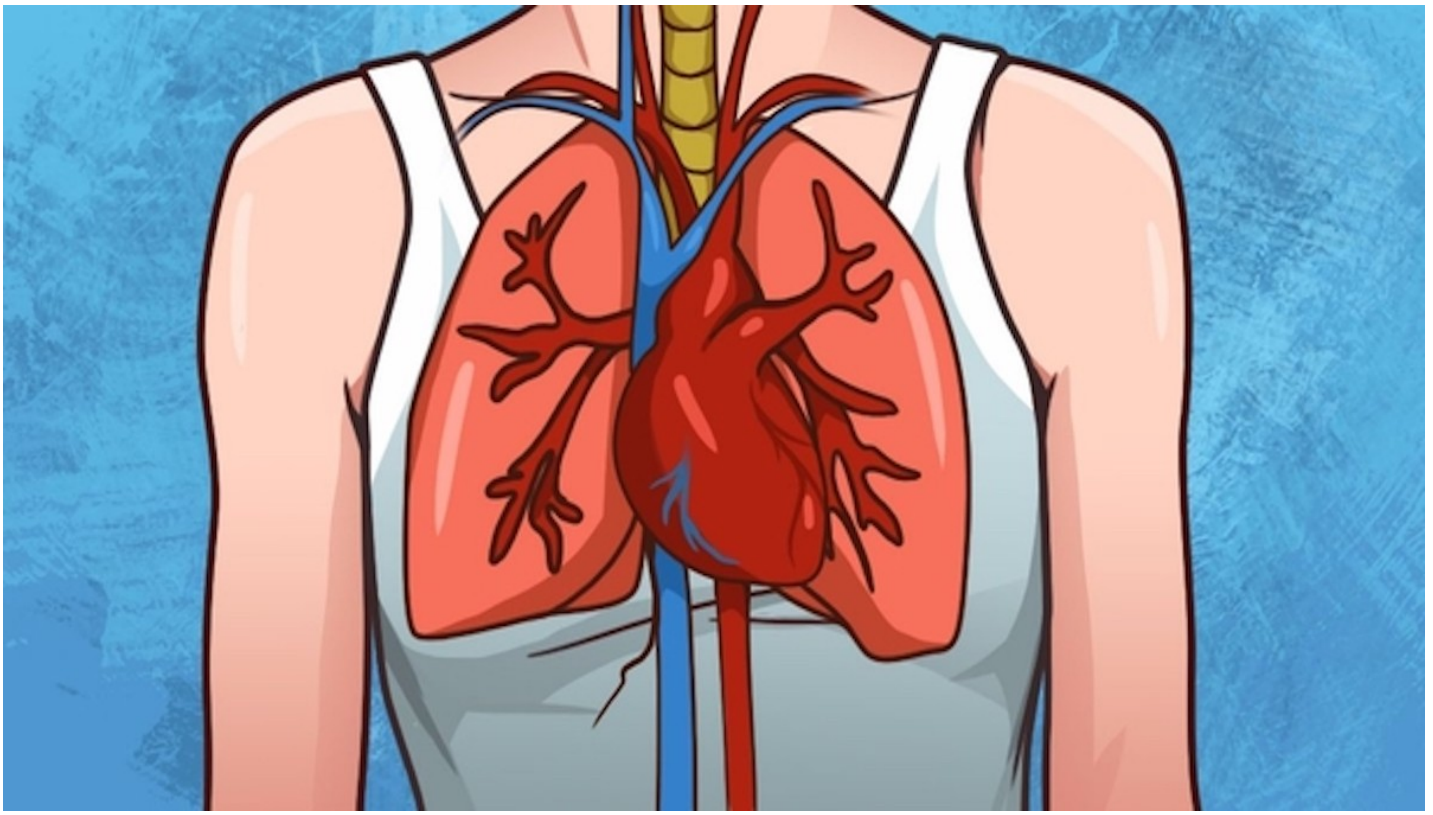
Bereits einen Monat vor einem Herzinfarkt fängt der Körper damit an Warnsignale zu senden, dies sind 6 Anzeichen

Rauchen, hoher Blutdruck, Übergewicht und chronischer Stress sind einige der Faktoren, die das Herzinfaktrisiko erhöhen. Ein gesunder Lebensstil und gut für sich sorgen kann demnach das Herzinfaktrisiko senken.

Die Symptome sind nicht nur auf die Herzgegend beschränkt, sondern können über den ganzen Körper auftreten. Viele der Symptome werden übersehen und mit anderen Ursachen in Verbindung gebracht. In vielen Fällen liegt es jedoch sehr wohl am Herzen. Die beste Erfolgsrate für die Behandlung haben Sie bei einer frühen Diagnose.

Sollten Sie aber trotzdem von einem Herzinfakt getroffen werden, fängt Ihr Körper schon einen Monat vorher damit an Sie zu warnen. Wenn Sie diese Anzeichen erfolgreich zu erkennen wissen, kann man rechtzeitig Hilfe suchen um Schlimmeres zu verhindern! Es ist also wichtig, diese Warnsignale zu verstehen; man kann damit Leben retten!

