

## Risikofaktoren vermindern

Das Herz des Menschen ist im allgemeinen sehr leistungs- und widerstandsfähig. Es lässt uns so schnell nicht im Stich, aber es kann dennoch auch auf vielfache Weise erkranken.

Durch Technisierung und zunehmenden Wohlstand hat sich unsere Lebensweise in den letzten Jahrzehnten stark geändert.

Wir haben uns Lebens- und Ernährungsgewohnheiten angeeignet, die den Bedürfnissen des Organismus in den meisten Fällen nicht mehr entsprechen.

Maßgebend für die Erhaltung der Gesundheit ist neben der Qualität der Umwelt, den Arbeits- und Wohnbedingungen vor allem die Vermeidung von extremen Dauerbelastungen.

Viele Risikofaktoren können durch eine vernünftige Lebensweise ausgeschaltet werden.

## Verhütung von Herzinfarkt

Für die Verhütung von Herzinfarkt und die Reduzierung der Risikofaktoren gibt die Weltgesundheitsorganisation nachfolgende Empfehlungen:

- Verringerung der Fettzufuhr und Abbau von deutlichem Übergewicht
- Normalisierung bzw. regelmäßige Kontrolle des Blutdruckes
- Begrenzung der Salzzufuhr
- Nikotinabstinenz
- Geringer Alkoholkonsum
- Viel körperliche Bewegung
- Frauen, die orale Kontrazeptiva (Pille) nehmen, sind, vor allem wenn sie rauchen, einem erhöhten Herzinfarktisiko ausgesetzt.

**Nützen Sie die Möglichkeit der jährlichen Vorsorgeuntersuchung, deren Ziel insbesondere die Früherkennung von Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs und Diabetes ist.**

### Medieninhaber und Herausgeber:

Vorarlberger Gebietskrankenkasse  
6850 Dornbirn, Jahngasse 4  
T 050 84 55-0 F 050 84 55-1040

[www.vgkk.at](http://www.vgkk.at)

Auflage 2017



Ihre Gesundheit – unser Anliegen

## Dem Herzinfarkt vorbeugen



# Dem Herzinfarkt vorbeugen

Jährlich erleiden in Österreich rund 24.000 Menschen einen Herzinfarkt. Rund 8.000 Menschen versterben daran.

## Herz-Kreislauf-System

Das Herz ist der Motor des Lebens, ein Pumpwerk von unerreichter Ausdauer und Präzision.

Jede Zelle unseres Körpers benötigt zum Leben und zu ihrer Funktion Nährstoffe und Sauerstoff. Beides muss laufend zugeführt werden. Transportmittel dafür ist das Blut. Es fließt in einem geschlossenen Kreislauf ständig durch die Adern (Blutgefäße).

Die „Antriebspumpe“ für den Kreislauf ist das Herz. Gesteuert wird das Herz vom vegetativen („unwillkürlichen“) Nervensystem.

## Unser Herz-Kreislauf-System ruht auf drei „Säulen“, die unbedingt intakt bleiben müssen:

- Die Adern müssen elastisch und durchlässig bleiben.
- Das Herz muss seine volle „Pumpleistung“ erbringen, weswegen es auch selbst ausreichend mit Blut versorgt werden muss.
- Die Steuerung muss in Ordnung sein, damit das Herz den richtigen Rhythmus hat.

## Herzinfarkt

Wird durch eine Engstelle in einem oder mehreren Herzkranzgefäßen die Blutversorgung des Herzmuskels stark eingeschränkt oder überhaupt unterbunden, so entsteht daraus eine Angina pectoris oder ein Herzinfarkt.

Es kommt zum Absterben von Herzmuskelgewebe in dem nun nicht mehr ausreichend mit Blut versorgten Bereich. Das kann auch bei hochgradigem Sauerstoffmangel aus anderer Ursache geschehen.

Von größter Bedeutung ist, dass der Herzinfarktpatient so schnell wie möglich in ärztliche Obhut kommt. Denn schon drei Stunden nach einem kompletten Koronarverschluss sind 60 Prozent des unterversorgten Muskelgewebes rettungslos verloren.

Es bleibt dann auf jeden Fall eine Narbe am Herzmuskel zurück, die eine bleibende Herzschwäche zur Folge haben kann.

Die Therapie des frischen Herzinfarkts konzentriert sich darauf, die notwendige Durchblutung des Herzens so schnell wie möglich wieder herzustellen (z.B. möglichst schnelle Auflösung eines Verschlusses eines Coronargefäßes durch einen Blutpfropfen).

