

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 63 (1985)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Der Herzinfarkt - ein Blitz aus heiterem Himmel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722608>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Der Herzinfarkt – ein Blitz aus heiterem Himmel

## Unser Herz

Unser Herz ist ein kräftiger, dickwandiger Hohlmuskel, der als zentraler Antriebsmotor das Blut durch die Blutgefäße pumpt. Es ist ungefähr so gross wie die Faust und wiegt beim Erwachsenen etwa 300 Gramm. Der Hohlraum unseres Herzens fasst 200 – 300 Kubikzentimeter Blut. Mit jedem Schlag pumpt das Herz 70 Kubikzentimeter Blut in die Hauptschlagader und in die Lungenenschlagader. Das ergibt eine Leistung von rund 6000 – 8000 Litern pro Tag!

Schon unser ruhendes Herz braucht ungefähr 43 Liter Sauerstoff pro Tag; bei Arbeit und Sport kann der Sauerstoffbedarf bis auf das Vierfache ansteigen. Ohne Sauerstoff kann das Herz nur wenige Sekunden normal arbeiten.

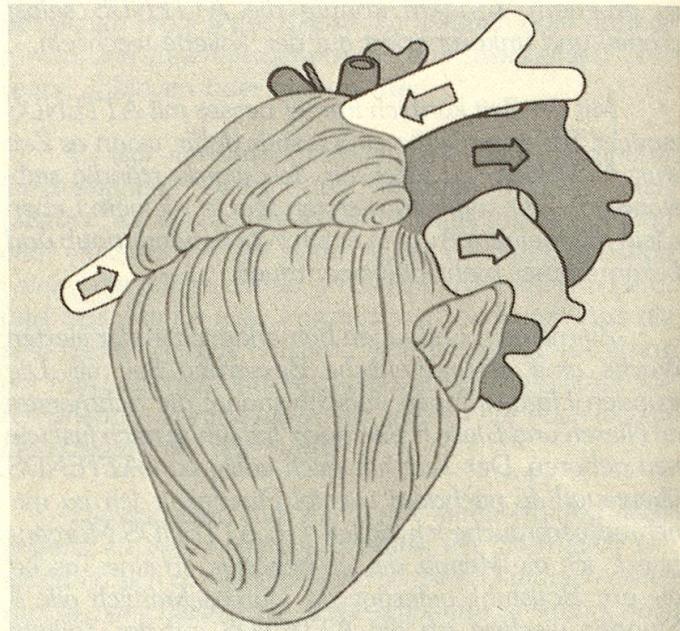
## Was ist ein Herzinfarkt?

Beim Herzinfarkt handelt es sich um eine plötzliche, örtlich begrenzte Minderdurchblutung des Herzmuskelns. Dadurch kommt es zu so starker Sauerstoffnot der betroffenen Herzmuskelzellen, dass sie nicht mehr richtig funktionieren können. In 95 % der Fälle sind Herzkrankgefäß-Veränderungen die Ursache des Herzinfarktes. Der Herzinfarkt entsteht am häufigsten durch einen plötzlichen Verschluss eines solchen Herzkrankgefäßes, das den ihm zugehörigen Herzmuskelbereich mit Blut zu versorgen hat. Praktisch immer sind die Ursachen für diesen Verschluss Gefässverdickungen (durch Ablagerung von Kalk und Fett in Gefäßen) oder Blutgerinnsel.

## Wie kündigt sich ein Infarkt an?

Der Herzinfarkt kann wie ein Blitz aus heiterem Himmel kommen, muss aber nicht. Warnende Vorboten können sein:

