

⚠ Notfall erkennen – bei diesen Zeichen sofort die 112 wählen:

- Starke Schmerzen oder Druck hinter dem Brustbein, länger als fünf Minuten – oft ausstrahlend in Arm, Hals, Kiefer, Rücken oder Oberbauch
- Plötzliche schwere Atemnot, kalter Schweiß, Todesangst
- Übelkeit und Erbrechen zusammen mit Engegefühl in der Brust
- Plötzliche Bewusstlosigkeit

Wichtig: Bei Frauen und bei älteren Menschen verläuft ein Herzinfarkt oft *untypisch* – ohne die klassischen Brustschmerzen, dafür mit Atemnot, Übelkeit, Schwäche oder Oberbauchbeschwerden. Auch Menschen mit Diabetes spüren wegen geschädigter Nerven oft weniger Schmerz. Im Zweifel immer den Notruf wählen – lieber einmal zu viel.

Herzschwäche – Warnzeichen

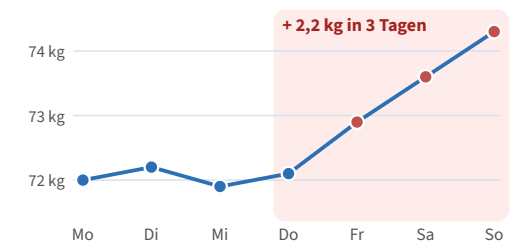
Warnzeichen

- **Atemnot** – zuerst bei Belastung, später schon in Ruhe; nachts oft besser mit erhöhtem Oberkörper
- **Geschwollene Beine und Knöchel**, besonders abends – Druck mit dem Finger hinterlässt eine Delle
- **Rasche Gewichtszunahme** – mehr als zwei Kilo in drei Tagen bedeutet Wasser, nicht Fett
- **Nächtlicher Harndrang**, weil eingelagertes Wasser im Liegen ausgeschieden wird
- **Leistungsknick, Müdigkeit, Appetitlosigkeit**
- **Nächtlicher Husten** im Liegen

Der wichtigste Tipp: tägliches Wiegen

Jeden Morgen nach dem Toilettengang, vor dem Frühstück, in gleicher Kleidung, auf derselben Waage – und notieren. Eine Zunahme von **mehr als 1 kg an einem Tag oder mehr als 2 kg in drei Tagen** ist ein Alarmsignal: Der Körper lagert Wasser ein, die Herzschwäche verschlechtert sich. Wer das früh bemerkt und den Arzt informiert, verhindert oft einen Krankenhausaufenthalt. Diese eine Gewohnheit ist wirksamer als vieles andere.

Tägliches Wiegen – ein Beispiel



Alarmsignal – Arzt informieren bei

mehr als 1 kg an einem Tag

mehr als 2 kg in drei Tagen

So wiegen:

morgens nach dem Toilettengang, vor dem Frühstück, gleiche Kleidung, gleiche Waage – und notieren

Erfundene Beispielwerte. So schnell nimmt man kein Fett zu – das ist eingelagertes Wasser.

Was Angehörige und Pflegende tun können

- **Medikamenteneinnahme unterstützen:** Wochendosierer, feste Zeiten, Erinnerungen. Herz-Kreislauf-Medikamente wirken nur bei regelmäßiger Einnahme – und viele Verschlechterungen entstehen schlicht durch vergessene Tabletten.
- **Werte dokumentieren:** Blutdruck, Puls und bei Herzschwäche das tägliche Gewicht. Ein einfaches Heft reicht und macht Veränderungen sichtbar.
- **Auf Veränderungen achten:** zunehmende Atemnot, dickere Beine, plötzliche Gewichtszunahme, neue Verwirrtheit oder auffällige Müdigkeit – all das gehört gemeldet.
- **Bewegung fördern statt schonen:** Angst vor Belastung ist verständlich, aber Schonung schadet. Was der Arzt erlaubt, sollte auch getan werden.
- **Notfallzeichen kennen** – siehe Kasten oben. Im Zweifel 112, nicht abwarten und nicht selbst ins Krankenhaus fahren.
- **Medikamentenliste bereithalten:** aktuell, vollständig, immer griffbereit – im Notfall ist sie für den Rettungsdienst entscheidend.

