

Bitte im Briefumschlag versenden!

Absender:

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon\*

Telefax\*

E-Mail\*

\*freiwillige Angaben

Deutsche Herzstiftung e.V.  
Vogtstr. 50

60322 Frankfurt am Main



Wie der Schmerz beim Herzinfarkt ausstrahlt.

## Wie erkenne ich den Herzinfarkt?

Der Herzinfarkt lässt sich in den *meisten* Fällen durch folgende Alarmzeichen erkennen:

- schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer, Oberbauch ausstrahlen können
- starkes Engegefühl, heftiger Druck im Brustkorb, Angst
- zusätzlich zum Brustschmerz: Luftnot, Übelkeit, Erbrechen
- Schwächeanfall (auch ohne Schmerz), evtl. Bewusstlosigkeit
- blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß

Achtung: Bei Frauen sind

- Luftnot, Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch und Erbrechen nicht selten alleinige Alarmzeichen

Bei Verdacht auf Herzinfarkt  
sofort den Rettungsdienst rufen:

# 112

### Das können Sie tun

Es gibt nichts Wirkungsvolleres im Kampf gegen den Herzinfarkt als einen Lebensstil, der Risikofaktoren vermeidet.

Wenn Sie sich regelmäßig bewegen, werden Sie sich besser und leistungsfähiger fühlen, vor allem, wenn Sie

- nicht rauchen,
- auf Ihr Gewicht achten
- und sich gesund ernähren (viel Salat, Gemüse, Obst, wenig Fleisch, eher Fisch, wenig Fett, Olivenöl).

## Herne gegen den Herzinfarkt: Jede Minute zählt!

Eine gemeinsame Aktion von:

Stadt Herne  
Krankenhäuser von Herne und Wanne-Eickel  
Ärzeschaft von Herne und Wanne-Eickel  
Feuerwehr der Stadt Herne  
Deutsche Herzstiftung

Informationen:  
Deutsche Herzstiftung e.V.  
Vogtstraße 50  
60322 Frankfurt am Main  
Telefon 069 955128-0  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)



stadt herne



## Herne gegen den Herzinfarkt: Jede Minute zählt!



Eine gemeinsame Aktion von:

Stadt Herne  
Krankenhäuser von Herne und Wanne-Eickel  
Ärzeschaft von Herne und Wanne-Eickel  
Feuerwehr der Stadt Herne  
Deutsche Herzstiftung

## Herzinfarkt: Jede Minute zählt!

Herzinfarkt bedeutet Lebensgefahr. Alarmieren Sie bei Verdacht auf Herzinfarkt sofort den Rettungsdienst (112). Der Infarkt kann lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen auslösen und führt zum Untergang von Herzgewebe.

**Jeder dritte Mensch mit einem Herzinfarkt stirbt, bevor er die rettende Klinik erreicht. Deshalb muss sofort reagiert werden.**

Alle Notarztfahrzeuge in Herne sind mit einem 12-Kanal-EKG ausgerüstet und sie werden Patienten mit akutem Herzinfarkt in die spezialisierten Kliniken transportieren, die eine Herzkatheterbehandlung rund um die Uhr garantieren. Die schnelle Behandlung in der Klinik bewahrt das Herz vor schweren Schäden. Vorausgesetzt: Betroffene oder Angehörige alarmieren umgehend den Rettungsdienst.

## Keine Scheu vor Fehlalarm

Niemand ruft gern den Rettungsdienst. Deshalb warten viele Menschen erst einmal ab, ob die Beschwerden wieder von allein verschwinden. Doch genau das ist beim Verdacht auf Herzinfarkt falsch. Warten hat in dieser lebensgefährlichen Situation nichts zu suchen! Bei Verdacht auf Herzinfarkt gibt es nur eins:

**Sofort den Rettungswagen rufen!**

## Fehler vermeiden

In dieser Situation Ruhe zu bewahren, ist leichter gesagt als getan. Auf Folgendes sollten Sie achten:

### ■ Nicht warten

Viele Patienten zögern vor allem in der Nacht und am Wochenende, den Rettungsdienst zu rufen. Niemals in der Nacht auf den Morgen warten, niemals am Samstag oder Sonntag auf den Montag.

### ■ Rettungswagen alarmieren und Verdacht auf Herzinfarkt äußern

Bei einem Herzinfarkt geht es nicht um einen ärztlichen Rat oder eine normale Behandlung, die Stunden Zeit hat. Beim Herzinfarkt zählt jede Minute. Ohne Zeitverzögerung müssen Betroffene ins rettende Krankenhaus gebracht werden. Verlieren Sie keine Zeit mit einem Anruf beim Hausarzt.

### ■ Wählen Sie 112

Wenn Sie die 112 anrufen, äußern Sie sofort den Verdacht auf Herzinfarkt, dann wird Ihnen umgehend ein Rettungswagen mit Defibrillator geschickt, der jederzeit die lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen (Kammerflimmern) beenden kann. Sagen Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und hinterlassen Sie Ihre Telefonnummer für Rückfragen.

### ■ Beim Notruf nicht vorzeitig auflegen

Immer wieder gehen bei Leitstellen Notrufe ein wie: „Kommen Sie sofort, mein

Mann/meine Frau ist zusammengebrochen“, und ohne die Adresse anzugeben, wird der Hörer eingehängt. Folglich weiß der Rettungswagen nicht, wohin er fahren soll. Warten Sie daher immer ab, ob noch Rückfragen kommen. Das Gespräch beendet die Leitstelle.

### ■ Ärztlicher Notfalldienst ist kein Rettungsdienst

Immer wieder führt der Name „ärztlicher Not- bzw. Bereitschaftsdienst“ zu Missverständnissen. Dabei handelt es sich nicht, wie viele annehmen, um den Notarzt im Rettungswagen, sondern um einen Dienst, der an Wochenenden und Feiertagen oder auch nachts den Hausarzt ersetzt, z. B. wenn bei Grippe oder schwerer Migräne ärztliche Hilfe benötigt wird. Es dauert oft lange, bis der ärztliche Bereitschaftsdienst kommen kann und wenn er eintrifft, kann er nur die 112 alarmieren. Deshalb diesen Umweg meiden und direkt die 112 wählen.

### ■ Nicht mit dem Auto in die Klinik

Menschen mit einem Herzinfarkt lassen sich immer wieder von Freunden, Bekannten oder Verwandten ins Krankenhaus fahren. Mancher Betroffener setzt sich sogar selbst ans Steuer. Das sollte man auf keinen Fall tun! Tritt das lebensbedrohliche Kammerflimmern auf, kann nur der Defibrillator helfen, mit dem jeder Rettungswagen ausgestattet ist.

Außerdem: Wenn der Patient im Rettungswagen eingeliefert wird, setzt in der Regel die Therapie schon im Rettungswagen, spätestens aber in der Klinik wesentlich schneller ein.

## Anforderungskarte

*Gegen eine Versandkostenpauschale von € 1,44 in Briefmarken schicken wir gern eine der folgenden Informationen:*

- ❑ Broschüre: Herzinfarkt – Jede Minute zählt! mit Risikotest: Kennen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko?

- ❑ Sonderdruck: Dem Herzinfarkt vorbeugen

- ❑ Sonderdruck: Frauen und Herzinfarkt – die unterschätzte Gefahr

