

## Schnelle Hilfe

Die besten Aussichten, einen Infarkt zu überstehen, haben Patienten, die in der ersten Stunde nach Beschwerdebeginn behandelt werden. Darum: Verlieren Sie keine Zeit!

Bei jedem Verdacht auf einen Herzinfarkt wählen Sie den Notruf 112.

Beruhigen Sie den Patienten. Lagern Sie ihn so bequem wie möglich, öffnen Sie beengende Kleidung. Bleiben Sie bei dem Patienten, bis der Rettungsdienst kommt.

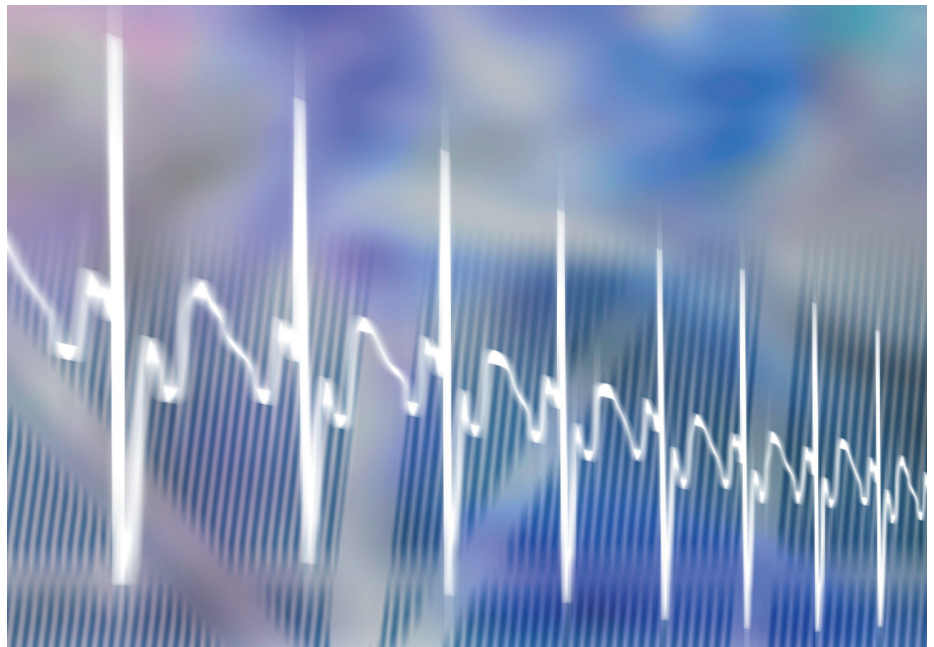
Verliert der Patient das Bewusstsein, sprechen Sie ihn laut an, rütteln Sie ihn. Wenn der Patient nicht mehr atmet, beginnen Sie sofort mit der Herzdruckmassage. (Ein Erste-Hilfe-Kurs hilft Ihnen Leben zu retten!)

An vielen öffentlichen Orten sind Defibrillatoren aufgestellt. Jeder mit Basiskenntnissen, wie sie in einem Erste-Hilfe-Kurs erworben werden, kann sie bedienen.

Sollte es Sie selber treffen: Fahren Sie nicht selber und lassen Sie sich nicht mit einem Privatwagen ins Krankenhaus fahren. Tritt das Kammerflimmern auf, kann nur der Defibrillator helfen, mit dem jeder Rettungswagen ausgestattet ist.

## Herzinfarkt

# Es kommt auf jede Minute an.



**H**erzinfarkte sind eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland. Etwa 600.000 Menschen sterben jährlich daran. Aber auch wenn immer noch jeder Dritte den Infarkt nicht überlebt, die Prognose bessert sich beständig: Und das Wissen um die Entstehung ist in den letzten Jahren zudem stark gestiegen.

Hauptursache der meisten Herzinfarkte ist die über viele Jahre zunehmende Ansammlung von Cholesterin und Kalk in Form von „atherosklerotischen Plaques“ in der Gefäßwand. Zunächst verengen sie die Gefäße, es kommt zu Durchblutungsstörungen. Wenn eine brüchige, atherosklerotisch veränderte Gefäßwand einreißt, gerinnt dort das Blut. Ein so ent-

standener Blutpfropf kann die verbliebene Öffnung plötzlich ganz verschließen – der Infarkt ist da.

