

DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

CHF 9.– | Nr. 2
März/April 2024
50plusmagazin.ch

50plus



DIE OLDTIMER

Von der Liebe zu alten Autos

DER SEGELFRACHTER

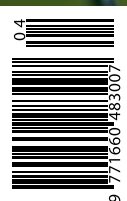
Kaffeetransport: 100 % nachhaltig

DAS HERZ

Unser wichtigster Muskel

INSEKTEN

Die unterschätzten Nützlinge



HERZINFARKT



Wie erkennt man ihn, welche Folgen kann er haben?

Dr. med. Christian Grebmer im Gespräch mit Kurt Aeschbacher und Thomas Lautenschlager über ein Ereignis, das in der Schweiz jährlich rund 30 000 Menschen betrifft.

VON KURT AESCHBACHER UND THOMAS LAUTENSCHLAGER

Was ist ein akuter Herzinfarkt?

Ein akuter Herzinfarkt tritt auf, wenn ein Teil des Herzmuskels aufgrund eines plötzlichen Mangels an Blutversorgung stirbt. Dieser Mangel an Blutversorgung entsteht in der Regel durch eine hochgradige Engstelle oder einen Verschluss einer Herzkranzarterie, die das Blut zum Herzmuskel transportiert.

Wie entsteht er?

Ein akuter Herzinfarkt entsteht in der Regel aufgrund einer Koronararterienkrankung (KHK). Die KHK ist eine Erkrankung, bei der die Blutgefässe, die den Herzmuskel mit Blut versorgen, die Koronararterien, durch Ablagerungen von Fett, Cholesterin, Kalk und anderen Substanzen verengt oder blockiert werden. Diese Ablagerungen werden als Plaques bezeichnet. Diese Plaques können platzen und ein Blutgerinnsel verursachen, das die Arterie blockiert. Dadurch wird der Blutfluss zum Herzmuskel unterbrochen und es kommt zum Infarkt.

Schmerzen in der Herzgegend: Ist das stets ein Infarkt?

Schmerzen in der Herzgegend bedeuten nicht zwangsläufig einen Herzinfarkt. Es gibt verschiedene Ursachen für Brustschmerzen und nicht alle sind lebensbedrohlich. Verspannungen, Verstauchungen oder Entzündungen der Muskeln und Gelenke im Brustbereich können Schmerzen verursachen. Aber auch Probleme im Magen-Darm-Trakt, wie Sodbrennen, Magengeschwüre oder Gallenblasenentzündungen. Einige Lungenerkrankungen, wie Lungenentzündung, können Schmerzen im Brustbereich auslösen, ebenso Stress, Angst oder Panikattacken.

Wann bleiben Infarkte unbemerkt?

Unbemerkt können sie bleiben, wenn entweder die Symptome sehr mild sind oder wenn sie nicht als Anzeichen eines Herzinfarkts erkannt werden. Gefährdet sind zum Beispiel



«Schmerzen in der Herzgegend bedeuten nicht zwangsläufig einen Herzinfarkt.»

Christian Grebmer

Dr.med. Christian Grebmer hat in München und Graz studiert und sich seit 2013 auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen spezialisiert. Seit 2019 ist er Oberarzt mit besonderer Funktion für Kardiologie am Herzzentrum in Luzern und leitet dort den Schrittmacher und Defibrillatoren Bereich. Sein Schwerpunkt beinhaltet die Implantationen von Herzschrittmachern und Defibrillatoren.

DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME EINES HERZINFARKTES

Herzinfarkte können asymptomatisch oder mit nur leichten Symptomen verlaufen. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Anzeichen eines Herzinfarkts von Person zu Person variieren können. Hier einige häufige Symptome und Anzeichen eines Herzinfarkts:



Schmerzen oder Druck in oder auf der Brust

Der Schmerz oder Druck kann sich in der Mitte oder auf der linken Seite der Brust befinden und länger als ein paar Minuten anhalten.

Atemnot

Schwierigkeiten beim Atmen oder Kurzatmigkeit können auftreten.

Schmerzen im Oberkörper

Schmerzen (zumeist mit dumpfem Schmerzcharakter) können in anderen Bereichen des Oberkörpers wie Armen, Rücken, Nacken, Kiefer oder Magen auftreten.

Übelkeit

Manche Patienten klagen über Übelkeit, Erbrechen oder allgemeines Unwohlsein.

Schwitzen

Übermässiges Schwitzen, insbesondere kalter Schweiß, kann auftreten.

Angst oder Unruhe

Ein Gefühl von Angst, Unruhe oder Todesangst kann begleitend auftreten.

