**Herzinfarkt**

**Dieser Text informiert in Einfacher Sprache zum Thema: Herzinfarkt.**

**23.09.2019**

* [**WAS IST EIN HERZINFARKT?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/herzinfarkt-722047.html#was-ist-ein-herzinfarkt)
* [**WAS PASSIERT BEI EINEM HERZINFARKT?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/herzinfarkt-722047.html#was-passiert-bei-einem-herzinfarkt)
* [**WIE KANN MAN EINEN HERZINFARKT ERKENNEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/herzinfarkt-722047.html#wie-kann-man-einen-herzinfarkt-erkennen)
* [**WAS SIND DIE URSACHEN FÜR EINEN HERZINFARKT?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/herzinfarkt-722047.html#was-sind-die-ursachen-fr-einen-herzinfarkt)
* [**WIE KÖNNEN SIE EINEN HERZINFARKT VERMEIDEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/herzinfarkt-722047.html#wie-knnen-sie-einen-herzinfarkt-vermeiden)
* [**WO BEKOMMEN SIE NOCH MEHR INFORMATIONEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/herzinfarkt-722047.html#wo-bekommen-sie-noch-mehr-informationen)

**Was ist ein Herzinfarkt?**

Das Herz ist ein Muskel. Es pumpt Blut durch den Körper. Das Herz braucht aber auch selbst Blut.

Das Herz ist von 3 großen Blutgefäßen umgeben. Sie versorgen das Herz mit Blut. Mit dem Blut bekommt es auch Sauerstoff und Nährstoffe. Bei einem Herzinfarkt ist ein Blutgefäß verstopft. Deshalb bekommt das Herz nicht mehr genug Blut.

Bei einem Herzinfarkt muss die Verstopfung von dem Gefäß schnell gelöst werden. Wird die Verstopfung im Blutgefäß nicht gelöst? Dann sterben Muskelzellen im Herz ab. Das Herz kann dann manchmal nicht mehr richtig arbeiten. Das kann lebensgefährlich sein.

**Bei einem Herzinfarkt ist ein Blutgefäß verstopft.**

*© W&B/Astrid Zacharias*

**Was passiert bei einem Herzinfarkt?**

Blutgefäße kann man sich vorstellen wie Rohre. Durch die Rohre fließt Blut. An der Innenwand von den Blutgefäßen können sich Ablagerungen bilden. Diese Ablagerungen heißen auch: Plaques.

Die Ablagerungen enthalten verschiedene Stoffe. Zum Beispiel:

* Fett
* Kalk
* oder Entzündungszellen

Die Ablagerungen auf den Zellen sind abgedeckt. Manchmal kann aber die Abdeckung einreißen. Das bezeichnet man als: Plaque-Ruptur. Dann legen sich viele Blutplättchen auf den Riss. Es entsteht ein Blutgerinnsel und das Blutgefäß kann komplett verstopfen. Das verstopfte Blutgefäß kann das Herz jetzt nicht mehr richtig mit Blut versorgen. Es kommt zum Herzinfarkt.

Ein Blutgerinnsel durch so eine Plaque-Ruptur ist die häufigste Ursache für einen Herzinfarkt.

**Wie kann man einen Herzinfarkt erkennen?**

Es gibt viele verschiedene Anzeichen für einen Herzinfarkt. Zum Beispiel:

* starke Schmerzen in der Brust,
* ein drückendes Gefühl in der Brust,
* Schmerzen im linken Arm,
* Schmerzen im Hals oder im Kiefer,
* kalter Schweiß,
* Übelkeit,
* Atemnot,
* ein blasses Gesicht
* oder Angst.

**Achtung!**Sie glauben: Eine Person hat plötzlich einen Herzinfarkt? Dann rufen Sie sofort den Notarzt. **Die Nummer ist: 112.**

**Hier können bei einem Herzinfarkt Schmerzen auftreten.**

*© W&B/Swen Sallwey, Simon Katzer*

**Was sind die Ursachen für einen Herzinfarkt?**

Manche Dinge erhöhen das Risiko für einen Herzinfarkt. Zum Beispiel:

Hohe Blutfette.

* [Bluthochdruck](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/bluthochdruck-722039.html)
* Diabetes
* Rauchen
* ungesundes Essen
* Übergewicht und zu wenig Bewegung
* Stress

**Wie können Sie einen Herzinfarkt vermeiden?**

Jeder Mensch kann selber etwas gegen einen Herzinfarkt tun. Zum Beispiel:

* nicht rauchen
* gesund essen

Gesundes Essen bedeutet:

* wenig Fleisch,
* viel Obst und Gemüse,
* pflanzliche Öle und Fisch.

Außerdem ist Bewegung gut: zum Beispiel spazieren gehen oder Sport machen.

Sie haben Bluthochdruck oder Diabetes? Dann sollten Sie mit einem Arzt sprechen.  
Bluthochdruck oder Diabetes können nämlich zu einem Herzinfarkt führen.

**Wo bekommen Sie noch mehr Informationen?**

Sie wollen noch mehr über den Herzinfarkt lesen? Mehr Informationen über den Herzinfarkt finden Sie [hier](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/herz-kreislauf-erkrankungen/herzinfarkt-erkennen-und-behandeln-734303.html). Achtung: Dieser Link führt aus unserem Einfache-Sprache-Angebot heraus. Die Informationen sind dann nicht mehr in Einfacher Sprache.

**Achtung:** In diesem Text finden Sie nur allgemeine Informationen. Der Text ersetzt den Besuch beim Arzt nicht. Nur ein Arzt kann Ihnen genaue Informationen geben. Sie fühlen sich krank? Oder Sie haben Fragen zu einer Krankheit? Dann sollten Sie immer zum Arzt gehen.