



Selbsthilfe bei drohendem Herzinfarkt

Symptome oft unspezifisch - Im Notfall umgehend einen Arzt rufen

Dr. med. Rainer Matejka, Kassel

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellen nach wie vor die häufigste Todesursache in den westlichen Industrienationen dar. Symptome, die auf einen Herzinfarkt hindeuten, sind mitunter keineswegs so typisch, wie sie in Lehrbüchern dargestellt werden.

Der sogenannte „Vernichtungsschmerz“, also ein extremer Druck hinter dem Brustbein, zeigt sich nur in einer begrenzten Anzahl der Fälle. Viel häufiger sind eher unspezifische und für den Laien oft nicht typisch zuzuordnende Symptome: eher dumpfer Druck hinter dem Brustbein oder im Bereich der linken Brust.

Bei einem drohenden Herzinfarkt kommt es mitunter zur Ausstrahlung in den linken Arm, besonders auf die Kleinfingerseite und in den linken Unterkiefer. Die Beschwerden können einige Sekunden, Minuten oder auch länger anhalten. Aus dem Zusammentreffen dieser Symptome kann nicht sicher geschlossen werden, ob es sich um eine einfache Angina pectoris, also um eine Verkrampfung der Herzkranzgefäße handelt, oder ob bereits ein Herzinfarkt vorliegt.

Immer dann, wenn diese Symptomatik erstmalig auftritt, sollte umgehend ein Arzt konsultiert werden. Bei entsprechender Schwere der Symptomatik sollte selbstverständlich der Notarzt gerufen werden.

Typisch für „echte“ Herzbeschwerden im Sinne einer Angina pectoris (Brustenge) ist der „dissimulierende“ Patient: Er untertreibt die Beschwerden, sagt, es sei alles nicht so schlimm und es werde vermutlich gleich wieder vergehen. Rein subjektiv würde er die Beschwerden womöglich nicht einmal dem Herzen zuordnen, denn es zeigt sich kein punktueller Schmerz, sondern eher ein dumpfer Druck, der nicht eindeutig lokalisiert werden kann. Genau diese Symptomatik ist jedoch hochgradig verdächtig.

Menschen hingegen, die eine exakte punktuelle Schmerzlokalisation im Bereich der Herzzone beschreiben können mit einem stechenden Schmerz, die dabei womöglich sehr theatralisch die Schmerzsymptomatik darstellen, leiden meist an einer sogenannten Interkostalneuralgie, also einer harmlosen Reizung von Zwischenrippennerven.

In aller Regel stehen hinter solchen Symptomen keine gravierenden Herzerkrankungen. Trotzdem muß auch in solchen Fällen bei erstmaligem Auftreten der Beschwerden eine entsprechende ärztliche Abklärung erfolgen.

Auch Herzerkrankungen unterliegen in ihrer Auftretenswahrscheinlichkeit biorhythmischen Faktoren. So ist bekannt, dass gegen Mittag nur selten schwerwiegende Herzattacken auftreten. Verdächtig sind aber Herzsymptome in den frühen Morgenstunden zwischen fünf und sieben Uhr. Wer in dieser Zeit den oben beschriebenen unspezifischen

Druck hinter dem Brustbein verspürt oder andere verdächtige Beschwerden hat, wie zum Beispiel Kollapszustände auf der Toilette, starken Schweißausbruch mit Unruhe oder sonstige, nicht näher beschreibbare Symptome im Brustbereich, sollte umgehend ärztliche Hilfe holen.

Erste Hilfe im Notfall

Folgende Maßnahmen kann der Patient bei verdächtigen Beschwerden notfalls selbst oder unter Einbeziehung einer Hilfsperson sofort einleiten, noch bevor der Notarzt eintrifft. Wenn ein Patient von seinem Arzt bereits Nitroglycerin verordnet bekommen hat, sollte er in einer solchen Situation nicht zögern, zuzugreifen. Nitroglycerin wirkt im Akutfall in Sekundenschnelle. Besonders praktisch ist Nitroglycerin-Spray, zum Beispiel in Form von Nitro-Lingual Spray®. Es wird nicht inhaliert, sondern auf die Zunge oder von innen an die Wange in Form von ein oder zwei Sprühstößen gespritzt.

