

HERZSCHWÄCHE – WAS FÜR SIE WICHTIG IST



Foto: © Andreas P / Fotolia

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

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

Diese Information richtet sich an Frauen und Männer, die an Herzschwäche erkrankt sind, ihre Angehörigen und andere vertraute Personen. Wenn Sie mehr über Ihre Erkrankung wissen, werden Sie ihr besser begegnen können.

Auf einen Blick: Herzschwäche

- Etwa jeder fünfte der über 75-Jährigen hat eine Herzschwäche.
- Bei einer Herzschwäche pumpt das Herz nicht mehr richtig. Als Folge ist der Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt.
- Typische Anzeichen einer Herzschwäche können sein: Atemnot, Müdigkeit, Erschöpfung, verminderte Belastbarkeit, Wassereinlagerungen.
- Eine gesunde Lebensweise und Medikamente sind feste Bestandteile der Behandlung. Bei manchen Betroffenen kommen zusätzlich bestimmte Herzschrittmacher zum Einsatz.

► 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.

Fachleute bezeichnen eine Herzschwäche als *Herzinsuffizienz*. Von einer Herzinsuffizienz spricht man, wenn das Herz zu wenig Blut in den Körper pumpt. Dadurch hat der Körper weniger Sauerstoff und es kommt zu Beschwerden.

► BESCHWERDEN

Anzeichen einer Herzschwäche können sein:

- allgemeine Müdigkeit und Erschöpfung
- man ist wenig belastbar
- Atemnot
- Wasser lagert sich im Körper ein, zum Beispiel in den Knöcheln oder Beinen

Wenn sich im Körper Wasser einlagert, können die Socken einschnüren oder der Hosenbund kann enger werden. Auch an anderen Stellen kann sich Wasser ansammeln, etwa im Genitalbereich. Es kommt vor, dass Betroffene schon bei leichten Tätigkeiten Luftnot verspüren. Diese ist in vielen Fällen nicht bedrohlich und lässt sich oft gut behandeln. Außerdem können trockener Husten, nächtlicher Harndrang oder Schwindelanfälle auftreten. Bei manchen Erkrankten tritt nur eines dieser Zeichen auf, bei anderen mehrere.

Sie erhalten meist verschiedene Untersuchungen, um eine Herzschwäche zu erkennen, zum Beispiel Blut-Abnahme, Elektrokardiogramm (EKG) und Herz-Ultraschall (Herz-Echo).

► BEHANDLUNG

Durch Ihr eigenes Verhalten tragen Sie zum Behandlungserfolg bei, vor allem durch körperliches Training. Je nachdem, wie schwer die Herzschwäche ist, unterscheidet sich die Behandlung. Den meisten Betroffenen empfehlen Fachleute mehrere Medikamente. Dabei ist es wichtig, dass Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auftretende Nebenwirkungen rasch mitteilen.

Neben den Medikamenten kann für einige Betroffene auch ein bestimmter Schrittmacher günstig sein. Er bringt die beiden Herzkammern wieder in Einklang. Zusätzlich kann Ihnen ein kleines, elektrisches Gerät eingesetzt werden. Es überwacht den Herz-Rhythmus und gibt im Notfall automatisch einen Stromstoß ab. Es lindert aber nicht die Beschwerden der Herzschwäche.

► WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN

Die Beschwerden einer Herzschwäche können wechseln. Neben stabilen können unsichere Krankheitsphasen auftreten. Falls Sie die folgenden Anzeichen erstmals bei sich bemerken oder Ihnen eine Verschlechterung auffällt, sollten Sie dies Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt mitteilen:

- eine Zunahme beim täglichen Wiegen von mehr als 2,5 Kilogramm in einer Woche
- Schwellungen an Knöcheln oder Unterschenkeln
- anfallartiges Herzrasen
- Ihr Herz setzt nicht nur kurz aus, sondern schlägt über einige Minuten lang unregelmäßig
- Schmerzen oder Engegefühl in der Brust
- anhaltender Husten
- Sie kommen schneller als sonst außer Atem
- Sie müssen aufrecht im Stuhl sitzen, um leichter atmen zu können
- Sie benötigen nachts mehrere Kopfkissen

► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Sport und körperliche Bewegung wirken sich bei vielen Betroffenen günstig auf die Gesundheit aus. Die Beschwerden nehmen ab. Fachleute empfehlen Ihnen, regelmäßig Sport zu treiben, wenn Ihnen das möglich ist. Sie können auch in eine Herzsportgruppe gehen. Um sicher zu sein, dass gesundheitlich nichts dagegenspricht, sprechen Sie dies am besten vorher mit Ihrem Behandlungsteam ab.

► MEHR INFORMATIONEN

Quellen, Methodik und weiterführende Links

Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Nationalen VersorgungsLeitlinie Chronische Herzinsuffizienz.

Das Programm für Nationale VersorgungsLeitlinien wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Methodik und Quellen: www.patien-ten-infor-mation.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/herzschwaech

Weitere Patientenblätter zum Thema Herzschwäche: www.patinfo.org

Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960
3. Auflage, 2018

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: patienteninformation@azq.de

www.patinfo.org

www.azq.de



- Bei einer Herzschwäche lohnt es sich, mit dem Rauchen aufzuhören. Der erste wichtige Schritt: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und vereinbaren Sie ein konkretes Ziel: Zum Beispiel, bis wann Sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Es gibt viele wirksame Maßnahmen, um Sie dabei zu unterstützen.
- Fachleute empfehlen Ihnen eine ausgewogene Ernährung. Für Menschen mit Herzschwäche gibt es keine bestimmten Diäten. Ein Verzicht auf Salz bringt keine Vorteile.
- Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam die geeignete Menge an Flüssigkeit, die Sie täglich zu sich nehmen können.
- Um Wassereinlagerungen frühzeitig zu erkennen, ist ein Gewichtstagebuch hilfreich. Hier tragen Sie täglich Ihr Gewicht ein. Nimmt es zu, kann dies auf eine verschlechterte Herzfunktion hinweisen.
- Einige Arzneimittel, die Sie aus anderen Gründen einnehmen, können die Herzschwäche verschlechtern, zum Beispiel bestimmte Schmerzmittel oder Blutdrucksenker. Auch manche rezeptfreie Mittel zählen dazu. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über alle Mittel, die Sie einnehmen oder einnehmen möchten. Dabei hilft Ihnen ein Medikationsplan: www.kbv.de/html/medikationsplan.php. Am besten nehmen Sie diesen Plan zu jedem Arzt- und Apothekenbesuch mit.
- Da ernsthafte Probleme einer Herzschwäche häufig durch Infekte der Atemwege auftreten, empfehlen Fachleute Ihnen die jährliche Gripeschutzimpfung. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach den Vor- und Nachteilen.

Mit freundlicher Empfehlung