- Bei Belastung Schmerzen hinter dem Brustbein



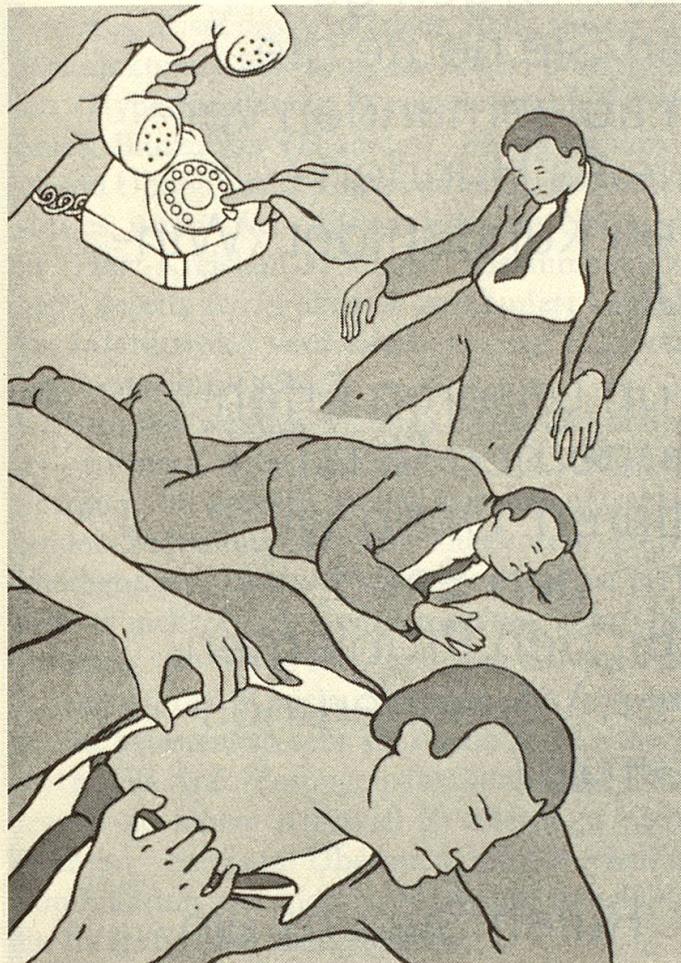
- Auftreten dieser Schmerzen auch im Ruhezustand
- Pulsunregelmässigkeiten bei Belastung
- Aussergewöhnlich starke Müdigkeit, Unruhe

Wenn diese Beschwerden auftreten, sollte – besonders wenn sie länger andauern – auf jeden Fall ein Arzt konsultiert werden.

## Was sind die Hauptsymptome des akuten Herzinfarkts?

- Ein quälendes Gefühl des Drucks, der Brustenge, des Herzschmerzes.
- Ein beängstigendes, für den Patienten völlig neues Gefühl im Brustkorb, das in den linken Arm, den Bauch oder zwischen die Schulterblätter ausstrahlen kann.
- Ein Brennen hinter dem Brustbein, das bis in den Hals, ja bis in die Zähne des Unterkiefers emporsteigen kann.
- Blasse oder graue Gesichtsfarbe.
- Angstvoller Blick, Schweißtropfen auf Stirn und Oberlippe, vielleicht sogar schweißüberströmtes Gesicht.

- Hände und Körper oft schweissnass.
- Der Patient ist unruhig, in Atemnot oder auf fallend still; er atmet oberflächlich und vermeidet die geringste Anstrengung.
- Erbrechen, Stuhldrang, Todesangst und ein unbestimmbares Vernichtungsgefühl können ebenso auf einen akuten Herzinfarkt hinweisen wie ein beschleunigter, schwacher Puls und niedriger Blutdruck.



### Infarkt – was tun?

Neben Ihnen greift sich jemand plötzlich mit schmerzverzerrtem Gesicht an die Brust, sinkt vielleicht zusammen. Der Verdacht auf einen Herzinfarkt ist naheliegend. Richtiges und rasches Reagieren ist in einer solchen Situation von ausschlaggebender Bedeutung. Folgende Punkte sind zu beachten:

1. Ruhe bewahren, um den Patienten nicht zusätzlich zu verängstigen.
2. Sofort den Arzt benachrichtigen und ihm am Telefon kurz die Situation erklären.
3. Ist der Hausarzt nicht sofort zu erreichen, unverzüglich den Notfalldienst rufen.
4. Den Patienten bequem lagern, möglichst halb sitzend, bei Bewusstlosigkeit in Seitenlage.

5. Beengende Kleidungsstücke (Kragen, Krawatte, Gürtel usw.) lockern.
6. Fenster öffnen.
7. Den Patienten bis zum Eintreffen des Arztes nicht allein lassen und ihn beruhigen.
8. Dem Arzt oder Notfalldienst das Auffinden der Örtlichkeit erleichtern mit hell erleuchteten Fenstern bei Dunkelheit oder einer Hilfsperson, die an der Strasse wartet.

