

Festtage: Bei Herzinfarkt-Warnzeichen sofort Notruf 112 absetzen Längere Feiertagsphase: Auch während der Festtage keine Scheu vor Notruf 112 bei Herzinfarkt-Verdacht. Herzstiftung erklärt, wer besonders gefährdet ist und gibt Tipps, wie man Risiken gegensteuert

(Frankfurt a. M., 19. Dezember 2025) Mehrere Feiertage zwischen Heiligabend und Neujahr können dazu führen, dass Menschen trotz typischer Herzinfarkt-Warnzeichen zögern, den Rettungsdienst über den Notruf 112 zu alarmieren. Stattdessen wird „bis morgen“ oder bis nach den Feiertagen gewartet. „Das endet beim Herzinfarkt häufig tödlich“, warnt der Kardiologe Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Zeitverluste beim Herzinfarkt durch zögerliches Verhalten der Betroffenen und Angehörigen sind so fatal, weil der Infarkt im Herzmuskelareal des verschlossenen Herzkranzgefäßes zum Absterben von Herzmuskelgewebe führt. „Wenn der Infarkt nicht unverzüglich behandelt wird und viel Herzmuskelgewebe zerstört ist, droht eine ausgeprägte Herzschwäche. Deshalb gilt auch beim Herzinfarkt ‚Time is Muscle‘“, so Voigtländer. Besonders aufmerksam sollten Patienten mit einem erhöhten Risiko für Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sein: Insbesondere Raucher, Patienten mit Arteriosklerose wie koronare Herzkrankheit (KHK) oder periphere Arterielle Verschlusskrankheit (pAVK), mit Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin), Diabetes, Fettleibigkeit und Bluthochdruck. Die Herzinfarkt-Warnzeichen, auf die jeder achten sollte, erläutert die Herzstiftung unter <https://herzstiftung.de/herzinfarkt-anzeichen>

Herzinfarkt birgt auch Gefahr für Herzstillstand

Zum anderen kann der Infarkt jederzeit in bösartige Herzrhythmusstörungen übergehen. Dieses Kammerflimmern (über 300 Schläge/Minute) führt innerhalb weniger Sekunden zum Herzstillstand. „Herzinfarkte ereignen sich meistens zu Hause, nur ein über den Notruf 112 herbeigerufenes Rettungsteam mit einem externen Defibrillator kann dann das flimmernde Herz wieder in seinen normalen Rhythmus bringen. Der Patient muss anschließend sofort in die nächstgelegene Klinik zur Infarktversorgung“, erklärt der Herzstiftungs-Vorsitzende. Je schneller der Herzinfarkt erkannt und behandelt wird, desto höher sind die Chancen, keine schwerwiegenden Folgeschäden davonzutragen oder nicht daran zu sterben. Beim Herzinfarkt sind typische Beschwerden:

- plötzlich einsetzende starke Schmerzen, die länger als fünf Minuten in Ruhe anhalten und die überwiegend im Brustkorb oder häufig auch ausschließlich hinter dem Brustbein auftreten

- Schmerzen, die in Körperteile wie Arme (meist links), Oberbauch, Rücken, Hals, Kiefer oder Schulterblätter ausstrahlen
- ein massives Engegefühl, heftiger Druck oder ein sehr starkes Einschnürungsgefühl im Brustkorb („Elefant auf der Brust“)
- heftiges Brennen im Brustkorb. (Achtung: Verwechslungsgefahr mit Sodbrennen!)
- Vor allem Frauen verspüren eher ein Engegefühl und der Brustschmerz strahlt vorrangig in den Rücken und den Oberbauch aus (Achtung: Verwechslungsgefahr mit Magenschmerzen!)