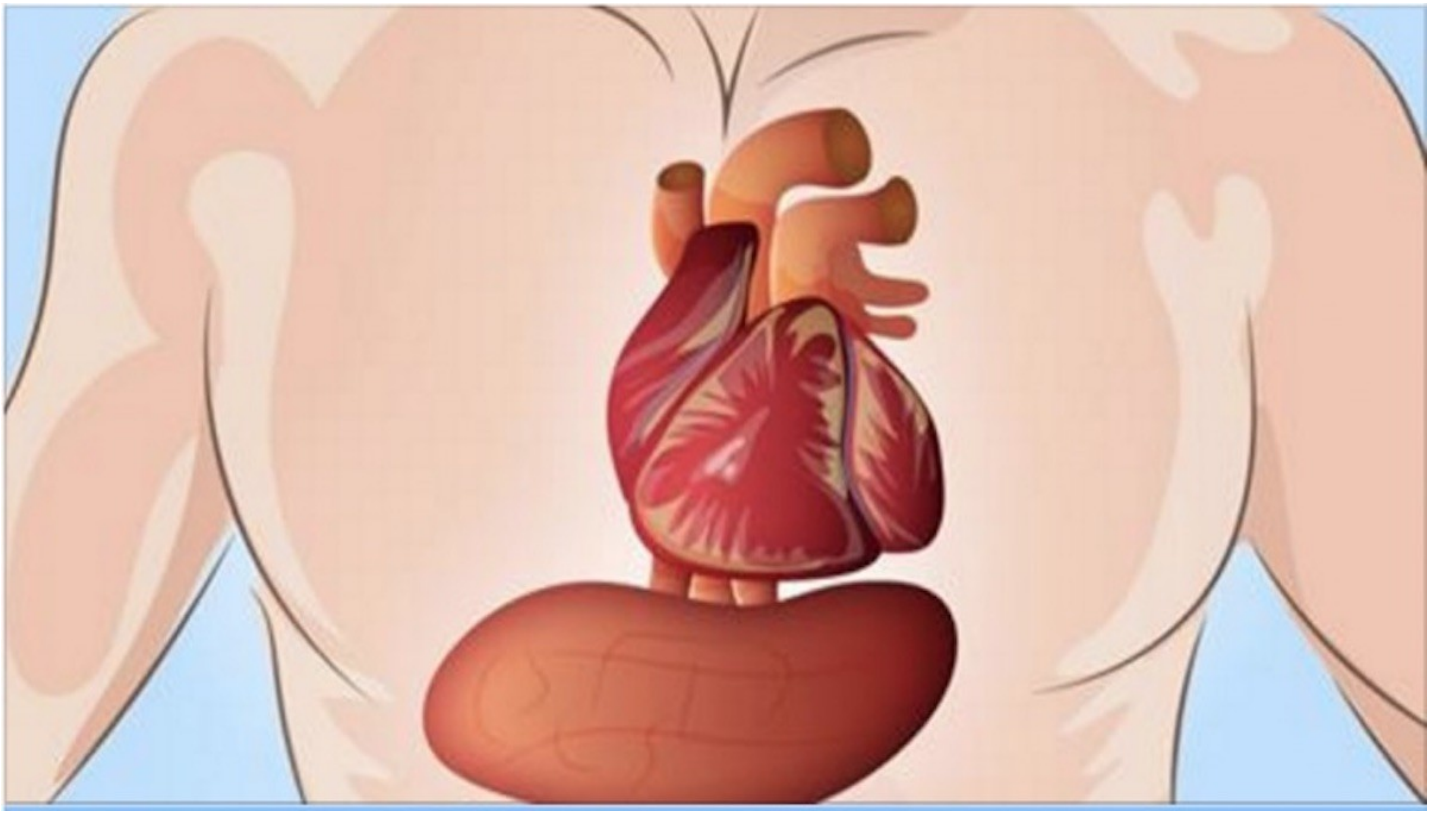
1. Schwächegefühl – eines der häufigsten Symptome ist das Gefühl, Ihr Körper würde erschlaffen. Der Körper fühlt sich so an, weil eine Ader am Herz sich verdichtet. Das bedeutet eine suboptimale Durchblutung und Zirkulation. Ihre Muskeln bekommen auf diesem Wege Sauerstoffmangel, was ungewollte Muskelentspannung und Sturzgefahr zu Folge hat.



2. Schwindelanfälle und Schweißausbrüche – auch dies ist das Gefühl bei weniger Blutzirkulation. Sobald das Gehirn weniger durchblutet wird, kommt es zu einem Gefühl der Schwindligkeit. Auch kann Ihr Körper sich verschwitzt anfühlen. Ihr Hirn braucht ausreichend Blut und Sauerstoff um Ihren Körper richtig arbeiten zu lassen.

3. Druck auf der Brust – sobald Sie irgend eine Art von Druck auf Ihre Brust verspüren, wäre es eine gute Entscheidung, einen Arzt aufzusuchen. Und schon ganz wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören. Im Falle eines naherückenden Herzinfaktes wird sich dieser gespűrte Druck erhöhen. Druck und Schmerz können sich ebenfalls ausbreiten auf andere Körperteile wie Arme, Schultern und Rücken.

4. Erschöpfung – sind Sie oft müde? Erschöpfung ist ebenso ein Symptom dafür, dass Ihr Herz weniger gut durchblutet wird. Bei einer schlechten Blutzufuhr muss das Herz viel mehr arbeiten, um Ihr Blut zu zirkulieren. Das spüren Sie durch Erschöpfung.



5. Erkältung oder Grippe – viele deren, die einen Herzinfarkt erlitten haben, sprechen von grippenartige Symptome in der Periode direkt vor dem Herzinfarkt

6. Kurzatmigkeit – ein anderes Warnsignal ihres Körpers ist das der Kurzatmigkeit. Wenn sich Ihre Blutgefäße verengen, bekommen auch Ihre Lungen zu wenig blut ab, weshalb sie ihren Job nicht mehr so richtig hinbekommen. Herz und Lunge arbeiten nah zusammen. Sobald eines der beiden weniger gut arbeitet, hat es sofort Auswirkungen für das andere.

Sollten Sie diese Anzeichen beobachten, raten wir ihnen stets einen Arzt aufzusuchen.