

## Was ist der Unterschied zwischen Herzstillstand und Herzinfarkt?

Das Jahr begann für die Spieler der Buffalo Bills und Cincinnati Bengals düster, als sich am 2. Januar 2023 während ihres NFL-Spiels in Cincinnati, Ohio, ein alarmierender Vorfall ereignete. Damar Hamlin, Safety der Buffalo Bills, erlitt im ersten Viertel einen plötzlichen Herzstillstand, der das Stadion in einen Schockzustand versetzte. Es kam schnelle medizinische Hilfe in Form von Rettungskräften an, die die Situation effizient bewältigten: Sie nahmen Hamlin den Helm ab, verabreichten Sauerstoff aus einer tragbaren Flasche und führten etwa acht Minuten lang Wiederbelebensmaßnahmen durch, bevor er in ein nahegelegenes Krankenhaus transportiert wurde. Der Ernst der Lage wurde später von der &hellip;



Das Jahr begann für die Spieler der Buffalo Bills und Cincinnati Bengals düster, als sich am 2. Januar 2023 während ihres NFL-Spiels in Cincinnati, Ohio, ein alarmierender Vorfall ereignete. Damar Hamlin, Safety der Buffalo Bills, erlitt im ersten Viertel einen plötzlichen Herzstillstand, der das Stadion in einen Schockzustand versetzte.

Es kam schnelle medizinische Hilfe in Form von Rettungskräften an, die die Situation effizient bewältigten: Sie nahmen Hamlin den Helm ab, verabreichten Sauerstoff aus einer tragbaren Flasche und führten etwa acht Minuten lang Wiederbelebensmaßnahmen durch, bevor er in ein nahegelegenes Krankenhaus transportiert wurde. Der Ernst der Lage wurde später von der Bills-Organisation in einer Presseerklärung bestätigt, in der es hieß, dass Hamlin nach einem Zusammenstoß auf dem Spielfeld einen Herzstillstand erlitten habe.

Obwohl Hamlins Herzschlag auf dem Feld wiederhergestellt wurde und er sich im Krankenhaus in einem kritischen Zustand befand, blieb die Ursache für den plötzlichen Herzstillstand unbekannt.

## **Herzstillstand aufgeklärt**

Unter Herzstillstand versteht man einen plötzlichen Ausfall der Herzfunktion, der häufig auf Unregelmäßigkeiten im elektrischen System des Herzens zurückzuführen ist. Dies kann bei Personen

mit oder ohne zugrunde liegende Herzerkrankung oder koronare Herzkrankheit (KHK) auftreten. Bei einem Herzstillstand schlägt das Herz nicht mehr effektiv, was dazu führen kann, dass die Person nicht mehr reagiert oder nach Luft schnappt.

Im Damar-Hamlin-Szenario schien die unerwartete Kraft und der Aufprall auf die Brust durch das Fußballspiel den Herzstillstand auszulösen. Nach Angaben der American Heart Association kann der Tod innerhalb von Minuten eintreten, wenn keine sofortige Intervention wie HLW oder der Einsatz eines automatisierten externen Defibrillators (AED) erfolgt.

## **Herzinfarkt vs. Herzstillstand**

Obwohl die Begriffe „Herzstillstand“ und „Herzinfarkt“ häufig synonym verwendet werden, ist es wichtig, ihren Unterschied zu verstehen. Im Wesentlichen kann ein Herzinfarkt als ein „Kreislaufproblem“ angesehen werden, während ein Herzstillstand ein „elektrisches“ Problem ist.

## **Herzinfarkte entschlüsseln**

Im Gegensatz zum Herzstillstand werden Herzinfarkte trotz ihres plötzlichen Auftretens in der Regel durch langjährige Kreislaufprobleme ausgelöst. Ein Großteil der Herzinfarkte wird durch CAD ausgelöst, eine Erkrankung, die durch Plaquebildung in den Arterien gekennzeichnet ist, die Blut zum Herzen transportieren.