Der Herzinfarkt zählt zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland mit rund 44.000 Sterbefällen, rund 186.000 Patienten pro Jahr werden wegen Herzinfarkt vollstationär behandelt (Deutscher Herzbericht – Update 2025). Weitere Infos zum Herzinfarkt sind unter <https://herzstiftung.de/herzinfarkt> abrufbar, Infos zur Ersten Hilfe bei Herzinfarkt unter <https://herzstiftung.de/herzinfarkt-erste-hilfe>

Notfallbereitschaft rund um die Uhr auch an Weihnachten und Neujahr

Rettungsdienstleitstellen, Herznotfallambulanzen, die sogenannten Chest Pain Units (CPU), und Notaufnahmen der Kliniken stehen auch an Feiertagen, in der Zeit zwischen den Jahren wie auch am Wochenende oder nachts rund um die Uhr bereit. „Deswegen besteht auch an den Festtagen überhaupt kein Grund zur Scheu vor der 112“, versichert Voigtländer, Ärztlicher Direktor der Frankfurter Diakonie Kliniken. Infos zur CPU: <https://herzstiftung.de/herznotfallambulanz-suche>

„Christmas Holiday Effect“: Mehr Herzinfarkte an Weihnachten?

Dass es an Weihnachten vermehrt zu Herz-Kreislauf-Komplikationen wie Herzinfarkt kommen kann, darauf deuten Ergebnisse mehrerer Studien hin (1/2). In den USA spricht man hier vom sogenannten „Christmas Holiday Effect“ vom 25. Dezember bis 7. Januar), der auch für Länder mit wärmerem Klima an Weihnachten (Neuseeland) bestätigt werden konnte (2). Die Ergebnisse einer schwedischen Studie von 2018 – gestützt auf Registerdaten von über 283.000 Klinikaufnahmen wegen Herzinfarkts – lassen auf ein erhöhtes Herzinfarktrisiko an Heiligabend und an Neujahr besonders bei Menschen, die über 75 oder bereits chronisch krank sind, schließen. Besonders anfällig sind dieser Studie zufolge Patienten mit Risikofaktoren wie beispielsweise Diabetes und KHK, weil sie auf externe Auslöser (Trigger) für einen Infarkt wie Stress (Ausschüttung von Stresshormonen) reagieren. Außerdem kann es zu einem Zusammenspiel von mehreren ungünstigen Faktoren für ein vorbelastetes Herz kommen: die Winterkälte, Vorbereitungsstress und ein Abweichen von Lebensstilgewohnheiten wie ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung sowie Verzicht auf Alkohol oder moderater Alkoholkonsum. „Ballen sich

diese Faktoren in nur wenigen Tagen bei einer Person mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, kann dies Herz und die Gefäße zusätzlich belasten“, erklärt der Herzspezialist Voigtländer. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt Herzpatienten, sich gerade an Weihnachten mal aus dem Trubel auszuklinken. „Dabei kann ein Spaziergang im Freien oder eine Entspannungsphase mit gezielten Entspannungsübungen helfen.“ Mehr zum Herzschutz ganz in Ruhe im Podcast „Ohne Stress geht’s auch“ <https://herzstiftung.de/podcast-stress>

Holiday-Heart-Syndrom: Vorsicht bei Alkohol

Die längere Feiertagsphase von Weihnachten bis Neujahr erhöht auch das Risiko für das sogenannte „Holiday-Heart-Syndrom“. Darunter versteht man eine erhöhte Aufnahme von Alkohol innerhalb kurzer Zeit – gehäuft an Feiertagen oder im Urlaub –, was sich nicht nur auf das Gehirn auswirkt, sondern auch das Herz beeinflusst. Vorübergehende Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern können auftreten, wie jüngst die MunichBREW II-Studie (3) zeigte. Allerdings können die Herzrhythmusstörungen auch noch Stunden nach dem Trinken auftreten. Besonders Menschen mit einem erhöhten Risiko für Vorhofflimmern, also Personen über 65 Jahre oder mit familiärer Vorbelastung, sollten bei Alkoholkonsum besonders vorsichtig sein und auf nicht-alkoholische Getränke ausweichen. Weitere Infos: <https://herzstiftung.de/vorhofflimmern-alkohol>

Notruf 112 auch bei anderen Notfällen wie Schlaganfall, bösartigen Herzrhythmusstörungen, entgleister Herzschwäche

