

## Was Sie über Herzinsuffizienz (Herzschwäche) wissen sollten.

Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

die Ergebnisse meiner Untersuchungen zeigen, dass Sie an einer Herzinsuffizienz leiden. Eine Herzinsuffizienz ist eine der häufigsten Erkrankungen weltweit. Allein in Deutschland sind 3 Prozent der Bevölkerung davon betroffen.

### Was ist eine Herzinsuffizienz?

Von einer Herzinsuffizienz oder auch Herzschwäche spricht man, wenn das Herz von alleine nicht mehr in der Lage ist, den Körper und die Organe mit genügend sauerstoffhaltigem Blut zu versorgen. D. h. die Leistung des Herzens ist unzureichend im Verhältnis zum Blut- und Sauerstoffbedarf des Körpers.

Um die Herzinsuffizienz zu verstehen, muss man den Blutkreislauf verstehen:

Die linke Herzkammer pumpt über die Arterien sauerstoffreiches Blut von den Lungen in den Körper (sogen. „Großer Kreislauf“ oder „Körperkreislauf“)

Die rechte Herzkammer pumpt das sauerstoffarme Blut, das aus dem Körper über die Venen zurückfließt, in die Lungen, wo es erneut mit Sauerstoff angereichert wird (sogen. „kleiner Kreislauf“ oder „Lungenkreislauf“).

Bei einer Schwäche der linken Herzhälfte („Linksherzinsuffizienz“) staut sich Blut in der Lunge, was zu einer Wasseransammlung führt. Dies verursacht Atemnot und Herzjagen bei Anstrengung. Im fortgeschrittenen Stadium auch schon in Ruhe.

Bei einer Schwäche der rechten Herzhälfte („Rechtsherzinsuffizienz“) ist der Rückfluss des Blutes aus dem Körper zurück zum Herz (rechte Herzkammer) behindert. In den zurückführenden Blutgefäßen, den Venen, staut sich das Blut. Durch den dadurch entstehenden erhöhten Druck in den Venen tritt langsam Flüssigkeit in das umliegende Gewebe über. Es kommt zu Wasseransammlungen in den Füßen, Knöcheln und Beinen, ja sogar in der Bauchhöhle und Leber.

Ist die Pumpfunktion beider Herzhälften vermindert, spricht man von der „globalen Herzinsuffizienz“.

### Was sind die häufigsten Ursachen einer Herzschwäche?

- a) Ein hoher, unbehandelter Blutdruck
- b) Eine Erkrankung („Verkalkung“) der Herzkranzgefäße, die den Herzmuskel mit Blut versorgen
- c) Angeborene Herzfehler (z. B. an den Herzklappen)
- d) Entzündliche Erkrankungen der Herzmuskulatur
- e) Chronische Lungenerkrankungen (Rechtsherzinsuffizienz)

**Welche Folgen hat eine unbehandelte Herzinsuffizienz (Herzschwäche)?**

Normalerweise besitzt das Herz genug Reservekraft und kann anfangs die verminderte Durchblutung des Körpers noch ausgleichen. Mit zunehmender Schwere der Erkrankung, d. h. wenn die Beschwerden schon bei leichter körperlicher Belastung oder sogar in Ruhe auftreten, vermag das Herz seinen Aufgaben nicht mehr gerecht zu werden und benötigt Unterstützung bzw. Entlastung durch geeignete Maßnahmen und Medikamente.

## **Was Sie selbst gegen Herzinsuffizienz (Herzschwäche) tun können.**

Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

auch durch eine Änderung Ihrer Lebensführung können Sie Ihr geschwächtes Herz bei seiner Arbeit unterstützen bzw. entlasten:

### **Ausruhen**

Ruhen Sie sich häufiger aus. Dabei ist Sitzen günstiger als Liegen. Bei einer schweren Herzschwäche kann eine vorübergehende Bettruhe notwendig sein.

### **Körperliche Aktivitäten nicht vernachlässigen**

Um Ihre Blutzirkulation im Rahmen Ihrer Belastungsmöglichkeiten weiter zu unterstützen, sollten Sie sich regelmäßig körperlich belasten, weil dies nach neueren Erkenntnissen Ihr Herz auf Dauer sogar entlastet. Vorher sollte Sie zumindest einmal Ihre Belastung unter kontrollierten Bedingungen mit Überwachung des EKG's und des Blutdrucks (z.B. Belastungs-EKG) testen lassen, damit festgestellt werden kann, welche Belastungsstufen für Sie gut und nicht schädlich sind.

### **Übergewicht reduzieren**

Versuchen Sie bei Übergewicht Ihr Gewicht zu reduzieren und das Normalgewicht anzustreben (Körpergröße in cm minus 100). Wiegen Sie sich täglich, denn so können Sie plötzliche Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe schnell erkennen. Wenn Sie innerhalb einiger Tage mehr als 2 Kilo zunehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

### **Salzarm essen**

Salz bindet vermehrt Flüssigkeit im Körper, die dann nicht über die Nieren ausgeschieden werden kann, sondern sich wieder im Gewebe ansammelt.

### **Falls Sie rauchen: damit aufhören**

Rauchen führt zu einer unnötigen zusätzlichen Belastung der Lunge und des Herzens.

### **Trinkmenge reduzieren**

Trinken Sie ab 17:00 Uhr abends möglichst wenig, um die Flüssigkeitsmenge beim Liegen in der Nacht so gering wie möglich zu halten. Auf Alkohol sollten Sie weitestgehend verzichten.

### **Medikamente einnehmen**

Nehmen Sie verordnete Medikamente zuverlässig ein.

# Wie kann ich Ihre Herzinsuffizienz (Herzschwäche) behandeln?

Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

die medikamentöse Behandlung Ihrer Herzinsuffizienz hat zum Ziel, Ihre Beschwerden zu mildern und Ihr Herz noch so lange wie möglich leistungsfähig zu halten.

Zur Behandlung der Herzschwäche werden heute fünf verschiedene Arzneimittelgruppen eingesetzt:

## **1. Gefäßerweiternde Mittel (Sartane/ ACE-Hemmer)**

Diese Arzneimittel erweitern die Blutgefäße und erleichtern somit dem Herzen die Arbeit, weil es nun gegen einen geringeren Widerstand pumpt. Diese Mittel senken auch gleichzeitig den Blutdruck. Bei Unverträglichkeit von ACE-Hemmern werden sogenannte Sartane eingesetzt.

## **2. Harntreibende Mittel (Diuretika)**

Sie regen die Nierentätigkeit an und befreien den Körper von überschüssig angesammelter Flüssigkeit im Gewebe, was bei der Herzschwäche von entscheidender Bedeutung ist. Denn dies entlastet das Herz und die Gefäße.

## **3. Herzstärkende Mittel (Digitalisglykoside)**

Die aus der Pflanze „Fingerhut“ gewonnenen sogenannten Digitalispräparate besitzen eine herzstärkende und zugleich herzberuhigende Wirkung. Die optimale Einstellung muss individuell an den Patienten angepasst werden. Denn bei Überdosierung kann es zu unerwünschten Nebenwirkungen, wie z. B. Übelkeit oder Kopfschmerzen, kommen. Deshalb kann es einige Zeit, mit häufigen Kontrollen, dauern, bis die richtige Dosis gefunden ist.

## **4. Herzschonende Mittel (Betablocker)**

Diese Medikamente senken den Blutdruck und vermindern die Herzschlaggeschwindigkeit und den Sauerstoffbedarf des Herzens.

## **5. Blutverdünnende Medikamente (z. B. Acetylsalicylsäure)**

Diese Medikamente werden besonders bei Patienten mit Arteriosklerose eingesetzt, um Begleitkomplikationen wie Thrombosen oder Embolien (Gefäßverschluss durch Blutpfropf) zu verhindern.