### Sofortmassnahmen bei einem Herzinfarkt *(zum Ausschneiden)*

1. Ruhe bewahren, um den Patienten nicht zusätzlich zu verängstigen.

2. Sofort den Hausarzt alarmieren.

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Wenn der Hausarzt nicht sofort erreichbar ist, den Notfalldienst anrufen.

Sofort einen Krankenwagen anfordern:

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

(für die Abonnenten der Telefon-Netzgruppen 031 / 056 / 057 / 061 / 064 gilt die Telefonnummer 144 – Sanitätsnotruf; für alle anderen die Telefonnummer 117 – Polizei-Notruf)

3. Den Patienten bequem lagern, evtl. halb sitzend – bei Bewusstlosigkeit auf die Seite legen.

4. Beengende Kleidungsstücke (Kragen, Krawatte, Gürtel usw.) lockern.

5. Das Fenster öffnen.

6. Den Patienten bis zum Eintreffen des Arztes nicht allein lassen und ihn beruhigen.

7. Dem Notfalldienst das Auffinden der Örtlichkeit erleichtern durch hell erleuchtete Fenster in der Dunkelheit oder eine Hilfsperson, die an der Strasse wartet.

Vergessen Sie nicht, am Telefon durchzugeben:

Name, genaue Adresse, Stockwerk, Erkennungszeichen.

## Wie wir uns vor dem Herzinfarkt schützen können:

### Gesund und vernünftig leben

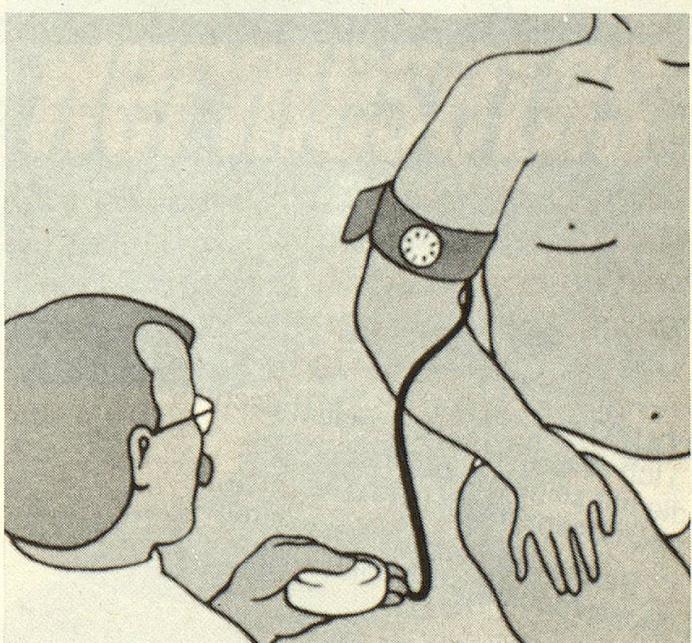
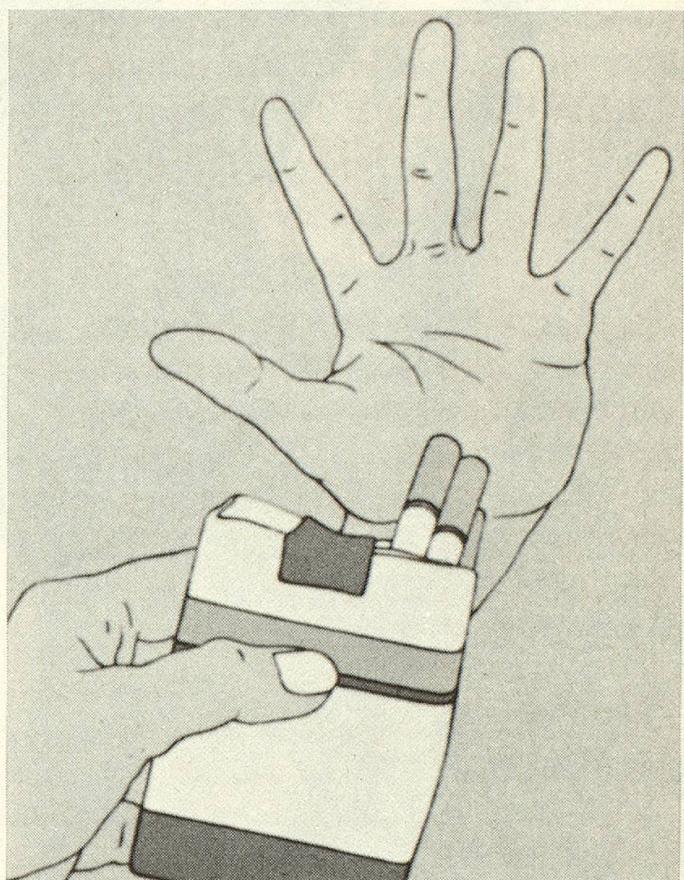
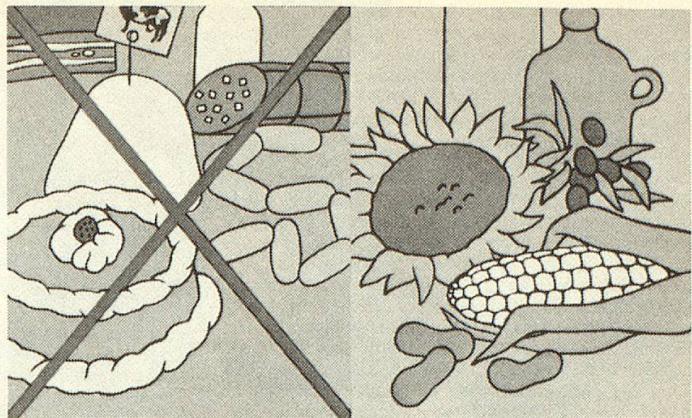
Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkt kommen nicht aus heiterem Himmel. Warnzeichen gibt es viele, aber auch Möglichkeiten, die Risikofaktoren in Schach zu halten. Grundsätzlich gilt, dass gesundes und vernünftiges Leben die Gefahr für Herz und Kreislauf klein hält.