Richtige Lage

Keine extreme Flachlage im Bett, sondern lieber in einem bequemen Sessel Platz nehmen. Dadurch sinkt der Volumendruck im Brustkorb und die momentane Belastung des Herzens geht zurück. Schulmedizinische Notfallmittel, wie z.B. Nitroglycerine, entfalten einen ganz ähnlichen Effekt. Sie bewirken einen sogenannten „inneren Aderlass“. Dies bedeutet, das Blut breitet sich in den venösen Blutgefäßen aus. Eine Stauung im Bereich des Herzens wird auf diese Weise verringert.

Hauffesches Armbad

In ein Plastikwännchen oder das Waschbecken wird körperl warmes Wasser mit einer Temperatur von zirka 35 Grad Celsius eingelassen. Der linke Arm, gegebenenfalls auch beide Arme, werden hineingelegt. Dann lässt man heißes Wasser langsam zulaufen. Der Wasserspiegel steigt an, die Wassertemperatur steigt allmählich über 40 Grad Celsius. Diese Behandlung kann man zehn bis zwanzig Minuten durchführen. Bereits nach wenigen Minuten verfärbt sich die Haut im Armbereich deutlich rot, ein Zeichen der vermehrten Durchblutung.

Der Effekt des Hauffeschen Armbades liegt in einer Umleitung des Blutes aus dem Brustkorb in die Gliedmaßen. Dadurch sinkt der Druck am Herzen selbst, die Gefahr einer momentanen Überlastung wird verringert.

Feucht-warmer Umschlag

Der feucht-warme Umschlag (Kompressen) im Herzbereich führt über das unwillkürliche Nervensystem zu einer Erweiterung der Herzkranzgefäße und damit zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung in dieser Zone.



Selbsthilfe bei drohendem Herzinfarkt

Naturheilkundliche Alternative

Der Nachteil der Nitroglycerin-Therapie bei regelmäßiger Daueranwendung besteht in einer sogenannten Toleranzentwicklung: nach einiger Zeit ist kein spürbarer Effekt mehr nachweisbar. Insofern sollte die Nitroglycerin-Therapie dem Notfall vorbehalten bleiben. Der Patient mit Angina pectoris sollte das Präparat jedoch stets bei sich tragen.

Über Jahrzehnte hinweg spielte die Einspritzung in die Vene (intra-venöse Injektion) von Auszügen aus der Pflanze Strophantus kombe eine wichtige Rolle in der schulmedizinischen Intensivtherapie. Strophantin flutet sehr schnell am Herzen. Im Gegensatz zu Fingerhutpräparaten verhindert es, dass der Wirkstoff im Organismus gespeichert wird und die Wirkung sich auf Dauer verstärkt, da es schon nach zwei Stunden weitgehend wieder aus dem Organismus ausgeschieden wird.

Strophantin stärkt vor allem den Herzmuskel. Für die längerfristige unterstützende Therapie zur Vorbeugung der Angina pectoris bietet sich der Einsatz bewährter Strophantinpräparate zur regelmäßigen Therapie an, zum Beispiel in Form von: Strophaktiv® oder Strodival®.

Phytotherapeutika zur Herzbehandlung

Der Weißdorn gilt mittlerweile als eine der am besten phytopharmakologisch untersuchten Pflanzen. Weißdorn wirkt kräftigend auf den Herzmuskel und, was sehr wesentlich ist, er verbessert die Sauerstoffversorgung nicht nur im Bereich der Herzkranzgefäße, sondern auch im Bereich der Endaufzweigungen der Arteriolen, das sind kleinste Arterien, die sich weiterhin in feinste Haargefäße (Kapillare) verzweigen, also unmittelbar an der Herzmuskelzelle selbst. Er kann daher als ideales Pflegemittel für das Altersherz eingesetzt werden.