Wenn sich der Arterien durchgang verengt – ein Phänomen, das als Atherosklerose bekannt ist – muss das Herz mehr arbeiten, um Blut zu pumpen, was zu Brustschmerzen oder Angina

pectoris führt, dem Schlüsselindikator für koronare Herzkrankheit und einem Vorläufer eines Herzinfarkts. Weitere Symptome sind Schwäche, Benommenheit, Übelkeit oder kalter Schweiß, Schmerzen oder Beschwerden in den Armen oder der Schulter sowie Kurzatmigkeit.

Bei einem Herzinfarkt ist der Blutfluss des Herzens entweder blockiert oder deutlich verlangsamt. Wenn die verstopfte Arterie nicht umgehend wieder geöffnet wird, kann der Herzabschnitt, der darauf angewiesen ist, irreversible Schäden erleiden.

## **Statistik und Studien**

Laut CDC sind Herzerkrankungen die häufigste Todesursache in den USA. Jährlich sterben 655.000 Amerikaner daran. Davon erleiden jedes Jahr etwa 805.000 einen Herzinfarkt. Andererseits ereignen sich nach Angaben der American Heart Association fast 350.000 Herzstillstände außerhalb eines Krankenhauses.

Laut einer im New England Journal of Medicine veröffentlichten Studie ist Stress ein erheblicher Risikofaktor für Herzinfarkte und Herzstillstände. Es kam zu dem Schluss, dass Personen mit hohem Stresslevel häufiger von diesen lebensbedrohlichen Erkrankungen betroffen sind. Angesichts des starken Zusammenhangs zwischen psychischem Stress und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist es von entscheidender Bedeutung, das Stressniveau zu überwachen und zu bewältigen.

## **Änderungen des Lebensstils zur Verbesserung der Herzgesundheit**

Durch bestimmte Änderungen des Lebensstils kann das Risiko eines Herzinfarkts und Herzstillstands deutlich gesenkt werden:

- **Regelmäßige Bewegung:** Regelmäßige Bewegung mittlerer Intensität trägt dazu bei, ein gesundes Gewicht zu halten und senkt das Risiko von Herzerkrankungen.
- **Ausgewogene Ernährung:** Der Verzehr einer Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, magerem Eiweiß und Vollkornprodukten ist, kann das Risiko von Herzerkrankungen deutlich senken. Es wird auch empfohlen, Salz, Zucker und ungesunde Fette einzuschränken.
- **Nicht rauchen:** Rauchen erhöht das Risiko von Herzerkrankungen und anderen Gesundheitsproblemen. Daher wirkt sich die Raucherentwöhnung positiv auf die allgemeine Herzgesundheit aus.
- **Mäßiger Alkoholkonsum:** Wenn Sie Alkohol konsumieren, tun Sie dies am besten in Maßen.
- **Stressbewältigung:** Dazu gehören Strategien wie Meditation, Yoga oder einfach Zeit in der Natur oder mit geliebten Menschen verbringen.

Die Ereignisse rund um Damar Hamlins Herzstillstand während des NFL-Spiels verdeutlichen, wie wichtig es ist, die Unterschiede zwischen einem Herzinfarkt und einem Herzstillstand zu verstehen. Jede Erkrankung bringt einzigartige Herausforderungen und Risikofaktoren mit sich, die schnelle und spezifische Reaktionen erfordern.

Während Stress ein unbestreitbares Glied in der Kette ist, die sowohl zu Herzinfarkten als auch zu Herzstillständen führt, ist er nur ein Teil des Puzzles. Genetische Veranlagungen, Lebensstilentscheidungen und die allgemeine Gesundheit spielen alle eine wichtige Rolle in der kardiologischen

Gesundheitslandschaft. Sich an herzgesunde Gewohnheiten zu gewöhnen und die Anzeichen und Symptome dieser lebensbedrohlichen Erkrankungen zu verstehen, kann tatsächlich einen Unterschied machen. Wissen ist die erste Verteidigungslinie im Kampf gegen diese stillen Killer. Wenden Sie sich wie immer an medizinisches Fachpersonal, um eine individuelle Beratung basierend auf dem individuellen Gesundheitszustand und den individuellen Bedürfnissen zu erhalten.

## **Quellen:**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**