Nur, was heisst das? An erster Stelle stehen die Risikofaktoren Rauchen, zu hoher Blutfettgehalt (Hyperlipidämie), Bluthochdruck (Hypertonie), Blutzucker (Diabetes), Bewegungsman- gel und Übergewicht. Ganz besonders gefährlich wird es, wenn zwei oder gar mehrere Ursachen für Herz-Kreislauf-Probleme zusammenkommen: Bereits zwei Faktoren kombiniert können das Infarktrisiko verdreifachen, drei Faktoren sogar verzehnfachen!

Auch an sich weniger wichtige Faktoren können bei solchermassen gesteigerter Anfälligkeit plötzlich von grosser, vielleicht sogar entscheidender Bedeutung werden: angeborene Herzschädigungen, Infektionen, Stressfaktoren oder anderes mehr. Noch eine Bemerkung zum Thema Stress: So wie es zum gesunden Lebenswandel gehört, den Kreislauf zwischendurch sportlich zu belasten, so sehr sind auch gelegentliche psychische Anforderungen durchaus nicht allein negativ zu sehen. Allzuviel ist allerdings nicht mehr gut – Stress im Übermass und vor allem in Kombination mit anderen Risikofaktoren kann die Infarktgefahr auch steigern.

Auf der anderen Seite begünstigen sich auch die präventiven Massnahmen: Reduziertes Körpergewicht erleichtert das Sporttreiben, und der sportlich aktiver Mensch wird auch weniger Speck ansetzen. Das sind die Punkte, die zum Vorbeugen – übrigens in jedem Alter ab 30 Jahren! – zu beachten sind:

- Vermeidung von Gewichtszunahme (wenigstens wöchentliche Kontrolle des Körpergewichts).
- Kluge Ernährung («prudent diet»). Durch Fette sollen auf jeden Fall täglich weniger als 25 Prozent der Gesamtkalorieneinnahme gedeckt werden; Pflanzenöle sind Tierfetten vorzuziehen.
- Verzicht auf Tabak.
- Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit mit Sportprogramm und Gymnastik.

