die Kontrolle generell wichtig, wenigstens einmal im Jahr. „Etwa jeder fünfte Erwachsene mit Bluthochdruck weiß nichts von seinem Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall. Wir tragen in den Apotheken durch Aufklärung und Blutdruckmess-Angebote mit dazu bei, unbehandelte Hochdruckpatienten zu identifizieren“, betont ABDA-Präsidentin Overwiening.

Die Herzstiftung informiert über den plötzlichen Bluthochdruck unter: <https://herzstiftung.de/bluthochdruckkrise>

### **Herzkrankheiten immer behandeln**

Herzkrankungen sind vor allem gefährlich, wenn sie unentdeckt oder unbehandelt bleiben.

Deshalb raten Herzstiftung, BNK und ABDA zu regelmäßigen ärztlichen Kontrollen. Symptome wie Brustschmerzen oder Risikofaktoren wie Bluthochdruck sind eindeutige Warnsignale. Doch auch Beschwerden wie eine schnelle Ermüdbarkeit sollten nicht vorschnell auf Alter oder Stress geschoben, sondern ernst genommen und zeitnah medizinisch geklärt werden. Nur so können therapeutische Maßnahmen eingeleitet und schwerwiegende Folgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche oder plötzlicher Herztod verhindert werden.