Die Einnahme von Weißdorn als Tee ist jedoch weniger empfehlenswert, da hierbei keine ausreichenden Wirkstoffmengen zuführbar sind. Besser ist es, auf standardisierte Fertigpräparate zurückzugreifen. Für die Dauertherapie eignet sich die Zufuhr von 900 Milligramm standardisiertem Wirkstoffextrakt täglich, zum Beispiel in Form von zwei Kapseln Crataegutt Novo 450®.

Die aus Nordafrika stammende Heilpflanze Khella entfaltet erweiternde Wirkungen auf die Herzkranzgefäße und den Bronchialtrakt. Khella-Präparate zur Herztherapie, zum Beispiel Carduben®, haben sich bei älteren Menschen als sinnvolle, zusätzlich unterstützende Maßnahme vor allem dann bewährt, wenn trotz anderweitiger chemischer Arzneimittel eine befriedigende Beseitigung der einer Angina pectoris ähnlichen Symptome nicht möglich war.

Gesunde Lebensweise nötig

Auch Patienten mit einwandfreien Herzkranzgefäßen können plötzliche und heftig verlaufende Herzinfarkte entwickeln. Die Erklärung liegt in einer ungünstigen Zusammen-

setzung des Blutes selbst. Es ist entweder zu dickflüssig (erhöhter Hämatokritwert) oder zu stark übersäuert. Die Ursache für beide Dinge liegt in einer falschen Ernährung und einem zu hohen Konsum von Genussmitteln. Vor allem Nikotin-zufuhr wirkt hämatokriterhöhend und übersäuernd.

Auch ein Übermaß an tierischem Eiweiß in der Ernährung, insbesondere Fleischkonsum, begünstigt diese Tendenz. Im Umkehrschluss ist daher eine konsequent auf Basenüberschüssigkeit ausgerichtete Ernährung zu fordern. Diese sollte schwerpunktmäßig Kartoffeln, Gemüse und hochwertige Fette, zum Beispiel Olivenöl, enthalten.

Verschiedene Studien aus den USA und Australien geben zur Vermutung Anlass, dass durch eine konsequent vegane Ernährungsweise, also unter völligem Verzicht auf jegliche Zufuhr von tierischen Produkten, nicht nur ein Stillstand bereits eingetretener Veränderungen im Bereich der Herzkranzgefäße möglich ist, sondern sogar Krankheitsprozesse zurückgedrängt werden können. Ähnliche Effekte können beim Heilfasten angenommen werden.

So hilft Ihnen der Notarzt

Bei einer akuten Angina pectoris oder einem akuten Herzinfarkt gibt der Notarzt ein Nitroglycerin-Spray. Ferner versucht er die Schmerzen mit zentral und peripher wirksamen Schmerzmitteln zu bekämpfen. Zur zentralen Schmerzbe-kämpfung dienen Morphinabkömmlinge, zur peripheren Schmerzbe-kämpfung zum Beispiel Aspirin (etwa in Form von Aspisol® als Spritze verabreichbar). Die Schmerzbe-kämpfung ist wichtig, da deren Nichtbehandlung eine verstärkte Stresshormonausschüttung im Körper begünstigt und damit ein mögliches Infarktgeschehen verstärken kann. Je nach Kreislaufsituation oder möglichen Herzrhythmusstörungen werden die hierfür zusätzlich erforderlichen Notfallmedikamente eingesetzt.

Verfasser: Dr. med. Rainer Matejka, Kassel

Quelle: Naturarzt 8/99

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: info@naturheilbund.de

www.naturheilbund.de

Der Natur und dem Leben vertrauen!