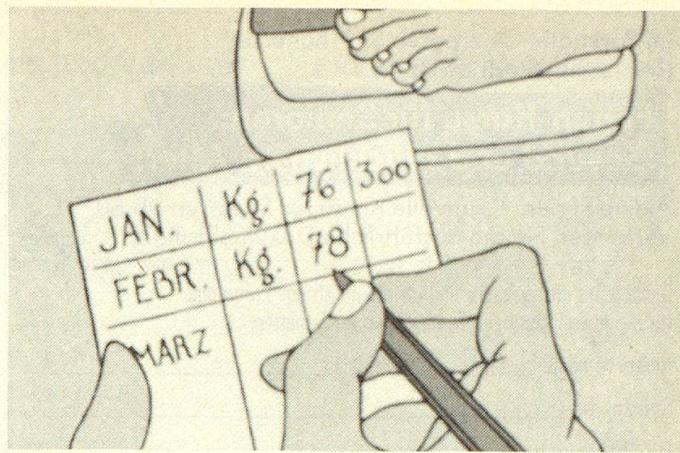


- Regelmässige ärztliche Kontrolle auf Blutdruck, Blutfett, Blutzucker, Fokalerkrankungen, allenfalls Ernährungsberatung.

## Weg mit überflüssigen Pfunden

Es ist eindeutig und unbestritten: Übergewicht ist ein wichtiger Herz-Risikofaktor. Weg mit überflüssigen Pfunden lautet deshalb die Devise der Gesundheit. Aber was ist zuviel? Eine einfache Rechnung gibt Auskunft darüber: Subtrahieren Sie von Ihrer Grösse einen Meter. Das Körpergewicht sollte jedenfalls nicht mehr als die so erhaltene Zentimeterzahl in Kilogramm betragen; etwa zehn Prozent weniger wäre noch besser.

Eine Normalisierung des Gewichts ist mit einem guten Willen und Ausdauer bei intakter Gesundheit problemlos erreichbar (Personen in ärztlicher Behandlung sollen ihren Arzt fragen). Der einfachste und gleichzeitig gesündeste Weg ist derjenige einer Reduktion der Nahrungszufuhr, und zwar insbesondere der kalorienreichen Elemente, besonders Fette und Zucker müssen reduziert werden. Es geht also darum, fettreiche Speisen wie Speck, Schmalz, Rahm, Schokolade, Vollfettkäse und ähnliche mehr möglichst aus dem Menüplan zu streichen. Empfohlen sind anderseits jene Nahrungsmittel, die bei grossem Volumen wenig Kalorien enthalten wie bei-



spielsweise praktisch alle Gemüse, Kartoffeln inbegriffen (erst frittiert oder gebraten werden sie des Fettes wegen zu «Kalorienbomben»). Erfolgversprechend sind Schlankheitsdiäten, die in bezug auf Nährstoffe (Eiweiss, Vitamine, Mineralstoffe) ausgewogen sind, aber wenig Kalorien enthalten (es gibt viele unsinnige Schlankheitsdiäten, die mehr schaden als nützen), wenn sie mit entsprechender sportlicher Betätigung parallel gehen.

Die Tabelle auf der folgenden Seite gibt Auskunft darüber, welche Speisen aus dieser Sicht besonders empfohlen, welche eher und welche ganz besonders zu meiden sind.

## Absitzen Fahren TLG Treppenlift



Für jede Treppe.  
Preisgünstig – mit  
Klappstitz und  
Plattform –  
einfache  
Montage –  
persönliche  
Beratung.

Schweizer Fabrikat.

**rigert d**

6405 Immensee  
Telefon 041/81 53 81

## Hermesetas wünscht Ihnen viele süsse Kaffeestunden.

# Hermesetas®

Ohne Kalorien und  
Kohlenhydrate.



Qualitätssüssstoff zum günstigen Preis.

Im Parkhotel Oberhofen am Thunersee  
(Besitzerin: Stadt Bern)

## Ferien-Kurse für Senioren: Gesund und glücklich im Alter!

Aktive Ferien – sinnvolle Kurse für Senioren ab 60.  
Verlangen Sie die ausführliche Dokumentation!



Senden Sie mir **gratis** und unverbindlich das Programm  
für die neuen, positiven Ferien-Kurse für Senioren.

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Einsenden an: SEFA Senioren-Ferienkurse, Postfach 28, 3000 Bern 13.

