

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



Warnzeichen erkennen

Wie fühlt sich ein Herzinfarkt an?

Bei einem Herzinfarkt zählt jede Minute: «Time is Muscle» (Zeit ist Muskel) lautet für Medizinerinnen und Mediziner das Motto.

Denn bei einem Infarkt sorgt ein Gefäßverschluss dafür, dass der Herzmuskel nicht mehr ausreichend durchblutet und mit Sauerstoff versorgt wird. Je länger dieser Zustand anhält, desto mehr Herzmuskelgewebe stirbt ab - es droht eine Herzschwäche.

Tückisch ist auch, dass ein Herzinfarkt jederzeit in ein Kammerflimmern übergehen kann. Das Herz schlägt dann völlig chaotisch - über 300-mal pro Minute. Innerhalb weniger Sekunden droht dann ein Herzstillstand.

Doch was sind die Warnzeichen, bei denen man unbedingt an einen Herzinfarkt denken - und schnell medizinische Hilfe holen - sollte? Die Deutsche Herzstiftung, der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen und die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände liefern einen Überblick:

SCHMERZEN STRAHLEN EHER IN DEN LINKEN ARM AUS

Ein Warnzeichen sind plötzlich einsetzende starke Schmerzen im Brustkorb. Sie zeigen sich im Ruhezustand und dauern länger als fünf Minuten an. Oft sitzen sie aus-



Bei Frauen strahlt der Brustschmerz vor allem in den Rücken und Oberbauch aus. Es besteht Verwechslungsgefahr mit Magenschmerzen.

Foto: Christin Klose

schließlich hinter dem Brustbein. Die Schmerzen können dabei auch in andere Bereiche des Körpers ausstrahlen. Etwa in die Arme, wobei der linke Arm eher betroffen ist als der rechte. Auch

Oberbauch, Rücken, Hals, Kiefer und Schulterblätter können schmerzen. Hier zeigt sich bei Frauen eine Besonderheit: Bei ihnen strahlt der Brustschmerz oft in Rücken und Oberbauch aus - es

besteht Verwechslungsgefahr mit Magenschmerzen. Apropos Verwechslungsgefahr: Ein Herzinfarkt kann auch für ein starkes Brennen im Brustkorb sorgen, das sich ähnlich wie Sod-

brennen anfühlt. Typisch zudem ist ein massives Gefühl von Enge und ein heftiger Druck - Betroffene berichten oft von einem «Elefant auf der Brust».

HERZINFARKT: ES KANN VORBOTEN GEBEN

Ein Herzinfarkt kommt in vielen Fällen aus heiterem Himmel - aber nicht immer. Die Deutsche Herzstiftung verweist auf Daten, aus denen hervorgeht, dass rund die Hälfte der Patientinnen und Patienten 24 bis 48 Stunden vor dem Infarkt Vorboten erlebt.

Typisch sind dabei kurze Phasen von Brustkorbenge oder ein kurzes Brennen hinter dem Brustbein - einige Betroffene wachen nachts mit diesen Beschwerden auf.

NUN NICHT SELBST ANS STEUER SETZEN

Wer hinter seinen Beschwerden einen Herzinfarkt vermutet, sollte keine Scheu haben, den Notruf unter der Nummer 112 zu wählen.

■ **Wichtig: Wer sich zum Notruf nicht durchringen kann, sollte sich auf keinen Fall selbst ans Steuer setzen, um die nächste Klinikambulanz aufzusuchen, warnt die Deutsche Herzstiftung. In diesem Fall gilt: sich unbedingt fahren lassen.**

Wenn der Pflegeheim-Besuch ein mulmiges Gefühl auslöst

Es ist ein freier Nachmittag, man hat der pflegebedürftigen Mutter versprochen, bei ihr im Heim vorbeizuschauen. Doch Vorfreude fühlt sich irgendwie anders an. Vielleicht ist da Angst, dass wieder Sätze fallen wie «Wann kann ich wieder nach Hause?». Womöglich melden sich aber auch Schuldgefühle.

Oder es ist schwer zu ertragen, dass ein Mensch, der einem so am Herzen liegt, immer weiter abbaut.

EXPERTIN: TRAUER IST NORMALE REAKTION

Dass Besuche im Pflegeheim schwierige Emotionen und Situationen hervorrufen können, ist nicht ungewöhnlich - vor allem in der ersten Zeit, wenn sich die pflegebedürftige Person noch einleben muss. «Das Zuhause, die gewohnte Umgebung ist weg. Trauer ist eine völlig normale Reaktion», fasst es Gabriele Strauhal, Ethikberaterin in der Altenhilfe, in der Zeitschrift «Senioren Ratgeber» zusammen (Ausgabe 10/2024).

Ein schlechtes Gewissen müssen Angehörige ihr zufolge aber nicht haben: Schließlich ist die Entscheidung, einen pflegebedürftigen Angehörigen ins Heim zu geben, in aller Regel gefallen, weil das notwendig war.

