Herzinfarkt: Bei diesen Warnzeichen sofort Notruf 112 absetzen

FRANKFURT. In Deutschland sterben jährlich über 41.200 Menschen an einem Herzinfarkt; rund 185.000 Herzinfarktpatientinnen und -patienten werden ins Krankenhaus eingeliefert (Deutscher Herzbericht – Update 2026). Verzögerungen bis zum Notruf 112 tragen zur hohen Sterblichkeit bei. Jede Minute zählt: Studien zufolge vergehen bei Männern durchschnittlich etwa 190, bei Frauen rund 230 Minuten vom Auftreten der Beschwerden bis zur Behandlung in der Klinik.

Gründe sind fehlende Symptomkenntnis, Scheu vor dem Rettungsdienst oder die falsche Zuordnung von Beschwerden, die vom typischen Brustschmerz abweichen. „Beim Herzinfarkt endet ein zu langes Warten bis zum Notruf 112 häufig tödlich“, warnt Kardiologe Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Ein Blutgerinnsel verschließt ein Herzkranzgefäß; im betroffenen Bereich stirbt Herzmuskelgewebe ab. Zögern kann Herzinsuffizienz oder plötzlichen Herztod zur Folge haben.

Besonders aufmerksam sollten Menschen mit erhöhtem Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko sein: Raucherinnen und Raucher sowie Menschen mit Arteriosklerose, etwa koronarer Herzkrankheit (KHK) oder peripherer arterieller Verschlusskrankheit (pAVK), hohem Cholesterin, Diabetes, Adipositas oder Bluthochdruck. Informationen der Herzstiftung: https://herzstiftung.de/herzinfarkt



Der Herzinfarkt ist immer noch einer der häufigsten Gründe, den Notruf zu wählen. Foto: pixabay (Symbolbild)

HERZINFARKT-WARNZEICHEN: NICHT IMMER EINDEUTIG

Ein akuter Herzinfarkt kann plötzlich mit starken, brennenden Schmerzen hinter dem Brustbein beginnen, die länger als fünf Minuten anhalten. Typische Beschwerden sind:

- Plötzlich einsetzende starke Schmerzen, die in Ruhe länger als fünf Minuten anhalten, überwiegend im Brustkorb oder ausschließlich hinter dem Brustbein.
- Schmerzen, die in Arme (meist links), Oberbauch, Rücken, Hals, Kiefer oder Schulterblätter ausstrahlen.
- Massives Engegefühl, heftiger Druck oder starkes Einschnürungsgefühl im Brustkorb („Elefant auf der Brust“).
- Heftiges Brennen im Brustkorb, das mit Sodbrennen verwechselt werden kann.

Der Infarkt kann sich auch durch Oberbauchschmerzen oder unerklärliche Übelkeit bemerkbar machen. Kardiologe Prof. Voigtländer warnt vor verspäteter Versorgung bei solchen unspezifischen Beschwerden: Alle, besonders Risikopatienten, sollten die Symptome kennen und sofort den Rettungsdienst unter 112 alarmieren.

Frauen verspüren häufiger ein Engegefühl; Schmerzen strahlen eher in Rücken und Oberbauch aus und können mit Magenschmerzen verwechselt werden. Atemnot, Übelkeit, Erbrechen, Schwitzen, Benommenheit, Schwindel oder unerklärliche Müdigkeit können zusätzlich oder allein auftreten – bei Frauen häufiger als bei Männern.

Frauen, ältere Menschen und Menschen mit Diabetes zeigen besonders häufig „untypische“ Symptome, was die Diagnose verzögern kann. Mit zunehmendem Alter kann der Brustschmerz schwächer ausgeprägt sein. In der Klinik ermöglichen Bluttests und EKG eine sichere Diagnose oft schon nach Minuten.