Nicht nur der akute Herzinfarkt, sondern auch andere lebensbedrohliche Komplikationen wie bösartige Herzrhythmusstörungen, Schlaganfall, plötzlicher Bluthochdruck und eine entgleiste Herzschwäche sind „keine aufschiebbaren Krankheitsfälle“, sondern „erfordern eine sofortige notfallmedizinische Versorgung durch den Notarzt und die Klinik“, wie der Herzstiftungs-Vorsitzende Prof. Voigtländer betont. Infos zu den Warnzeichen dieser Komplikationen: <https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/weltherztag-2024-warnzeichen>

Herzinfarkt-Anzeichen: <https://herzstiftung.de/herzinfarkt-anzeichen>

Service

Notfall-Set: Ein Notfallset mit dem Ratgeber „Was tun im Notfall?“ und zwei Notfallkärtchen fürs Portemonnaie mit Darstellungen der Herzinfarkt-Alarmzeichen und Erläuterungen zur Laien-Reanimation bietet die Herzstiftung kostenfrei unter <https://herzstiftung.de/herznotfall-set> an

Herzgesunde Rezepte an den Festtagen mit dem neuen Kochbuch „Kochen fürs Herz“: <https://herzstiftung.de/kochbuch>

Zusatz-Info für Redaktionen

Schon tägliches Wiegen kann helfen

Dass Erwachsene an Weihnachten und an Feiertagen mit vielen kalorienreichen Mahlzeiten und weniger Bewegung an Gewicht zunehmen – oft dauerhaft – ist eine bekannte Erfahrung, die auch durch wissenschaftliche Studien bestätigt wurde. Was können wir nun dagegen tun, dass es in solchen Phasen der Schlemmerei möglichst nicht zu mehr Pfunden kommt? Denn

gerade, wenn sich die Pfunde als entzündungsförderndes schädliches Bauchfett ansammeln, erhöht dies das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Offenbar zeigt zum Beispiel bereits tägliches Wiegen über Weihnachten – am besten kombiniert mit begleitenden Ernährungs-Tipps – als einfache Methode eine gute Wirkung. Denn durch diese Selbstkontrolle behält man sein Ernährungsverhalten besser im Blick und hat somit bessere Chancen, gar nicht oder zumindest weniger an Gewicht zuzulegen. Diese Kontrolle sollte über wenigstens vier bis acht Wochen (z. B. ab Mitte November) erfolgen. Zu diesem Fazit gelangte eine in der Fachzeitschrift „Obesity Reviews“* publizierte Übersichtsarbeit, in der Forscher mehrere Interventionsstudien aus den USA, dem Vereinigten Königreich und Chile auswerteten. Sie untersuchten dabei die Effekte von verschiedenen gezielten Maßnahmen zur Prävention einer Gewichtszunahme unter anderem während der Weihnachtszeit oder an Feiertagen mit kalorienreichen Mahlzeiten wie Thanksgiving (USA) oder dem chilenischen Nationalfeiertag.

*Obesity Reviews. 2025;26:e13836. <https://doi.org/10.1111/obr.13836>

Literatur:

- (1) Mohammad MA et al., Christmas, national holidays, sport events, and time factors as triggers of acute myocardial infarction: SWEDEHEART observational study 1998-2013 BMJ 2018;363:k4811 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.k4811>
- (2) Knight J. et al., Revisiting the “Christmas Holiday Effect” in the Southern Hemisphere, J Am Heart Assoc. 2016 Dec 22;5(12):e005098. doi: 10.1161/JAHA.116.005098
- (3) Acute alcohol consumption and arrhythmias in young adults: the MunichBREW II study, European Heart Journal, Oktober 2024, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae695>

Bildmaterial ist anzufordern bei der Pressestelle unter Tel. 069 955128-114/-140, E-Mail: presse@herzstiftung.de



Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer,
Kardiologe und Vorstandsvorsitzender
der Deutschen Herzstiftung, Ärztlicher
Direktor der Frankfurter Diakonie
Kliniken.

Foto: Deutsche Herzstiftung/A. Malkmus

Kontakt:

Deutsche Herzstiftung e.V.

Pressestelle:

Michael Wichert/Pierre König

Tel. 069 955128-114/-140

E-Mail: presse@herzstiftung.de

www.herzstiftung.de