

Zum Weltherztag am 29. September

Herzinfarkt: Welche Symptome, wie vorbeugen?

Fünf Mythen auf dem Prüfstand – Warum Frauen öfter an einem Herzinfarkt sterben als Männer

An einem Herzinfarkt sterben in Deutschland jedes Jahr etwa 60.000 Menschen. Ein Grund: Der Notarzt wurde zu spät gerufen, weil zu lange gezögert und die lebensbedrohliche Lage nicht erkannt wurde. Warum das öfter Frauen betrifft, weiß die Debeka, die größte private Krankenversicherung in Deutschland. Sie klärt einige Mythen, die sich um den Herzinfarkt ranken.

Mythos 1: Herzinfarkte bekommen nur Männer

Falsch! Männer erleiden im Durchschnitt tatsächlich häufiger einen Herzinfarkt als Frauen – und in einem jüngeren Lebensalter. Aber: Frauen sterben häufiger daran als Männer. Und das hat folgenden Grund: Die Symptome für einen Herzinfarkt sind bei ihnen oft unspezifischer und andere als bei Männern. Daher denken viele nicht sofort an einen Herzinfarkt als Ursache und verlieren wertvolle Zeit, bis ein Arzt die Patientin behandeln kann.

Mythos 2: Herzinfarkt-Symptome sind bei allen Menschen gleich

Das stimmt so nicht. Die Anzeichen für einen Herzinfarkt sind nicht bei allen Menschen gleich: Vor allem Männer berichten oft von einem stechenden Schmerz in der Brust, der in den linken Arm ausstrahlt. Das ist bei Frauen häufig anders und diffuser: Viele verspüren eher einen Druckschmerz in der Brust, im Rücken, Bauch oder Kiefer. Manchen denken wegen Übelkeit eher an eine Magenverstimmung. Ein Indikator, um den Notarzt zu rufen: Wenn die Beschwerden in einem bisher nicht gekannten Ausmaß auftreten.

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner

Leiter

Unternehmenskommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns

Abteilungsleiter

Konzernkommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

19. September 2023

Es gibt allerdings auch Herzinfarkte bei beiden Geschlechtern, die ohne Schmerzen verlaufen, den sogenannten stummen Infarkt.

Mythos 3: Ein Herzinfarkt ist immer tödlich

Das ist nicht in allen Fällen so. Nicht jeder Herzinfarkt ist tödlich, aber lebensbedrohend und muss umgehend behandelt werden. Er entsteht aus einer plötzlichen Unterversorgung des Herzens mit Sauerstoff, oft verursacht durch einen abrupten Verschluss einer Herzkranzarterie, was in vielen Fällen durch ein Blutgerinnsel zustande kommt.

Mythos 4: Das Risiko einen Herzinfarkt zu bekommen kann man nicht beeinflussen

Teils, teils. Vorbeugend kann man einige Risikofaktoren ausschalten oder minimieren, zum Beispiel Rauchen, ungesunde Ernährung, zu viel Stress und Bewegungsmangel. Andere wie Alter, biologisches Geschlecht oder erbliche Veranlagung sind nicht zu beeinflussen. Ein wenig mehr Sicherheit versprechen empfohlene Vorsorgeuntersuchungen nach gesetzlich eingeführten Programmen, die auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen abchecken – und die sowohl private wie gesetzliche Krankenversicherungen zahlen.

Mythos 5: Als Zeuge bei einem akuten Herzinfarkt kann man als Laie nichts tun

Falsch! Bei einem akuten Herzinfarkt zählt jede Sekunde. Denn je länger der Infarkt andauert, desto mehr Schäden am Herzmuskel können entstehen. Im Zweifelsfall bei starken unspezifischen Symptomen die Möglichkeit eines Herzinfarkts in Betracht ziehen und beim kleinsten Verdacht den Notarzt rufen. Bis zum Eintreffen des Arztes Patienten bei Bewusstsein mit erhöhtem Oberkörper lagern, einengende Kleidungsstücke lockern und beruhigen – nicht allein lassen. Bewusstlose Patienten in die stabile Seitenlage befördern und schauen, dass die

Atemwege frei sind. Atmet der Betroffene nicht oder ist kein Puls tastbar, ist eine Herzdruckmassage angesagt: etwa 100 Mal pro Minute auf den Brustkorb drücken – nicht damit aufhören bis der Arzt kommt. Wer in erster Hilfe geübt ist: zusätzlich Beatmen.

Mehr zum Thema Herzinfarkt und anderen Themen rund um die Gesundheit finden Interessierte unter www.debeka-gesundheit.de
Übrigens können Krankenvollversicherte bei der Debeka, die wegen einer Herzerkrankung im Krankenhaus behandelt werden mussten, das Versorgungsprogramm Paxiva nutzen: Dabei erhalten sie für drei bis sechs Monate ein mobiles EKG-Gerät mit nach Hause. Bei Beschwerden können sie rund um die Uhr ihre EKG-Werte übermitteln, medizinisches Fachpersonal wertet sie am Telefon aus und gibt eine Rückmeldung. Mehr Informationen unter www.debeka.de/paxiva

Bildunterzeile: Unspezifische Symptome lassen viele Frauen nicht an einen Herzinfarkt denken. Foto: Debeka/AdobeStock