## Beurteilen und werten Sie objektiv Ihre Essgewohnheiten!

Bei jedem Gericht oder jeder Speise, die Sie häufig essen, sehen Sie die Punktwertung auf der Tabelle nach und schreiben für jedes Gericht die Punkte auf. Zum Beispiel: Sie essen häufig und gerne Joghurt. In der Tabelle figuriert Joghurt unter der Rubrik «mit den besten Empfehlungen» und hat demzufolge die Punktzahl 1. Ihre Lieblingsspeise zum Frühstück sind Rühreier: Eier figurieren in der Tabelle unter «mit Mass und Vernunft» und haben die Punktzahl 2.

Setzen Sie nun für alle Ihre häufigen Lieblings-  
speisen die Punktzahl in die Kolonne ein..

## Das Selbst-

bestimmungsrecht jedes Kranken ist das EXIT-Ziel. Ist das ein «unfrommes Ziel?» Nur für eine Theologie, in der Frommsein im passiven Hinnehmen alles dessen besteht, was moderne Medizin zuwegebringt. Ernsthaft an einer Mitgliedschaft Interessierten senden wir gerne - gegen frankiertes C5-Rück-Couvert - unsere 10-seitige GRATIS-INFO

**EXIT**

Vereinigung für  
humanes Sterben  
2540 Grenchen



### Toilettensitzerhöhung D E R B Y (B-22)

Für alle, die nur mit Mühe absitzen und aufstehen können. Ganz aus abwaschbarem Kunststoff hergestellt. Im Nu aufgesetzt und abgenommen. Gleitsichere Befestigung. Stört Normalbenutzer nicht. Leicht geneigte Sitzfläche. Angenehmes Sitzgefühl. Verlangen Sie unsern Gesamtkatalog über weitere Alltagshilfen für Ältere und Behinderte.

**DrBlatter + Co**

Succ. E. Blatter

Staubstrasse 1  
8038 Zürich  
Telefon 01 / 482 14 36

Änderung der Essgewohnheiten, die ich machen könnte: (gesünder)

10  
Speisen

Was ich gerne  
und häufig esse:

Bewertung nach  
Punkten  
(s. nebenstehende  
Tabelle)

Fleisch

Öle und Fette

Milchprodukte

Eier

Süßigkeiten

Kartoffeln

Brot und Ge-  
treideprodukte

Obst, Gemüse,  
Nüsse

Getränke

Gewürze,  
Saucen

TOTAL  
PUNKTE:

### Bewertung Ihres Resultats:

Wenn Sie alle Gerichte und Speisen bewertet haben, zählen Sie die Kolonne mit den Punkten zusammen.

Kreislaufbeschwerden?  
Schwindelgefühl? Vergesslichkeit?  
Abgespanntheit? – Da hilft  
**Arterosan**

Knoblauch  
Weissdorn  
Baldrian  
Melisse  
In Apotheken  
und Drogerien



die bewährte Heilpflanzenkombination.

Speisen	mit den besten Empfehlungen (Wertung 1 Punkt)	mit Mass und Vernunft (Wertung 2 Punkte)	mit grosser Vorsicht und Zurückhaltung (Wertung 3 Punkte)
<b>Fleisch</b>	mageres Fleisch, Geflügel, frischer Fisch, Leber, Zunge, Kutteln, Bündner Fleisch, magerer Schinken	gebratenes und paniertes Fleisch, Hackfleisch, Niere, Herz, Cervelats, Wienerli, Aufschnitt	Fettes Fleisch, Aal, Fisch in Öl, Hirn, Milken, Bratwürste, Speck, Salami, Schüblig
<b>Öle und Fette</b>	Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss- und Maiskeimöl, Margarine und Speisefett mit hohem Anteil an essentiellen Fettsäuren, kalorienarmer Brotaufstrich	Olivenöl, Butter, Schweineschmalz	Kokosfett, Rindertalg
<b>Milchprodukte</b> <b>Eier</b>	Magermilch, «Drink»-Milch, Quark, Joghurt, Magerkäse	Vollmilch, Kaffeerahm, Vollfettkäse, Eier	Schlagrahm, Doppelrahmkäse
<b>Süssigkeiten</b>	künstliche Süsstoffe	Zucker, Glace, Honig, Konfitüre	Schokolade, Patisserie, Bonbons
<b>Kartoffeln</b>	«Gschwellti», Salzkartoffeln, Kartoffelstock	Kartoffelsalat	Pommes frites, Pommes chips, Rösti, Bratkartoffeln
<b>Brot und Getreideprodukte</b>	dunkles Brot, Knäckebrot, Reis, Mais, Cornflakes, Birchermüesli	helle Brotsorten, (Salz- und Zucker-)Gebäck, Teigwaren, Ravioli	Blätterteig
<b>Obst, Gemüse, Nüsse</b>	rohes Obst und Gemüse, grüner Salat, Pilze, Bohnen, Erbsen, Linsen	Bananen, Kompott und Dörrobst, Nüsse (auch Salznüsse)	kandierte Früchte
<b>Getränke</b>	ungezuckertes Mineralwasser, Tee, Frucht- und Gemüsesäfte	gezuckerte Getränke und Mineralwasser (Kolagetränke!), Bier, Wein	Spirituosen, Liköre, Whisky
<b>Gewürze, Saucen</b>	Küchenkräuter, Gewürze	Kochsalz	Rahmsaucen, Saucen mit hohem Fettgehalt, Mayonnaise