Was etwas mehr Leichtigkeit in die Pflegeheim-Besuche bringen kann:

■ Tipp 1: Mit den Pflegekräften Lösungen entwickeln

Auch wenn es Angehörigen erst einmal schwerfällt: Die eigenen Gefühle anzusprechen, etwa gegenüber dem Pflegepersonal, ist ein Anfang. Im besten Falle haben sie Ideen, was die Besuche angenehmer machen kann - zum Beispiel, wenn man sie mit einer Aktivität im Heim verknüpft. «Dann ist man eben beim Gedächtnistraining dabei, bei der Gymnastik oder dem Konzert», schlägt Pflege-



Besuche im Pflegeheim können für Angehörige emotional herausfordernd sein.

Foto: Uli Deck

dienstleiterin Heidi Braun im «Senioren Ratgeber» vor.

Wenn man das Gefühl hat, im Pflegeheim selbst ist kein Raum, um das Thema anzusprechen,

kann auch eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige der richtige Ort dafür sein.

■ **Tipp 2: Druck herausnehmen** Wichtig ist auch, dass sich An-

gehörige klarmachen: Nicht jeder Besuch muss perfekt verlaufen - und es ist zum Beispiel in Ordnung, wenn für einen Spaziergang draußen womöglich die Kraft fehlt.

«Vielleicht reicht es auch, die Hand zu halten, einfach da zu sein», so Gabriele Strauhal.

Sie rät Angehörigen, sich selbst nicht zu viel Druck zu machen: «Man muss nicht jeden Tag ins Heim kommen.» Es gibt andere Lösungen, damit der Vater oder die Großmutter nicht allein ist: Familienmitglieder können sich abwechseln - und vielerorts gibt es ehrenamtliche Besuchsdienste.

■ Tipp 3: Verbindung über Gespräche herstellen

Nur über Oberflächlichkeiten wie das Wetter oder das Essen sprechen - in der Hoffnung, unangenehme Situationen so zu vermeiden? Das ist nicht die Lösung, so Gabriele Strauhal. Denn offen über Gefühle zu sprechen und auch einmal eine Träne fließen zu lassen, kann wohltuend sein. Was zusätzlich guttut: in Gesprächen immer mal wieder den Fokus auf Schönes zu lenken, etwa auf gemeinsame Erinnerungen.

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege JANZ

Dammstraße 7 • 30938 Burgwedel
www.pflegedienst-janz.de
Telefon (05139) 895816

CASPAR & DASE
GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Pflege ist ein Stück Vertrauen.

- PFLEGEBERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG
- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH
Industriestraße 40
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 0
Fax: (0 51 30) 975 80 66

Tagespflege Piepers Garten
Wedemarkstraße 57
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 50
Fax: (0 51 30) 975 80 59

www.fachpflegedienst.de www.piepers-garten.de

WEIL ES ZU HAUSE AM SCHÖNSTEN IST

... sorgen wir dafür, dass Sie dort so lange wie möglich bleiben können.

Diakoniestation Burgwedel/Langenhagen

Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen einfühlsam und zuverlässig in allen Bereichen der ambulanten Alten- und Krankenpflege. Wir sind für Sie da. Jederzeit.

DIAKONIESTATIONEN HANNOVER
Häusliche Alten- und Krankenpflege

Ehlbeek 2 | 30938 Burgwedel
Tel. 05139 27002 | www.dsth.de
@diakoniestationenHannover

Lust auf einen tollen Job? Einfach & schnell bei uns bewerben: <https://kontakt.dsth.de>

Jens Brandtstädter
Ambulante Pflege & Intensivpflege

Tel.: (0 51 39) 28 04 Fax: (0 51 39) 89 53 09
info@burgwedel-pflegedienst.de
www.burgwedel-pflegedienst.de

Zuhause ist dort, wo man sich wohlfühlt.

Evangelisches Alten- und Pflegeheim Rosemarie-Nieschlag-Haus gemeinnützige GmbH

Illtner Straße 21 · 31275 Lehrte
Tel. 05132 832-0
silvia.liedtke@da-lm.de
www.rosemarie-nieschlag-haus.de

Ambulante Pflege Burgdorf

*Kolleg*in gesucht!*

- Grundpflege
- medizinische Versorgung
- hauswirtschaftliche Unterstützung
- Pflegeberatung
- palliative Begleitung

für ein selbstbestimmtes Leben!

info@pflegedienst-burgdorf.com
Tel: 05136 / 3161

Seniorenrechtlicher Duschenbau.

bis zu 4000€

Pflegekassenzuschuss pro Person

Strauß
Duschen aus Glas
MEISTERBETRIEB

Ausstellung: Termine nach Absprache.
Pechriede 4 - 30900 Wedemark
E-Mail: info@duschenausglas.com
www.straussduschen.de

05130-95 32 11