



## Das schwache Herz – Patienteninformation zur Herzinsuffizienz

Herzschwäche entsteht in den meisten Fällen als Folge anderer Erkrankungen, etwa bei Bluthochdruck oder nach einem Herzinfarkt.

### Was ist Herzschwäche?

Das Herz ist ein ungefähr faustgroßer Muskel, der innen hohl ist. Die Muskelwände sind besonders stark, damit es seine Arbeit als Pumpe erfüllen kann. Bei jedem Herzschlag wird Blut aus dem Herzen in den Körper gepumpt.

Der medizinische Ausdruck für Herzschwäche lautet Herzinsuffizienz. Von einer Herzinsuffizienz spricht man, wenn das Herz nicht fähig ist, den Körper ausreichend mit Blut zu versorgen. Er ist dadurch schlechter mit Sauerstoff versorgt.

### Beschwerden

Frühe Anzeichen einer Herzschwäche sind:

- allgemeine Müdigkeit
- verminderte Belastbarkeit
- schnelle Ermüdung bei körperlicher Arbeit

Manchmal lagert sich im Körper Wasser ein. Socken schnüren dann ein oder der Hosenbund wird enger, obwohl der Betroffene nicht mehr isst als zuvor. Wasser-Einlagerungen an anderen Körperstellen können hinzukommen. Eventuell verspüren Betroffene schon bei leichteren Tätigkeiten Luftnot, die aber nicht unbedingt bedrohlich sein muss und sich gut behandeln lässt. Bei manchen Erkrankten tritt nur eines dieser Zeichen auf, bei anderen mehrere. Herzschwäche äußert sich bei jedem Menschen etwas anders.

### Behandlung

Je nachdem, wie schwer die Herzschwäche ist, unterscheidet sich die Behandlung. Sehr häufig müssen Betroffene mehrere Medikamente einnehmen. Dabei ist es wichtig, dass Sie Ihrem Arzt auftretende Nebenwirkungen rasch mitteilen.

Neben der Behandlung mit Medikamenten können für einige Patienten weitere Maßnahmen günstig sein, zum Beispiel die Behandlung mit einem Herzschrittmacher. In manchen Fällen helfen auch bestimmte Operationen. Durch Ihr eigenes Verhalten können die Beschwerden oft ebenfalls deutlich gelindert werden (siehe Rückseite).

Genaue Informationen zu den Behandlungsmöglichkeiten mit ihren Vor- und Nachteilen finden Sie in der Patientenleitlinie (siehe Rückseite).

## Worauf Sie achten sollten

Die Beschwerden bei einer Herzschwäche können wechseln. Neben stabilen können unsichere Krankheitsphasen auftreten. Falls Sie diese Anzeichen bei sich erstmals bemerken oder Ihnen eine Verschlechterung auffällt, sollten Sie Ihren Arzt kontaktieren:

- wenn Sie beim täglichen Wiegen eine Zunahme von mehr als 2,5 Kilogramm pro Woche feststellen
- bei Schwellungen an Knöcheln oder Unterschenkeln
- bei anfallsartigem Herzrasen
- wenn Ihr Herz nicht nur kurz „aussetzt“, sondern minutenlang unregelmäßig schlägt
- bei Schmerzen oder einem Engegefühl in der Brust
- bei anhaltendem Husten
- bei wässrigem Durchfall
- wenn Sie sich erbrechen müssen
- wenn Sie bei Belastung kurzatmig sind
- wenn Sie aufrecht im Stuhl sitzen müssen, um leichter atmen zu können
- wenn Sie nachts mehrere Kopfkissen benötigen

## Was Sie selbst tun können

- Bei Wassereinlagerungen ist ein Gewichtsprotokoll von großer Bedeutung. Hier tragen Sie über einen bestimmten Zeitraum täglich Ihr Gewicht ein. Nimmt es zu, kann dies ein Hinweis auf eine verschlechterte Herzfunktion sein.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt die geeignete Menge an Flüssigkeit, die Sie täglich zu sich nehmen können.
- Früher galt, dass Menschen mit Herzschwäche ihr Essen nur sehr sparsam salzen sollten. Studien konnten aber nicht belegen, dass ein radikaler Verzicht auf Salz von großer Wirkung ist. Grundsätzlich gilt trotzdem, dass eine gesunde Ernährung für Menschen mit Herzschwäche keine stark gesalzenen Speisen enthalten sollte, etwa Salami oder Kartoffelchips. Auch Fertiggerichte und Gewürzmischungen sollten Sie nicht oder nur selten essen.
- Da ernsthafte Probleme bei einer Herzschwäche häufig in Kombination mit Infekten der Atemwege auftreten, sollten Sie jährlich an der Gripeschutz- Impfung teilnehmen. Fragen Sie Ihren Arzt nach den Vor- und Nachteilen.  
Sport und körperliche Aktivitäten wirken sich bei vielen Betroffenen günstig auf die Gesundheit aus. Die Beschwerden werden geringer.  
Wenn es Ihnen möglich ist, regelmäßig Sport zu treiben, sollten Sie dies tun. Sie können auch in eine Herzsportgruppe gehen. Um sicher zu sein, dass gesundheitlich nichts dagegenspricht, fragen Sie vorher Ihren Arzt.
- Wenn Sie sich nicht sportlich betätigen wollen, versuchen Sie täglich spazieren zu gehen. Eine halbe Stunde in ebenem Gelände ist ein guter Anfang.
- Besonders bei einer Herzschwäche lohnt es sich, mit dem Rauchen aufzuhören. Auch wenn Sie es im ersten Anlauf nicht schaffen – geben Sie nicht auf. Je öfter Sie versuchen mit dem Rauchen aufzuhören, desto größer werden Ihre Chancen, dass Sie es doch eines Tages schaffen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Situation.
- Studien zeigen, dass Betroffene mit einer Herzschwäche, die durch Alkohol verursacht wurde, gesund werden können, wenn sie auf Alkohol verzichten. Menschen, bei denen die Ursache der Herzschwäche nicht eine Folge von Alkohol ist, können Alkohol in geringen Mengen trinken.



**MARTHA  
MARIA**

Unternehmen  
Menschlichkeit