

HERZINFARKT

SCHNELL ERKENNEN UND HANDELN

**Schnelles Handeln kann
Leben retten und schwere
Folgen verhindern.**

Viele Herzinfarkte sind
vermeidbar. Ein gesunder
Lebensstil kann helfen, das
Risiko deutlich zu senken.



**SYMPTOME
ERKENNEN**



**SCHNELL
HANDELN**



**HERZGESUND
LEBEN**

WAS IST EIN HERZINFARKT?

Bei einem Herzinfarkt wird der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Ohne schnelle Behandlung nimmt das Herz Schaden. Dies kann im schlimmsten Fall zum Tod führen.

Typische Symptome eines Herzinfarkts



Schmerzen hinter dem Brustbein, über 5 Minuten anhaltend



Ausstrahlen der Schmerzen, z. B. in Arme, Oberbauch, Rücken, Hals, Kiefer



Massives Engegefühl im Brustkorb



Kalter Schweiß



Unspezifische Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Atemnot, Schmerzen im Oberbauch

BEI MÄNNERN:

- plötzlicher, sehr starker Schmerz im Brustkorb/ hinter dem Brustbein, der länger als fünf Minuten anhält und in andere Regionen ausstrahlt, z. B. Arm oder Rücken
- auch unspezifische Symptome

BEI FRAUEN:

- häufig eher unspezifische Symptome, die oft erst später erkannt werden, z. B. Übelkeit, Atemnot, Schmerzen im Oberbauch
- häufiger ein massives Druck- und Engegefühl im Brustkorb
- Schmerzen im Brustkorb als Symptom oft weniger stark ausgeprägt

Die Symptome eines Herzinfarkts können sehr unterschiedlich und auch eher unspezifisch sein.

RUFEN SIE UNBEDINGT DEN NOTRUF, WENN:

- ! Beschwerden - auch unspezifische! - in einem noch nie zuvor erlebten Ausmaß auftreten
- ! Schmerzen und/oder Atemnot schon bei geringster Belastung/ in Ruhe auftreten
- ! Starke Schmerzen in der Brust länger als 5 Minuten anhalten

WAS HÄLT DAS HERZ GESUND?



AUSGEWOGEN ERNÄHREN

wenig Zucker, Salz, Alkohol und stark verarbeitete Lebensmittel



REGELMÄßIG BEWEGEN

mind. 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche



NICHT RAUCHEN

Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren für Herzerkrankungen



AUSREICHEND SCHLAFEN

die optimale Schlafdauer beträgt bei Erwachsenen 7 - 9 Stunden



ÜBERGEWICHT VERMEIDEN

ein gesundes Körpergewicht entlastet Herz und Gefäße



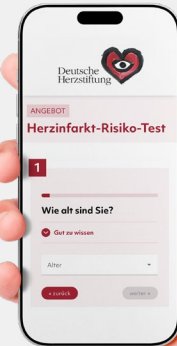
REGELMÄßIGE GESUNDHEITS-CHECK UPS

Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinwerte im Blick behalten

Schon kleine Veränderungen im Alltag können helfen, die Herzgesundheit langfristig zu stärken.

Wie hoch ist Ihr persönliches Risiko?

Ermitteln Sie Ihr persönliches Herzinfarkttrisiko mit dem **Risikotest der Deutschen Herzstiftung**:



Mehr Tipps für ein gesundes Herz:

Ausführliche Informationen und praktische Tipps zur Herzgesundheit bietet die **Broschüre „Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt“** der Deutschen Herzstiftung:



SCHNELLE HILFE IN SPANDAU BEI HERZINFARKT



**IHRE HILFE KANN
LEBEN RETTEN!**

Feuerwehr/Krankenwagen:

 **112**

Herausgeber:

Bezirksamt Spandau von Berlin

Abt. Jugend und Gesundheit

OE Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination

E-Mail: gpk@ba-spandau.berlin.de

Tel.: 030 / 90279-4035

www.berlin.de/ba-spandau

