



## **Herzinfarkt – Was muss ich wissen? Bin ich gefährdet? - VHS-Vortrag am 29.09.2011 in der Knappschafts-Klinik Bad Driburg**

Von *Alexander\_Schunicht*

Erstellt am 8 Sep 2011 - 09:37

Bad Driburg. Herzinfarkte sind heutzutage keine Rarität. Der Stress in unserem Alltag wird immer größer, der Druck und die Nerven immer reizvoller. Immer mehr Menschen leiden unter diese und andere Belastungen und reagieren mit Herzinfarkten.

Doch wissen leider nur weniger über diese Krankheit bescheid, oder wissen nicht, wie sie zu reagieren haben. Dazu kommt noch, dass viele Menschen, auch in Deutschland, die Gefahr eines Herzinfarkts sehr unterschätzen. Dabei ereignen sich pro Jahr rund 30.000 Herzinfarkte in Deutschland. Besonders Menschen mit den Risikofaktoren wie hohes Cholesterin, Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und Rauchen sind gefährdet. Zwei Drittel der Betroffenen bekommen rein statistisch noch eine zweite Chance. Für ein Drittel endet der erste Infarkt bereits tödlich.

Es gibt verschiedene Symptome, die auf einem Herzinfarkt deuten. Sie werden jedoch oft übersehen oder falsch gedeutet, berichtet Dr. Gabriele Augsten, Chefärztin der Knappschafts-Klinik Bad Driburg (Schwerpunktklinik für kardiologische Rehabilitation) aus ihrer klinischen Praxis. Übelkeit oder Schwindelgefühle können Symptome sein. Auch starke Bauchschmerzen können ein Hinweis auf einen möglichen Herzinfarkt sein.

Diese Schmerzen und Symptome können so plötzlich wieder verschwinden, wie sie gekommen sind, sollten aber nicht ignoriert werden. Sie sind meistens ernstzunehmende Anzeichen für ein Infarktisiko. Die typischen und wichtigen Anzeichen kurz vor einem Herzinfarkt sind Druck- und Schmerzgefühl im Brustkorb – hinter dem Brustbein. 90 Prozent aller Herzinfarkt Betroffene empfinden unter diesen plötzlichen Schmerzen. Weitere häufige Symptomen sind Schmerzen in der linken Schulter, seltener auch in der rechten Schulter, Schmerzen in der linken Brust, Schmerzen im linken Arm oder Schmerzen im Unterkiefer. Typisch sind auch kalter Schweiß und Übelkeit. Durch diese und andere Symptomen (Herzschmerzen, Druckgefühl in der Brust und allgemeine Brustschmerzen) kann man also einen bedrohlichen Herzinfarkt rechtzeitig erkennen und agieren. Also, erste Anzeichen eines Herzinfarkts frühzeitig erkenne ist das A und O für die Vorkehrung.

Eigentlich wäre es ganz einfach einen Herzinfarkt zu vermeiden, so Ernährungsberaterin Christa Brockmann. Regelmäßiges Ausdauertraining 4 bis 5 mal pro Woche, kein Nikotin und wenig Alkohol, Verzicht auf tierische Fete bei reichlichem Genuss hochwertiger pflanzlicher Öle wäre schon die halbe Miete. Wenn dann auch noch Blutdruck und Blutzucker stimmen und das Gewicht im Griff ist, dann ist das Herzinfarktisiko äußerst gering.

Ausführlich wird Dr. Gabriele Augsten am 29.09. um 18:30 in ihrem Vortrag „Herzinfarkt – Was muss ich wissen? Bin ich gefährdet?“ über das Thema informieren, Verhaltenstipps für ein herzgesundes Leben geben und es werden Fragen wie diese beantwortet: Welche Symptome weisen einem auf ein Herzinfarkt Risiko hin? Wie kommt es zum eigentlichen Infarkt? Wie kann ich mich schützen?

Im Anschluss daran, gegen 19:30 Uhr, wird Christa Brockmann, Diät- und Ernährungsberaterin der Knappschafts-Klinik das Wort übernehmen und zu dem Thema „Herzgesunde Ernährung: Worauf kommt es an? Cholesterin, Zuckerwerte etc.“ referieren.

Nach dem Abschluss der Veranstaltung um 20:00 Uhr besteht die Möglichkeit der Diskussion bei warmen und kalten Getränken und Gesprächen mit Referenten und Teilnehmern.



Der Vortrag der Volkshochschule (VHS) findet statt am 29.09.2011 im Veranstaltungssaal in der Knappschafts-Klinik Bad Driburg, Georg-Nave-Str. 28, 33014 Bad Driburg in der Zeit von 18:30 - 20:00 Uhr. Der Vortrag ist entgeltfrei.

- [Termine und Veranstaltungen](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 14 Mai 2021 - 12:30):** <https://www.medcom24.de/node/15032>