

formen, deren Abfolge sich mit jeder neuen Pumpaktion des Herzens wiederholt. So lässt sich quasi die Arbeit, die das Herz leistet, von außen beobachten.

Während das Ruhe-EKG eine Momentaufnahme von einigen Sekunden darstellt, zeichnet das Langzeit-EKG die Erregungsabläufe über 24 Stunden auf.

Beim Belastungs-EKG fährt der Patient während der EKG-

musstörungen sind mit Schwindel, Unwohlsein, Schwächeanfällen, kurzer Bewusstlosigkeit, unbestimmten Angstgefühlen, Schweißausbrüchen oder Luftnot verbunden. Häufig werden von Betroffenen Gefühle des „Herzrasens“ oder „Herzstolperns“ genannt.

Es können auch krampfartige Schmerzen in der linken Seite des Brustkorbs auftreten, überwiegend mit Ausstrahlung in die linke Schulter und den

schien lange Zeit geklärt:

Man meinte, cholesterinhaltige Ablagerungen in den Wänden der Herzkranzgefäße würden diese immer weiter einengen, bis schließlich nicht mehr genug Blut hindurch gelangt, um das Muskelgewebe mit Sauerstoff zu versorgen.

Aber in den letzten Jahren hat sich das Bild vom Herzinfarkt gewandelt. Mediziner wissen mittlerweile: Bei vier von

die so genannte Angina pectoris (Enge des Brustkorbes).

Bei Angina pectoris hat der Betroffene Schmerzen oder ein Druckgefühl in der Brust und leidet unter Atemnot. Diese Vorzeichen treten nur bei körperlichen Belastungen auf und verschwinden nach wenigen Minuten Ruhephase wieder. Bei Brustschmerzen, auch bei ungeklärten Magen- oder Rückenschmerzen, die nur unter Belastung auftreten, muss das Herz deshalb gründlich untersucht werden.

Weitere Anzeichen für den drohenden Infarkt:

Schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer und Oberbauch ausstrahlen können, starkes Engegefühl, heftiger Druck im Brustkorb, Angstzustände.

Besteht die Gefahr eines Herzinfarktes, muss sofort der Notarzt geholt werden, denn schnelles Handeln ist lebenswichtig: Bis der Notarzt eintrifft, sollte man den Betroffenen am besten in eine aufrecht sitzende Position bringen. Falsch ist es, seine Beine hochzulegen. Man sollte außerdem für Ruhe sorgen und jegliche Aufregung vermeiden. Gegebenenfalls kann man enge Kleidung



Bewegung ist das A und O für eine gesunde, leistungsstarke Pumpe



Blutdruckkontrolle zu Hause: Sinnvoll vor allem bei Risikopatienten

Aufzeichnung z.B. auf einem Standfahrrad. Diese EKG-Form lässt Störungen erkennen, die nur bei Anstrengung auftreten.

Herzrhythmusstörungen können ganz unterschiedliche Auswirkungen auf den Menschen haben:

Manche Patienten haben keine oder nur sehr geringe Beschwerden, bei anderen rufen die Herzrhythmusstörungen nur leichtere, vorübergehende

linken Arm (sogenannte pektanginöse Beschwerden).

Besonders schwere Herzrhythmusstörungen können im Extremfall sogar lebensbedrohliche Auswirkungen haben. Glücklicherweise kommen solche Fälle aber nur selten vor. Deutlich ernster dagegen gestaltet sich die Situation bei einem Herzinfarkt – mittlerweile die häufigste Todesursache in den Industrienationen:

fünf Infarktpatienten liegt der Verschluss in einem Bereich, der gar nicht oder nur wenig verengt ist. Dabei deutet vieles darauf hin, dass entzündliche Vorgänge und eine gesteigerte Blutgerinnung schließlich zum akuten Infarkt führen. Eine zentrale Rolle spielt dabei weiterhin das Blutfett Cholesterin. So genannte LDL-Partikel, an Eiweißstoffe gebundene Cholesterinmoleküle, dringen ständig aus dem Blut in die innere Schicht der Arterien ein, und verlassen sie auch wieder. Das ist ein normaler Vorgang.

Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel und eine unausgewogene Ernährung können jedoch bewirken, dass Fettpartikel in der Arterienwand bleiben und sich dort verändern.

Das Fett wird sozusagen „ranzig“ und verursacht eine Entzündung. Fresszellen des Immunsystems nehmen diese Fette auf und verdauen sie. Mit der Zeit bildet sich eine fettartige Ablagerung aus verdauten Cholesterin-Partikeln und Bruchstücken abgestorbener Zellen, die nur durch eine dünne Zellschicht von der Blutbahn getrennt ist - ein so genannter Plaque.

Gefährlich wird es, wenn diese trennende Schicht einreißt.

Wie es dazu kommt, ist allerdings noch nicht genau erforscht. Liegt der Plaque frei, wird sofort das Gerinnungssystem des Blutes aktiviert.

Ein Gerinnsel aus Fibrinfäden und Zellen bildet schließlich einen Pfropf, der das Herzkranzgefäß verschließt.

Das hinter der Verstopfung liegende Muskelgewebe ist dann nicht mehr durchblutet und stirbt ab - es kommt zum Herzinfarkt.

Allerdings kommt so ein Infarkt nicht aus heiterem Himmel. Viele Betroffene haben schon vor dem Anfall Beschwerden, die aber häufig nicht ernst genommen werden. Eines dieser Warnsignale ist



Moderne Medizintechnik hilft, Herzkrankheiten früh zu erkennen

Beeinträchtigungen hervor. Es gibt aber auch Rhythmusstörungen, die sehr unangenehm bzw. gefährlich werden können und deshalb umgehend ärztliche Hilfe erfordern.

Erste Anzeichen können Müdigkeit oder Mattigkeit bei der Ausübung ganz normaler, gewohnter Tätigkeiten sein.

Manchmal kommt es auch zu Herzstichen oder die Rhyth-

Die Ursache für einen solchen Infarkt ist der akute Verschluss eines der Herzkranzgefäße, die den Herzmuskel selbst mit Blut versorgen.

Das nicht mehr durchblutete Gewebe stirbt dann ab, gefährliche Rhythmusstörungen und eine Pumpschwäche sind die Folge.

Wie es zu einem solchen Gefäßverschluss kommt,

und Krawatte des Patienten lockern.

Damit es jedoch zu dieser Situation gar nicht erst kommt, gilt es, mögliche Infarktrisiken zu minimieren. Durch fettarme

Ernährung, regelmäßige Bewegung, Verzicht auf Rauchen oder unmäßigen Alkoholkonsum tut man schon einiges, damit die Pumpe lange gesund und fit bleibt. ■



Urb. San Eugenio - Costa Adeje - Tenerife - Islas Canarias - (+34) 922 752 626

## ARZT 24 STD.

**SOLLTEN SIE ÄRZTLICHE HILFE BENÖTIGEN, RUFEN SIE UNS DIREKT AN UNTER TELEFON 922 79 10 00 ODER KONTAKTIEREN SIE IHRE REISELEITUNG.**

- 24 STD. BEREITSCHAFTSDIENST
- WIR SPRECHEN DEUTSCH
- ARZTBESUCH IN IHREM HOTEL ODER APPARTMENT
- FACHÄRZTE
- ZAHNÄRZTE
- AMBULANZSERVICE
- WIR AKZEPTIEREN REISEVERSICHERNGEN

**GRATIS - TELEFON 900 112 111**




**CENTRO MEDICO PUERTO SANTIAGO** Edf. Las Palmeras - Bloque Sotavento - Local 4 , Avda Marítima  
Tenerife - Islas Canarias (+34) 922 867 492