Weitere Informationen: https://herzstiftung.de/herzinfarkt-anzeichen

GESUNDHEITS-TIPP

Osteoporose: Risikofaktoren und Vorbeugung

Mit zunehmendem Alter ist es normal, dass auch Knochenmasse abgebaut wird. Damit sinkt die Knochendichte. Im Fall von Osteoporose ist dieser Abbau beschleunigt. Dadurch steigt das Risiko für Knochenbrüche. Vor allem im höheren Alter kann Osteoporose deswegen problematisch werden. Knochenbrüche heilen bei älteren Menschen nämlich schlechter aus, gerade in Verbindung mit Osteoporose verlängert sich die Regenerationszeit, das Risiko für Komplikationen steigt.

OFT BEGINNT SIE UNBEMERKT

Osteoporose betrifft das Innere der Knochen. Dieses besteht unter anderem aus den Trabekeln, die auch Knochenbälkchen genannt werden und eine Art Gerüst im Knochen bilden. Im Fall von Osteoporose bilden sich diese Trabekel zurück. Dadurch treten Hohlräume im Knochen auf, er verliert seine Stabilität und kann schließlich leichter brechen. Diese Entwicklung verläuft oft längere Zeit unbemerkt, bis es zum ersten Knochenbruch kommt. Typische Stellen für solche Brüche sind:

- Wirbelkörper
- Handgelenke
- Becken und Hüfte
- Oberschenkelhals

Brüche der Wirbelkörper bleiben oft eine Weile unbemerkt, können jedoch zu einem ersten sichtbaren Anzeichen von Osteoporose führen, nämlich dass die Wirbelsäule ein wenig in sich zusammensackt und die betroffene Person entsprechend kleiner wird. Ein Zusammensacken der Wirbelsäule kann schließlich Rückenschmerzen nach sich ziehen. Auf lange Sicht kann Osteoporose dazu führen, dass man einen Rundrücken entwickelt, der umgangssprachlich auch als „Witwenbuckel“ bezeichnet wird.

BEI DEN RISIKOFAKTOREN BEGINNT DAS VORBEUGEN

Auch im Falle von Osteoporose gibt es Faktoren, die das Risiko erhöhen. Einige davon kann man selbst nicht beeinflussen, so steigt das Risiko beispielsweise durch Vererbung, zudem ist es für Frauen höher als für Männer. Auf andere Aspekte hat man jedoch selbst erheblichen Einfluss, kann Risikofaktoren minimieren und somit gezielt vorbeugen. Das Osteoporose-Risiko steigt beispielsweise durch:

- Rauchen
- Mangel an Kalzium
- Mangel an Vitamin D
- Zu wenig Bewegung
- Besonders geringes Gewicht
- Hohen Alkoholkonsum

Gegen einen Mangel an Kalzium kann man über die Ernährung vorgehen. Lebensmittel, die viel Kalzium enthalten, sind beispielsweise Hartkäse und andere Milchprodukte, einige Gemüsesorten, zum Beispiel Grünkohl und Brokkoli, Nüsse, aber auch Mineralwasser, dessen Kalziumgehalt hoch genug ist. Die Angabe, welche Mineralstoffe in welcher Menge enthalten sind, findet man ganz einfach direkt auf dem Etikett. Als reich an Kalzium gilt Mineralwasser, wenn mindestens 150 mg pro Liter enthalten sind.

BEI FRAUEN: VORBEUGEN MIT TRAINING

Hormonell bedingt sind Frauen von Osteoporose häufiger betroffen als Männer. Das liegt daran, dass bis zum Einsetzen der Wechseljahre die Hormone beim Abbau der Knochenmasse gegensteuern. Mit den Wechseljahren ändert sich der Hormonspiegel, und der Abbau beschleunigt sich. Deswegen ist es gerade für Frauen wichtig, nicht nur auf eine vielseitige Ernährung zu achten, sondern bestenfalls auch auf eine gut trainierte Muskulatur. Dazu empfiehlt sich auch Krafttraining. Dabei hält sich hartnäckig das Vorurteil, dass sich durch Krafttraining Muskeln zu stark ausbilden. Tatsächlich verfügen Frauen in aller Regel über einen anderen Muskelaufbau als Männer, deswegen führt Krafttraining normalerweise schlicht zu einer genauer definierten Figur und nicht zu „Muskelbergen“.