Risikofaktoren, die die Entstehung der Atherosklerose fördern, sind der hohe Blutdruck und Störungen des Fettstoffwechsels. Darüber hinaus spielt ein gesunder Lebensstil eine wichtige Rolle: Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel fördern die Atherosklerose, schädigen die Gefäßwände und sind direkt an der Entstehung von Infarkten beteiligt.

Auch empfiehlt sich ein Blick in die Ahnenreihe: Wenn enge Blutsverwandte schon in jungen Jahren an Herzinfarkt oder Schlaganfall verstarben, sollte man besonders vorsichtig und gesund leben.

# Gesund und fit in den Herbst.

**E**s ist nicht zu übersehen: Die Tage werden kürzer und an den Bäumen verfärbt sich das Laub – der Herbst kommt. Und mit ihm Müdigkeit und Antriebsschwäche. Bei grauem Himmel und kühlem Wetter fehlt uns das natürliche Licht: Die UV-Strahlen der Sonne fördern zum Beispiel die Bildung des Neurotransmitters Serotonin, der für ein positives Befinden sorgt. Sonnenlicht sorgt auch für die ausreichende Versorgung mit Vitamin D. Ein Vitamin-D-Mangel schwächt die Immunabwehr, das Herz-Kreislauf-System und die allgemeine Leistungsfähigkeit. Das „Sonnenvitamin“ stärkt den Knochenaufbau. Wer sich selbst bei schlechtem Wetter möglichst häufig im Freien aufhält, kann aktiv etwas für seine Gesundheit tun.

Beim Spaziergang profitiert der Körper zudem von Bewegung und frischer Luft: Herz und Kreislauf kommen in Schwung, Lungen, Muskulatur und Gelenke werden

trainiert und die Schleimhäute feucht gehalten. Das fördert das allgemeine Wohlbefinden und beugt Infekten vor, die nun wieder verstärkt auftreten: Husten, Schnupfen, Halsschmerzen und Fieber treffen die meisten Patienten zwischen September und März.

Um sich hiervor zu schützen, sollte man gerade jetzt verstärkt auf Hygiene achten. Viren überleben unter anderem an Türklinken oder Haltestangen in Bussen und Bahnen. Regelmäßiges Händewaschen beugt einer Ansteckung erfolgreich vor. Hat einen der Infekt bereits erwischt, sollte man diese gute Gewohnheit beibehalten, um seine Umwelt vor einer Infektion zu schützen. Besonders anfällige Menschen oder alle, die 60 und älter sind, sollten jetzt mit dem Arzt über sinnvolle Vorsorge sprechen. Etwa über die Impfung gegen Pneumokokken oder die jährliche Grippe-schutzimpfung.

## Was Sie nun essen sollten:

- Leichte, vitaminreiche Kost
- Viel frisches Obst und Gemüse
- Grünkohl, Rosenkohl, Brokkoli (Vitamin C)
- Vollkornprodukte
- Käse und Nüsse (Zink)

### Für Rheumatiker:

- Vitamin E, z. B. Pflanzenöle
- Zusätzliche Vitaminpräparate sind nicht erforderlich.



Auf einen Klick  
[www.dkv.com/kunde](http://www.dkv.com/kunde)

**Weitere Tipps, mehr Gesundheitsinformationen und alles Wichtige rund um Ihre Versicherung finden Sie im Internet.**

Hier können Sie auch jederzeit unser umfangreiches Service-Angebot nutzen, Bescheinigungen anfordern, Ihre persönlichen Daten ändern oder nach Ärzten suchen.

Klicken Sie doch mal rein:  
[www.dkv.com/kunde](http://www.dkv.com/kunde)

**Mehr Infos?  
So erreichen Sie uns:**



Telefon  
**0800 3746-444\***

\* Gebührenfrei.

