

Bei Herzinfarkt hilft am besten die Nummer 144

Rund 20 000 Herzinfarkte ereignen sich jedes Jahr in der Schweiz. Davon gehen fast 1000 tödlich aus. Schuld ist die lange Zeitspanne, die vergeht, bis der Patient ins Spital kommt. Zwar sind die ausstrahlenden starken Schmerzen in der Brust, die Atemnot und die Todesangst meist eindeutig. Doch noch nicht einmal jeder zweite Schweizer kennt diese typischen Symptome für den Herzinfarkt, beklagt Osmund Bertel, Kardiologe am Triemlispital. Statt den Krankenwagen trotz starken Schmerzen in der Brust zu alarmieren, warten viele ab und rufen lieber einen Freund oder ihren Hausarzt an. Derzeit wirbt daher die Kampagne «Help» der Schweizerischen Herzstiftung für einen grösseren Bekanntheitsgrad der Symptome und der Notrufnummer 144 in der Bevölkerung. Die Wartezeit ist entscheidend dafür, dass der Patient überlebt. Da bei einem Herzinfarkt die Blutversorgung des Herzmuskels durch eine Verstopfung der Herzkranzgefässe unterbrochen ist, zählt jede Minute, um im Spital die Schädigung des Herzmuskels durch die Gabe blutverdünnender Mittel zu minimieren.

In der Schweiz liegen zwischen dem Symptombeginn und der Spitaleinlieferung durchschnittlich über drei Stunden. Erschreckenderweise hat sich diese Zeitspanne in den letzten zehn Jahren nicht verändert, sagt Dragana Radovanovic vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich. Bei Frauen dauert es noch länger, denn bei ihnen treten statt des starken

Schmerzes häufig nur Atemnot, Übelkeit und ein Druckgefühl auf. Gerade Frauen unter 50 Jahren kommen bei Herzinfarkt oft in einem schlechten Zustand ins Spital, da die Symptome zuerst unerkannt bleiben. Das ist mit ein Grund, warum bei Frauen Herzinfarkt noch vor Brustkrebs die häufigste Todesursache ist.

In vielen Fällen liesse sich der Herzinfarkt aber vermeiden, denn bei mindestens jedem zweiten Fall kündigt er sich schon Tage oder Wochen an mit Vorsymptomen Brustschmerzen bei leichter Anstrengung oder auch Atemnot und Druck. Bei Frauen sind diese Anzeichen tückischerweise weniger dramatisch. Treten diese Symptome auf, sollte man sofort zum Arzt gehen.

Neben Rauchen und erhöhten Blutfettwerten, die beide für zwei Drittel aller Herzinfarkte verantwortlich sind, erhöhen auch hoher Blutdruck, Diabetes, Übergewicht, Stress, Bewegungsmangel und schlechte Ernährung das Herzinfarktrisiko. Allerdings ist die Gewichtung bei den Geschlechtern verschieden: So sind Diabetes, Rauchen und Bluthochdruck bei Frauen besonders häufig schuld am Herzinfarkt und bei jüngeren Frauen auch die Kombination dieser Faktoren mit der Antibabypille.

Menschen mit diesen Risiken sollten daher öfter zur Kontrolle beim Hausarzt gehen, mit dem Rauchen aufhören, gesünder essen und sich mehr bewegen - das senkt das Risiko nachweislich um 80 Prozent. Andreas Grote