Jörg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheits-Tipps.

DIAGNOSE UND BEHANDLUNG

Osteoporose kann beispielsweise festgestellt werden, wenn nach einem Knochenbruch der Verdacht besteht. Sie kann jedoch auch zufällig entdeckt werden, zum Beispiel durch ein Röntgenbild des Oberkörpers, das aus einem anderen Grund aufgenommen wurde, in dem jedoch Brüche der Wirbelkörper sichtbar sind. Ein wichtiger Faktor ist die Messung der Knochendichte. Diese sagt alleine jedoch nicht zwangsläufig etwas über das Sturzrisiko aus.

Liegt Osteoporose vor, wird meist versucht, mit Medikamenten gegenzusteuern, die den Abbau der Knochenmasse hemmen. Für Betroffene ist gleichzeitig besonders wichtig, sich passend zu ernähren und ausreichend zu bewegen.

Bei Kalzium- und Vitamin-D-Präparaten ist es manchmal gar nicht so leicht, den Überblick zu behalten. Bringen Sie Ihre Fragen gern mit in die Pinguin-Apotheken, wir nehmen uns Zeit für Sie.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Starkes Duo bei Gelenkschmerzen

Perfektes Duo behandelt Gelenkschmerzen natürlich von innen und außen

Im Kampf gegen Gelenkschmerzen setzen zahlreiche Verbraucher auf die Apotheken-Qualitätsmarke Rubaxx! Rubaxx Arzneitropfen und Rubaxx Schmerzgel (rezeptfrei) bilden zusammen eine ideale Kombination, um rheumatische Gelenkschmerzen wirksam von innen und außen zu behandeln.



Gelenkschmerzen zählen zu den größten Volkskrankheiten in Deutschland: Millionen Menschen leiden sogar chronisch darunter. Immer mehr Schmerzgeplagte vertrauen auf die wirksame Rubaxx-Kombination von innen und außen. Rubaxx Arzneitropfen für die orale Einnahme in Kombination mit dem Rubaxx Schmerzgel zur gezielten äußerlichen Behandlung der rheumatischen Schmerzen.

Besonderer Arzneistoff überzeugt

Forscher entdeckten in Nord- und Südamerika einen besonderen Arzneistoff, der die Kriterien einer wirksamen Schmerzbekämpfung erfüllt: Rhus toxicodendron! Dieser Arzneistoff wirkt nicht nur schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft er Linderung. In der Kombination von Tropfen und Gel wirkt Rhus toxicodendron gezielt von innen und außen gegen den Schmerz!





Wirksamkeit kombiniert mit guter Verträglichkeit

Rubaxx Tropfen und das Rubaxx Schmerzgel bieten in Kombination wirksame Hilfe aus der Natur. Schwere Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Dank der guten Verträglichkeit ist Rubaxx auch für die Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Vorteile in Wirkung und Anwendung

Rubaxx Arzneitropfen können individuell und je nach Stärke der Schmerzen dosiert werden. Durch die Darreichungsform als Tropfen wird der Wirkstoff direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Während die bewährten Rubaxx Arzneitropfen Gelenkschmerzen von innen bekämpfen, ist Rubaxx Schmerzgel für die praktische und gezielte Behandlung der betroffenen Stellen von außen geeignet. Zusammen bilden sie eine ideale Kombination zur Bekämpfung schmerzender Gelenke!

Rubaxx Tropfen und Rubaxx Schmerzgel sind rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Tropfen
(PZN 13588561)
+
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)



AI Bild KI-generiert • Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing