

# Aktiv im Leben

## Hilfe bei Herzschwäche

*Kraftlosigkeit, Atemnot – die Symptome einer Herzschwäche werden oft als Alterserscheinung abgetan. Dabei ist frühzeitiges Handeln wichtig, um zu verhindern, dass die Krankheit weiter fortschreitet.*



Das Herz ist ein echter Fleißarbeiter. Es pumpt ein Leben lang das Blut durch unseren Körper, ohne jemals längere Pausen einzulegen. Und es versorgt alle Organe kontinuierlich mit Sauerstoff, damit sie effektiv arbeiten können. Bestimmte Krankheiten oder äußere Einflüsse können den Herzmuskel jedoch so belasten, dass er mit der Zeit seine Kraft verliert. „Das Herz ist dann nicht mehr in der Lage, so viel Blut durch den Körper zu pumpen, wie er in der jeweiligen Situation braucht“, erklärt Professor Dr. Dierk Endemann, Direktor der Kardiologie am Caritas-Krankenhaus St. Josef in Regensburg. Die Rede ist von Herzschwäche oder Herzinsuffizienz.

*Regelmäßige Bewegung tut dem Herzen gut.*

„Dabei handelt es sich um ein Krankheitsbild, das viele Ursachen haben kann“, sagt der Kardiologe.

Häufig liegt eine Durchblutungsstörung des Herzens vor, die sogenannte koronare Herzkrankheit. Dabei sind die Gefäße, die das Herz mit Blut versorgen, durch Ablagerungen verengt, sodass der Herzmuskel selbst nicht mehr genügend Sauerstoff erhält. Auch ein über Jahre erhöhter Blutdruck kann Ursache einer Herzschwäche sein. Die ständige Druckbelastung führt dazu, dass der Herzmuskel verdickt und somit größer und weniger leistungsfähig wird.

Ein Herzinfarkt kann das Herz ebenfalls dauerhaft schwächen. „Vor allem dann, wenn der Infarkt schwer ausfällt und viel Herzgewebe dabei geschädigt wird“, erklärt der Kardiologe. Weitere Ursachen einer Herzschwäche sind schwere Herzrhythmusstörungen, geschädigte Herzklappen, eine Herzmuskelentzündung oder hoher Alkoholkonsum.

## Anzeichen einer Herzschwäche

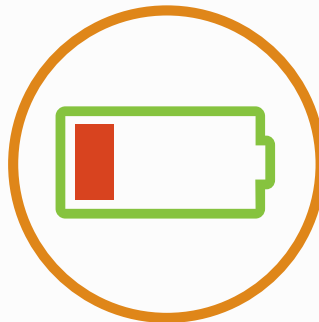
Eine Herzschwäche kann also sehr unterschiedliche Ursachen haben. Doch die Beschwerden sind die gleichen: Im Vordergrund steht die Luftnot bei Belastung. „Schon beim leichten Treppensteigen kommt man aus der Puste und muss erst mal verschlaufen, bevor man weitergehen kann“, beschreibt Professor Endemann ein typisches Symptom seiner Patienten. Später reicht die Pumpleistung des Herzmuskels auch bei leichter Belastung nicht mehr aus. Das führt schon beim normalen ▶

## Typische *Beschwerden* bei Herzschwäche



### Kurzatmigkeit

Zu Beginn der Erkrankung tritt bei Anstrengung Luftnot auf. Später fällt es auch in Ruhe schwer, richtig Luft zu holen.



### Leistungsminderung

Die verminderte Durchblutung betrifft alle Organe. Der Körper ist insgesamt weniger belastbar.



### Wassereinlagerung

Das Blut „fließt langsamer“, sodass Wasser daraus in das Gewebe gelangt. Erste Anzeichen sind geschwollene Knöchel und Gewichtszunahme.

## Mehr erfahren

Weitere Informationen zum Thema Herzschwäche erhalten Sie bei der „Deutschen Herzstiftung e.V.“. Hier gibt es auch ein kostenfreies Herztagebuch für die Gewichtskontrolle.

TELEFON:

➤ 069 9551 28 0

TELEFAX:

➤ 069 9551 28 313

E-MAIL:

➤ [info@herzstiftung.de](mailto:info@herzstiftung.de)

INTERNET:

➤ [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

HERZTAGEBUCH:

➤ [www.herzstiftung.de/Herztagebuch.html](http://www.herzstiftung.de/Herztagebuch.html)

Das „Kompetenznetz Herzinsuffizienz“ bietet Infobroschüren zur Erkrankung und Veranstaltungen zum Thema.

TELEFON:

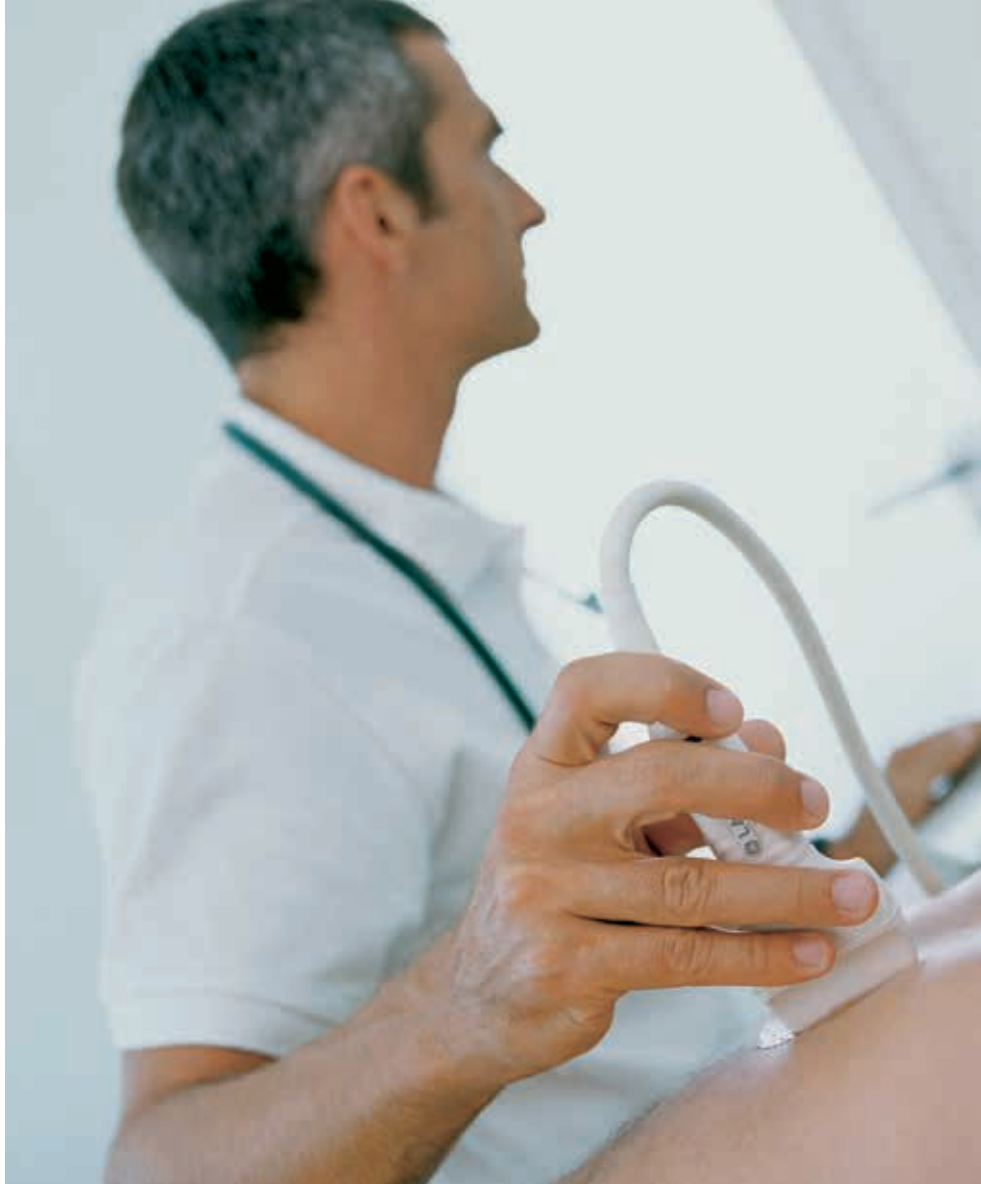
➤ 0931 201 4 63 63

TELEFAX:

➤ 0931 201 64 63 62

INTERNET:

➤ [www.knhi.de](http://www.knhi.de)



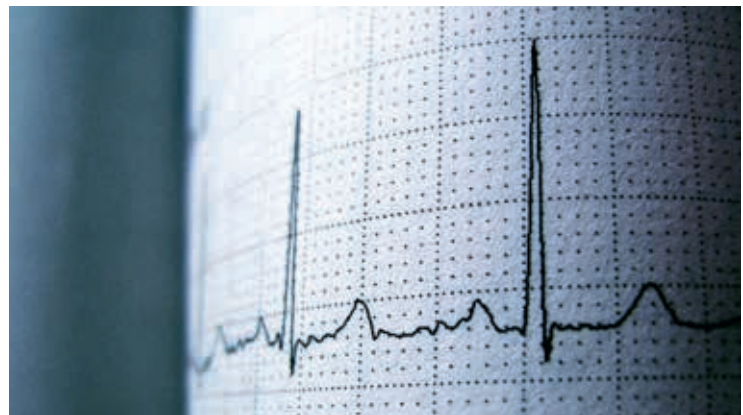
► Gehen oder sogar im Liegen zu Kurzatmigkeit. Ebenfalls ein typisches Symptom der Herzschwäche: Knöchel und Beine werden plötzlich dicker. „Weil das Blut nicht mehr kräftig genug durch den Körper gepumpt wird, gelangt vermehrt Flüssigkeit ins Gewebe“, erklärt Professor Endemann. „Drückt man auf die Haut am Schienbein, bleibt eine Delle zurück“, beschreibt er ein Zeichen der Wassereinlagerung (Ödem). Vor allem tagsüber im Stehen oder bei längerem Sitzen sammelt sich das Wasser in den Beinen. Im Liegen verteilt sich die Flüssigkeit wieder im Körper und kann besser von den Nieren ausgeschieden werden. „Drei, vier Toilettengänge in der Nacht sind deshalb nicht unüblich für Patienten mit Herzschwäche“, weiß der Kardiologe. Durch die Wassereinlagerungen kann in relativ kurzer Zeit das Körpergewicht steigen.

Alle diese Veränderungen können auf eine Herzschwäche hindeuten. Ohne Behandlung schreitet sie weiter voran, bis die Luftnot irgendwann sogar in Ruhe besteht. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Zwar ist eine Herzschwäche oft nicht vollständig heilbar, doch es gibt sehr gute Behandlungsmöglichkeiten. Je früher die Therapie beginnt, umso geringer sind die körperlichen Einschränkungen und desto besser lässt sich zudem vermeiden, dass die Beschwerden weiter zunehmen.

### Untersuchung beim Arzt

Wenn Sie plötzlich unter Atemnot leiden, die vorher so nicht aufgetreten ist, und Sie sich nicht mehr so belastbar fühlen oder Schwellungen an den Knöcheln oder Beinen bemerken, gehen Sie zeitnah zum Arzt. Ihr Hausarzt ist für Sie der erste Ansprechpartner.

Er kann bereits mit einem ausführlichen Gespräch und einer allgemeinen körperlichen Untersuchung gute Hinweise über die Ursachen Ihrer Beschwerden bekommen. Um Ihr Herz genauer zu beurteilen wird er im Labor bestimmte Blutwerte untersuchen lassen. Ein Elektrokardiogramm (EKG) oder eine Ultraschalluntersuchung des Herzens gibt weitere Hinweise. Bei Verdacht auf Herzschwäche wird er Sie an einen Herzspezialisten, den Kardiologen, überweisen. Dieser kann bei Bedarf spezielle Untersuchungen durchführen und eine individuelle Therapie einleiten, die Ihr Hausarzt anschließend fortführt. „Wichtig ist immer, die genauen Ursachen der Herzkrankung zu erkennen und die Therapie dort gezielt anzusetzen“, erklärt Professor Endemann.



## Das *Herz* entlasten

### Blutdruck im Blick

Kochsalz bindet Wasser im Körper und kann die Herzschwäche verschlechtern. Sie sollten die Mahlzeiten deshalb nicht zu stark salzen und salzhaltige Speisen wie Fertiggerichte und Knabberzeug meiden. Für mehr Geschmack sorgen Kräuter.

### Rauchstopp

Rauchen schädigt die Gefäße und trägt dazu bei, dass sich die Herzkranzgefäße verengen und das Herz schwächer wird.

### Regelmäßige Bewegung

Ist Ihr Herz nicht zu stark geschwächt, wirkt sich moderates Ausdauertraining positiv auf Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden aus. Ideal ist die Teilnahme an einer Sportgruppe für Patienten mit Herzschwäche. Hierfür können Sie Leistungen bei uns beantragen.

### Alkoholkonsum verringern

Auf Alkohol sollten Sie komplett verzichten, wenn er die Ursache Ihrer Herzerkrankung ist. Auch sonst ist es ratsam, bei Herzschwäche Alkohol nur in Maßen zu genießen.

### Medikamente regelmäßig einnehmen

Nehmen Sie die Medikamente, die Ihnen der Arzt verordnet hat, genau nach Vorgabe ein, auch wenn sich Ihre Beschwerden bessern. Ohne die Behandlung kann die Herzschwäche weiter voranschreiten.

### Wassereinlagerungen erkennen

Manchen Patienten rät der Arzt wegen möglicher Wassereinlagerungen, täglich das Gewicht zu kontrollieren. Gehen Sie dafür immer morgens nach dem Aufstehen und Wasserlassen und vor dem Frühstück auf die Waage. Notieren Sie das Ergebnis in einem Herztagebuch (siehe Kasten Seite 6 oben).

## Individuelle Behandlung

Bei der Behandlung der Herzschwäche geht es zum einen darum, die Grunderkrankung anzugehen, zum anderen, den Herzmuskel zu schützen. Dafür stehen verschiedene Therapien zur Verfügung. Einige Medikamente können helfen, den Blutdruck zu senken oder die Herzdurchblutung zu verbessern. Die Behandlung beginnt oft mit einer geringen Dosierung, die langsam gesteigert wird. Dies hilft, mögliche Nebenwirkungen zu vermeiden. Andere Wirkstoffe unterstützen den Körper, überschüssiges Wasser auszuscheiden.

Wichtig ist immer, dass Sie Ihre Medikamente wie vom Arzt verordnet einnehmen, auch wenn Ihre Beschwerden nicht so stark ausgeprägt sind oder sich durch die Behandlung bessern. Treten Nebenwirkungen wie Reizhusten auf, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Meist ist es möglich, einen Wirkstoff, der nicht so gut vertragen wird, durch einen anderen zu ersetzen. ▶

## Checkliste Reisen

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt:  
Ist das Reiseziel geeignet?  
Was ist bei der Anfahrt,  
dem Flug zu beachten?  
Sind Schutzimpfungen nötig?  
Muss die Trinkmenge angepasst  
werden? Sind genügend  
Medikamente vorrätig?  
Wie ist die Versorgungssituation  
vor Ort?
- Führen Sie medizinische Unter-  
lagen mit: aktuelle Arztberichte  
und Befunde, Ausweise zum  
Beispiel für Herzschrittmacher,  
Notrufnummer.
- Denken Sie an Ihre Kranken-  
versicherungsunterlagen – siehe  
dazu unseren Artikel auf den  
Seiten 14 bis 17.



### ► Weitere Behandlungen können die Therapie mit Medikamenten ergänzen:

- Bei Durchblutungsstörungen kann der Einsatz von Gefäßstützen, sogenannten Stents, oder eine Bypass-Behandlung nötig sein.
- Eine defekte Herzklappe lässt sich operativ ersetzen.
- Ist der eigene Herzschlag dauerhaft zu langsam oder treten Herzrhythmusstörungen auf, kann es sinnvoll sein, einen Herzschrittmacher zu implantieren.
- Die Implantation eines Defibrillators kommt infrage, wenn das Herz durch schwere Herzrhythmusstörungen bedroht ist.
- In seltenen Fällen ist das Herz so stark geschwächt, dass die herkömmlichen Therapien nicht mehr ausreichen und eine Herztransplantation erforderlich wird.

### Regelmäßig bewegen

Jeder kann selbst einiges tun, um das Herz zu entlasten und sich besser zu fühlen. Empfahl man früher, ein schwaches Herz zu schonen, gilt heute eher das Gegenteil: „Gerade im frühen Stadium der Erkrankung wirkt sich Ausdauersport wie Fahrradfahren oder Nordic Walking günstig aus“, erklärt Professor Endemann. Schonung ist heute nur noch bei einer akuten Herzerkrankung wie ein frischer Herzinfarkt oder eine Entzündung des Herzmuskels und im fortgeschrittenen Stadium der Herzschwäche sinnvoll. Wenn Sie Ihre Beschwerden gut im Griff haben, kann Ihnen moderates Training sogar helfen, Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern. Das steigert auch Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Ob und welche Belastung für Sie möglich und sinnvoll ist, besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt. Besonders wenn zusätzliche Anstrengungen wie eine Reise bevorstehen. In jedem Fall hilft es, die eigene Belastungsgrenze zu kennen. Die kann der Arzt mithilfe eines Belastungs-EKGs herausfinden.

### Sparsam trinken

Ein entscheidendes Thema bei Herzschwäche ist der Flüssigkeitshaushalt. „Es ist wichtig, auf die Trinkmenge aufzupassen“, betont Professor Endemann. Sammelt sich zu viel Wasser im Körper, können die Beschwerden so zunehmen, dass der Patient ins Krankenhaus muss. „Wie viel getrunken werden darf, ist von Patient zu Patient sehr unterschiedlich und sollte immer mit dem Arzt besprochen werden“, empfiehlt der Regensburger Kardio-

## Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Herzschwäche“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner – die almeda GmbH – telefonisch zur Seite.

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ **0800 72 32 553**

### SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag  
von 7:30 bis 18:00 Uhr und  
Freitag von 7:30 bis 16:00 Uhr



loge. Auch salzreiches Essen ist bei Herzschwäche ungünstig, da das Kochsalz zusätzlich Wasser im Körper bindet. Stark gesalzene Speisen sollten Sie deshalb besser meiden.

## Hilfen im Alltag

Versuchen Sie sich im Alltag zu entlasten, indem Sie sich nicht mit zu vielen Terminen oder hohen Ansprüchen an sich selbst unter Druck setzen. Legen Sie lieber öfter mal eine Pause ein oder nehmen Sie sich für Dinge, die erledigt werden müssen, einfach mehr Zeit. Beim Liegen kann es Ihnen helfen, besser Luft zu bekommen, wenn Sie das Kopfteil erhöhen oder ein zusätzliches Kissen unterlegen.

Schwindel bei schnellem Aufstehen kann ebenfalls eine Folge der Herzschwäche sein. Hier hilft es Ihnen, noch kurz auf der Bettkante sitzen zu bleiben und durch Kreisen der Füße erst einmal den Kreislauf in Schwung zu bringen. Bei häufigem Schwindel sprechen Sie mit Ihrem Arzt, der die Dosierung der Medikamente überprüfen kann.

## Reisen gut planen

Auch mit einer Herzschwäche ist Reisen in der Regel kein Problem, wenn es nicht als zu große Belastung empfunden wird. Bevor es auf die Fahrt geht, klären Sie am besten mit Ihrem Arzt, ob das Reiseziel geeignet ist und was Sie bei der Planung beachten sollten. Sind genügend Medikamente vorrätig? Müssen Schutzimpfungen gemacht werden? Was ist beim Essen und Trinken zu bedenken? (Siehe Kasten Seite 8 oben).

Abzuraten ist von Reisezielen mit hoher Luftfeuchtigkeit und großer Hitze oder Kälte, da sie das Herz zu stark belasten. Auch die dünne Luft in Höhenlagen ist nicht herzfrendlich. Lange Flugreisen sind vor allem bei schwereren Formen der Herzschwäche riskant: Durch die Bewegungslosigkeit und trockene Luft steigt die Gefahr, dass sich ein lebensgefährliches Blutgerinnsel in den Gefäßen bildet. Wer mit dem Auto unterwegs ist, sollte öfter kleine Fahrpausen einlegen und für regelmäßige Bewegung sorgen. ■

## Tipps für den Sommer

Hohe Temperaturen oder schwüles Wetter sind gerade für Herzpatienten sehr anstrengend. Mit ein paar Tipps können Sie Ihren Kreislauf entlasten und eine Überwärmung des Körpers verhindern:

### 1. Mittagssonne meiden

Erledigen Sie anstrengende Tätigkeiten nicht gerade in der Mittagszeit, sondern möglichst in den kühleren Morgen- oder Abendstunden. Sagen Sie Unternehmungen lieber einmal ab, wenn der Wetterfrosch Hitze ankündigt.

### 2. Trinkmenge abklären

Als Patient mit Herzschwäche müssen Sie Ihre Trinkmenge beschränken. Sie darf in der Regel 1,5 Liter nicht überschreiten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob und wie viel mehr Flüssigkeit Sie bei großer Hitze zu sich nehmen dürfen.

### 3. Locker kleiden

Einfach, aber effektiv: Tragen Sie lockere, leichte Kleidung. Die unterstützt die körpereigene Kühlfunktion, also die Bildung von Verdunstungskälte. Zudem kommt kühlende Luft besser an Ihren Körper.

### 4. Aktiv bleiben

Mit regelmäßiger Bewegung unterstützen Sie Ihren Kreislauf. Wenn es die Erkrankung zulässt, sollten Sie auch im Sommer nicht auf moderates Training verzichten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie viel körperliche Aktivität sinnvoll und möglich ist, zum Beispiel ein frühmorgendlicher Spaziergang.

### 5. Schonend abkühlen

Wenn Sie sich unter der Dusche abkühlen möchten, sollten Sie das Wasser nicht zu kalt einstellen, sondern eher lauwarm, um nicht die körpereigene Wärmebildung anzuregen. Vom Baden ist bei schwerer Herzschwäche eher abzuraten.