Patientinnen und Patienten mit Diabetes, denn ein langjähriger Diabetes kann zu einer Reduktion des Schmerzempfindens führen.

Leiden Frauen häufiger unter unauffälligen Infarkten?

Es gibt tatsächlich Unterschiede in Bezug auf die Symptome und das Auftreten von Herzinfarkten zwischen Männern und Frauen. Es wurde festgestellt, dass Frauen möglicherweise nicht immer die typischen Symptome eines Herzinfarkts zeigen. Bei Frauen können die Anzeichen subtiler sein, wie zum Beispiel Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit, Erbrechen, Rückenschmerzen, Schulter- oder Kieferschmerzen, Kurzatmigkeit und Müdigkeit. Dementsprechend können solche Symptome auch unterschiedlich interpretiert werden.

Wie entdeckt man unauffällige Infarkte?

In vielen Fällen werden sie zufällig entdeckt, wenn medizinische Tests wie zum Beispiel EKGs, Blutuntersuchungen, bildgebende Verfahren des Herzens (Herzultraschall, Herz MRT oder Herz CT), Belastungstests oder Koronarangiografie durchgeführt werden. Aber nicht jeder stumme Herzinfarkt

wird diagnostiziert. Denn viele Menschen lassen keine spezifischen Tests durchführen, es sei denn, es gibt andere Anzeichen oder Risikofaktoren für Herzerkrankungen. Menschen mit bekannten Risikofaktoren sollten deshalb regelmässig ärztliche Untersuchungen und Check-ups durchführen lassen, um potenzielle Herzprobleme frühzeitig zu erkennen.

Man hört immer wieder, dass eine erektile Dysfunktion, also Impotenz das «Fenster zum Männerherz» ist. Welchen Zusammenhang hat das Herz mit der Potenz des Mannes?

Diese Theorie basiert auf der Erkenntnis, dass die Blutgefässe, die den Penis mit Blut versorgen, relativ klein sind im Vergleich zu den Herzkranzgefässen. Die Durchblutung spielt jedoch in beiden Bereichen eine entscheidende Rolle. Wenn es zu Problemen mit den Blutgefässen kommt, können sich sowohl Herz-Kreislauf-Erkrankungen als auch erektile Dysfunktionen entwickeln. Da ergeben sich schon Zusammenhänge.

Welche Rolle spielt die Ernährung?

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der

«Es wurde festgestellt, dass Frauen möglicherweise nicht immer die typischen Symptome eines Herzinfarkts zeigen.»

allgemeinen Herzgesundheit und kann auch die sexuelle Gesundheit, einschliesslich der Prävention von erektiler Dysfunktion, beeinflussen. Eine gesunde Ernährung kann dazu beitragen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren, die wiederum einen positiven Effekt auf die Gefässgesundheit und die Blutzirkulation im gesamten Körper, einschliesslich des Penis, haben kann.

Zählt das tägliche Glas Wein zur Herzprophylaxe?

Die potenziellen herzschtützenden Effekte von Alkohol, insbesondere von Rotwein, wurden in verschiedenen Studien diskutiert. Ein moderater Alkoholkonsum kann in einigen Fällen mit einem verringerten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht werden. Diese möglichen Vorteile werden oft auf verschiedene Mechanismen zurückgeführt, einschliesslich der Erhöhung des HDL-Cholesterins (gutes Cholesterin), der Verbesserung der Blutzirkulation und der Verminderung von Entzündungen. Prinzipiell gilt wie immer und überall: Die Dosis macht das Gift, aber auf den Genuss sollte nicht verzichtet werden.

Sind Infarkte erblich?

Ja, es gibt eine genetische Komponente für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wenn Blutsverwandte, insbesondere Eltern oder Geschwister, Herzinfarkte oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen hatten, kann das individuelle Risiko für einen Herzinfarkt erhöht sein. Allerdings ist die genetische Veranlagung nur ein Faktor, der das Risiko beeinflussen kann, und sie garantiert nicht zwangsläufig, dass jemand einen Herzinfarkt erleiden wird.

Kann man durch regelmässige Checks einen Herzinfarkt vorhersagen?

Als Kardiologe empfehle ich natürlich – genauso wie die routinemässige Darmspiegelung ab 50 Jahren – regelmässige Gesundheitschecks. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber vorhersagen

lassen sich damit Infarkte nicht. Diese Untersuchungen dienen dazu, Risikofaktoren zu identifizieren, die mit Herzerkrankungen in Verbindung stehen könnten, und ermöglichen eine frühzeitige Intervention, um das Risiko zu minimieren.

Welche Folgen hat ein Infarkt grundsätzlich?