Dann errechnen Sie den Durchschnitt: Total Punktezahl geteilt durch Anzahl bewerteter Speisen.

Daraus ergibt sich ein Wert zwischen 1 und 3 (zum Beispiel 1,8 oder 2,3 usw.).

#### **Durchschnitt zwischen 1 und 1,5:**

Sie essen im allgemeinen sehr gesund und müssen Ihre Essgewohnheiten nicht ändern.

#### **Durchschnitt zwischen 1,5 und 2:**

Sie essen zuviele Speisen, die unter der Rubrik «mit Mass und Vernunft» stehen. Tauschen Sie einige Speisen, auf die Sie verzichten können, mit den Speisen aus der Rubrik «mit den besten Empfehlungen». So können Sie noch einiges gutmachen.

#### **Durchschnitt zwischen 2 und 2,5:**

Sie essen ungesund. Versuchen Sie viele Ihrer gewohnten Speisen mit den Gerichten aus der Rubrik «mit den besten Empfehlungen» auszutauschen. Sie können damit viel verbessern und den Risikofaktor «Übergewicht» ein-dämmen.

#### **Durchschnitt zwischen 2,5 und 3:**

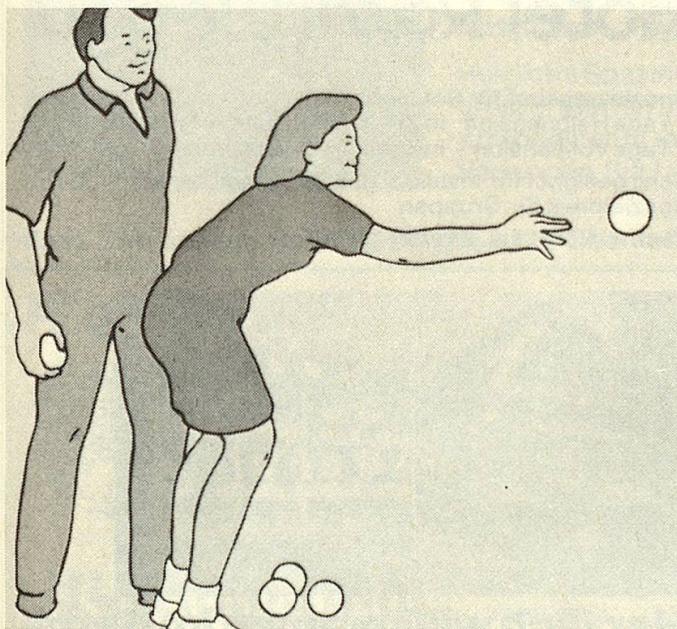
Sie essen sehr unvernünftig. Ändern Sie sofort Ihre Essgewohnheiten. Tauschen Sie möglichst alle Speisen der dritten Kolonne aus der Tabelle mit der zweiten oder noch besser mit der ersten Kolonne aus.

## Nach einem Infarkt geht das Leben weiter

Herzinfarkt ist vermeidbar – aber wenn trotzdem etwas passiert, so sind zur erfolgreichen Rehabilitation vor allem zwei Dinge entscheidend: Einerseits geht es um die körperlichen und medizinischen Einschränkungen, anderseits um die unter Umständen gravierenden psychologischen Probleme. Denn ein akuter Koronarverschluss ist nicht nur eine lebensbedrohende Erkrankung, sondern auch ein ernstes Warnsignal, eine Aufforderung, den bisherigen Lebenswandel entscheidend zu ändern.

