

## Pressemitteilung

4. November 2011

### **Herzinfarkt und Schlaganfall – das sollten Sie wissen**

*In dieser Woche haben die Herzwochen der Deutschen Herzstiftung e.V. begonnen. Motto: „unter Druck“. Auch die BERGISCHE informiert zu Herzinfarkt und Schlaganfall.*

**Solingen.** Rauchen, Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, erhöhter Blutdruck, mangelnde Bewegung, Stress, Veranlagung: Die Risiken für Herzinfarkt und Schlaganfall sind vielfältig. Harry Ostwald, Mediziner der BERGISCHEN, gibt Tipps, wie man brenzlige Situationen erkennen und damit möglicherweise Leben retten kann.

#### **Herzinfarkt: Das sind Alarmzeichen**

Wer schwere Schmerzen im Brustkorb spürt, sollte wachsam sein. „Dauern sie länger als fünf Minuten an oder strahlen sie aus – in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer oder Oberbauch, ist das ein Fall für den Notarzt“, sagt Ostwald. Weitere Alarmzeichen: starkes Engegefühl, heftiger Druck oder Brennen im Brustkorb, Atemnot, Übelkeit, Angst, Brechreiz, Schwindel, Schwächegefühl, Abgeschlagenheit und Bewusstlosigkeit. „Außenstehende sollten auf blass-fahle oder gräuliche Gesichtsfarbe und kalten Schweiß achten.“ Besonders verdächtig: nächtliches Erwachen mit Schmerzen im Brustkorb.

#### **Schnelle Hilfe – das ist zu tun**

Den Notarzt rufen unter Telefon 112 ist erstes Gebot. Ostwald: „Den Verdacht auf Herzinfarkt direkt äußern. Danach Anschrift, Namen und Alter des Betroffenen durchgeben, Beschwerden schildern.“ Wenn möglich, sollten bekannte Risikofaktoren angegeben werden. Bis der Notarzt da ist, tut dem Betroffenen eine ruhige Umgebung gut. „Ist er bei Bewusstsein, lagern Sie ihn bequem mit angehobenem Oberkörper. Das entlastet das Herz. Bei Atemnot hinsetzen, enge Kleidung am Oberkörper lockern.“ Bis der Rettungsdienst eintrifft, sollte der Kreislauf des Betroffenen überwacht werden. Ist er bewusstlos, braucht er eine Herzdruckmassage.

#### **Daran erkennt man einen Schlaganfall**

Bei einem Schlaganfall treten die Symptome meist plötzlich auf, sagt Ostwald. Charakteristisch sind Verständnisprobleme sowie Sprach- und Sprechstörungen: „Dazu gehören verdrehte Silben sowie falsche oder fehlende Worte beziehungsweise Buchstaben.“

Auch teilweise oder komplette Lähmung und Taubheitsgefühl auf einer Körperseite deutet auf einen Schlaganfall hin. „Wer unsicher ist, kann den Betroffenen testen: Bitten Sie ihn, zu lächeln, beide Arme vollständig zu heben, die Zunge herauszustrecken oder einen einfachen Satz zu sprechen wie: Heute ist ein schöner Tag.“ Bei einem Schlaganfall ist dies nicht möglich. Weitere Symptome können sein: Schwächegefühl, Schwindel, unsicherer Gang, herabhängender Mundwinkel, Sehstörungen (blinde Flecken, Doppelbilder) oder sehr heftige Kopfschmerzen. Auch bei einem Schlaganfall gilt: Sofort die 112 anrufen und Sachverhalt und Personendaten schildern.

Mehr zum Thema: [www.die-bergische-kk.de/herz](http://www.die-bergische-kk.de/herz).

### **Übrigens: integrierte Versorgung als Plus für Versicherte**

Um ihren Kunden eine bessere Versorgung bieten zu können, hat die BERGISCHE einen Vertrag mit einer Fachpraxis abgeschlossen. Daraus resultieren unter anderem kurze Wartezeiten auf eine Operation, kostenlosem Fahrservice und Erholung in vertrauter Umgebung.

#### **Für Rückfragen der Redaktion:**

**DIE BERGISCHE** Krankenkasse  
Tonia Sorrentino  
Heresbachstr. 29  
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-146  
Fax: 0212 2262-5146

E-Mail: [tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de](mailto:tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de)

Zeichenzahl: 3.098 (mit Leerzeichen)  
Zur Veröffentlichung freigegeben bis  
einschließlich 10. November 2011.