Die Auswirkungen eines Herzinfarktes sind von Person zu Person unterschiedlich und hängen von Faktoren wie der Schwere des Infarkts, der betroffenen Region des Herzens und der prompten medizinischen Versorgung ab. Je nach Grösse des Infarktes kann daraus eine Herzschwäche, ventrikuläre Rhythmusstörungen, Bildung von Narbengewebe, eine Herzbeutelentzündung resultieren. Weitere oft unterschätzte Folgen können die emotionalen und psychischen Auswirkungen eines so einschneidenden gesundheitlichen Ereignisses sein: Angstzustände, Depressionen oder posttraumatische Belastungsstörungen können die Folgen eines Infarktes sein.

Regeneriert das Herz?

Das menschliche Herz hat nur begrenzte Fähigkeiten zur Selbstregeneration im Vergleich zu anderen Organen wie der Leber oder der Haut. Nach einem Herzinfarkt kann das geschädigte Herzgewebe nicht vollständig regeneriert werden. Stattdessen bildet sich an der Stelle des geschädigten Gewebes oft Narbengewebe, das die normale Funktion des Herzmuskels nicht erfüllen kann. Es gibt jedoch mittlerweile Medikamente, die unterstützend eingesetzt werden können und im Idealfall eine Verbesserung der Funktion bewirken. Narbengewebe regeneriert jedoch nicht.



Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der allgemeinen Herzgesundheit. Ein moderater Alkoholkonsum kann in einigen Fällen mit einem verringerten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht werden.

Wie lange dauert es in der Regel, bis man sich von einem Infarkt erholt hat?

Die Erholungszeit nach einem Herzinfarkt kann von Person zu Person variieren und hängt von verschiedenen Faktoren ab, darunter die Schwere des Infarkts, die Schnelligkeit der medizinischen Intervention, die individuelle Gesundheit und die Einhaltung von Empfehlungen zur Lebensstiländerung.

Ist eine Rehabilitation nach dem Infarkt sinnvoll?

In den meisten Fällen ist eine Rehabilitation sinnvoll und oft ein wesentlicher Bestandteil der umfassenden Behandlung. Herzrehabilitation zielt darauf ab, die körperliche Aktivität schrittweise zu steigern, die Lebensqualität zu verbessern und das Risiko von weiteren Herz-Kreislauf-Ereignissen zu minimieren. Es handelt sich um einen strukturierten und multidisziplinären Ansatz, der verschiedene Aspekte der Genesung abdeckt.

In der nächsten Ausgabe erfahren Sie alles Wissenswerte über Herzschrittmacher.



Rehabilitation

Weshalb eine Rehabilitation nach einem Herzinfarkt sinnvoll ist

Eine Rehabilitation nach einem Herzinfarkt ist insofern sinnvoll, als dass sie dazu beiträgt, die körperliche Funktion und das Wohlbefinden des Patienten wiederherzustellen. Hierbei sprechen wir jedoch nicht unbedingt über die objektivierbaren Befunde (Herzfunktion etc.), sondern – fast noch wichtiger – die Wiedererlangung einer gewissen Selbstsicherheit und die psychologische/psychische Komponente (Angststörungen etc).

AN WELCHEN BLUTMARKERN MAN EINEN INFARKT ERKENNT



Es gibt verschiedene Blutmarker, die auf ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einschliesslich Herzinfarkt, hinweisen können. Diese Marker werden oft bei Routineuntersuchungen oder speziellen Bluttests gemessen. Es ist wichtig zu beachten, dass keine einzelne Messung als alleiniger Indikator für das Infarktrisiko ausreicht. Vielmehr werden verschiedene Faktoren in Kombination bewertet.

Einige der wichtigsten Blutmarker sind:

- 1. Cholesterinwerte:** Ein hoher Gesamtcholesterinspiegel, ein hoher LDL-Cholesterinspiegel (schlechtes Cholesterin) und ein niedriger HDL-Cholesterinspiegel (gutes Cholesterin) können auf ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hinweisen.
- 2. Triglyceride:** Erhöhte Triglyceridwerte im Blut können das Risiko für Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.
- 3. C-reaktives Protein (CRP):** Ein erhöhter CRP-Spiegel kann auf eine Entzündung im Körper hinweisen, die mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht wird.
- 4. Blutzucker:** Hohe Blutzuckerwerte, insbesondere bei Diabetes, erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- 5. Homocystein:** Ein erhöhter Homocysteinspiegel kann mit einem erhöhten Risiko für Gefässerkrankungen in Verbindung stehen.
- 6. Troponin:** Troponin ist ein Marker für Herzmuskel-schäden und wird oft bei Verdacht auf einen Herzinfarkt gemessen (in der Akutsituation).