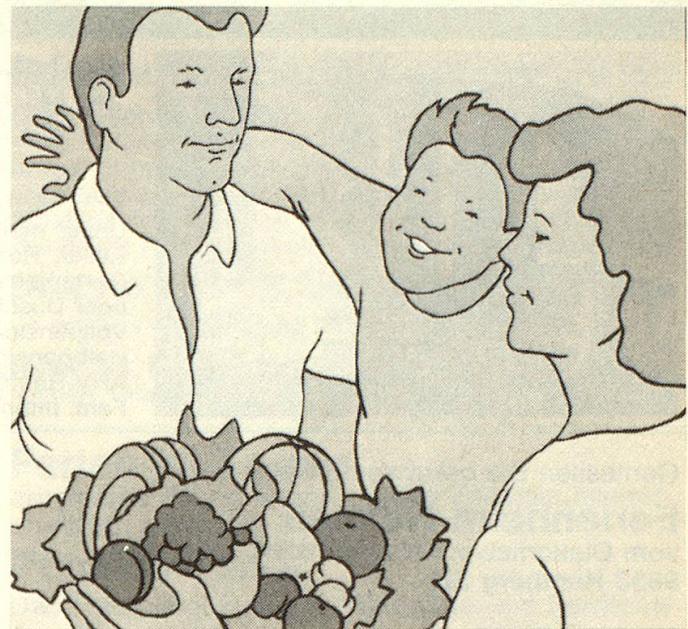
Im wesentlichen unterscheidet der Arzt für die Rehabilitation eines Infarkt-Patienten drei Phasen:

● Bereits nach den ersten paar Tagen der akuten Phase verschwinden in der Regel die anfänglichen Krankheitsbeschwerden, und die herzbezogenen Symptome gehen zurück. Jetzt setzen Schwierigkeiten ein, die mit den Folgen der Bettlägrigkeit zusammenhängen, aber auch mit den psychologischen Wirkungen des aufgeschreckten Bewusstseins, einen Herzanfall erlitten zu haben.



● Die zweite Phase beginnt, wenn man wieder aufstehen, gehen und treppensteigen kann. Meist wird man jetzt aus dem Spital entlassen. Der Endpunkt dieser Phase ist erreicht, wenn der Körper optimal wieder hergestellt ist und man somit wieder arbeitsfähig ist. Parallel dazu geht es um die psychologischen Gesichtspunkte, zum Leben in der Gesellschaft zurückzukehren im Vertrauen darauf, dessen Anforderungen zu genügen. Man mache sich keine falschen Vorstel-

lungen; das ist einfacher gelesen als tatsächlich erreicht.



● Die dritte Phase, auch Erhaltungsphase, erstreckt sich über die restliche Lebenszeit, wobei es darum geht, die am Ende der zweiten Phase erreichte Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Über die Details der ganzen Rehabilitation kann an dieser Stelle nichts ausgeführt werden – zu stark unterscheiden sich Probleme und Therapien je nach dem, ob man einen leichten, mittleren oder schweren Herzinfarkt erlitten hat, ob er aus diesem oder jenem Grund erfolgt ist, welche Arbeit man ausführt, und so weiter. Einig sind sich die Fachleute indes, dass die mit dem Arzt eingehend besprochenen Verhaltensmassregeln (Diät, Sport, usw.) einzuhalten sind. Und insbesondere ist zu unterstreichen, dass eine vollständige Rückkehr zum selben Lebensstil wie vor dem Infarkt nicht möglich ist, ohne das Risiko eines weiteren – schwereren – Koronarverschlusses einzugehen.

**Den vorstehenden Beitrag entnahmen wir – in leicht gekürzter Form – der informativen Broschüre «Ein Blitz aus heiterem Himmel», herausgegeben vom «Schweizerischen Club gegen den Herzinfarkt». Der wissenschaftliche Beirat unter Leitung von Prof. Dr. Meinrad Schär hat diese Schrift bearbeitet. Sie ist für Fr. 10.– zu beziehen beim: Schweizerischen Club gegen den Herzinfarkt, Postfach 170, 8049 Zürich.**