

Besser informiert über Herzinsuffizienz



Die mit dem Regenbogen

mepha



Inhalt

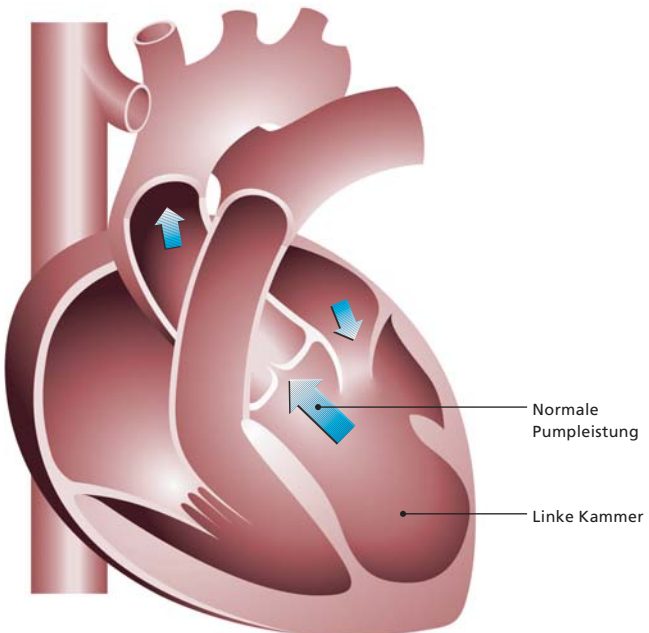
Was bedeutet Herzinsuffizienz?	2
Ursachen der Herzmuskelschwäche	4
Wie man die Herzmuskelschwäche spürt	5
Diagnose einer Herzmuskelschwäche	7
Das körpereigene Reparatursystem	8
Was darf ich noch tun?	9
Achten Sie auf Ihr Herz!	10
Behandlung der Herzinsuffizienz	11
Therapieempfehlungen	12
Was kann ich als Patient tun?	13
Der Herzinsuffizienz-Notfall	15
Herzinsuffizienz und Schwangerschaft	16
Herzinsuffizienz und Impfungen	17
Das Risiko nimmt mit dem Alter zu	18
Weitere Informationen	19

Was bedeutet Herzinsuffizienz?

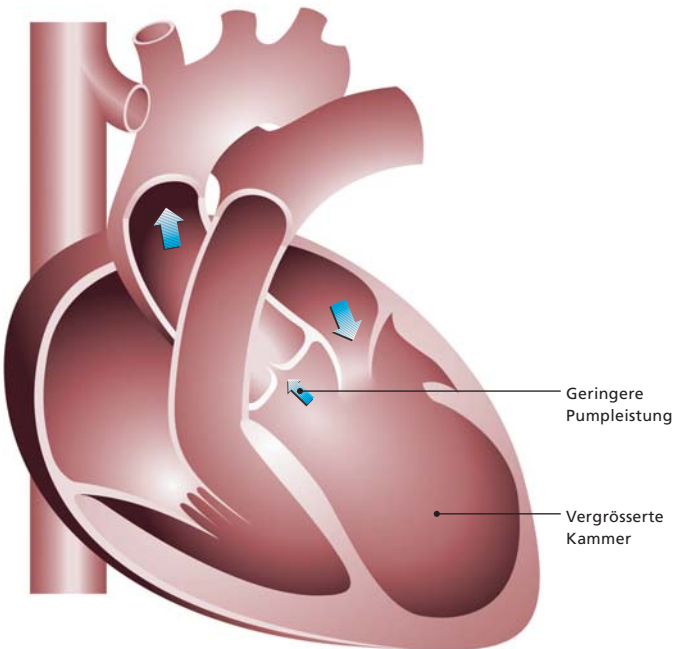
Eine Herzinsuffizienz oder eine Herzmuskelschwäche liegt dann vor, wenn das Herz die Anforderungen des Körpers an eine ausreichende Versorgung mit Sauerstoff über das Blut nicht mehr erfüllen kann.

Während die linke Herzhälfte die Aufgabe hat, das Blut in den Körperkreislauf zu pumpen (grosser Kreislauf oder Körperkreislauf), ist es Aufgabe der rechten Herzhälfte, das Blut in die Lungen zu befördern, wo es Sauerstoff aufnehmen kann (kleiner Kreislauf oder Lungenkreislauf). Ist der Herzmuskel so stark geschwächt, dass er das Blut nicht mehr in ausreichender Menge oder schnell genug durch den Kreislauf zirkulieren lassen kann, dann kommt es zum Blutstau vor der betreffenden Herzkammer (linke Kammer bei Linksherzinsuffizienz, Blutstau im Lungenkreislauf; rechte Herzkammer bei Rechtsherzinsuffizienz, Blutstau im Körperkreislauf).

Gesundes Herz



Herzinsuffizienz



Ursachen der Herzmuskelschwäche

Oft entsteht eine Herzmuskelschwäche infolge zu hohen Blutdrucks, als Folge von Entzündungen oder infolge von Durchblutungsstörungen wie sie bei einer Erkrankung der Herzkranzgefäße typisch sind (Angina pectoris).

Es kann auch eine direkte Schädigung vorausgegangen sein, etwa durch einen Herzinfarkt, bei dem durch ungenügende Durchblutung und Sauerstoffmangel ein Teil des Herzmuskelgewebes abstirbt. Wichtig ist, dass jeder, der an einer Herzkrankung, wie Angina pectoris oder Herzinfarkt erkrankt ist, sich bewusst macht, dass diese Erkrankungen immer eine Herzschwäche zur Folge haben.

Fasst man die häufigsten Ursachen einer chronischen Herzschwäche zusammen, so sind das:

- **Erkrankung der Herzkranzgefäße**
- **Bluthochdruck** (andauernder Bluthochdruck in den Arterien führt zu einer Verdickung des Herzmuskels)
- **Herzklappenerkrankung** mit Funktionseinschränkung des Herzmuskels
- **Vergrössertes Herz**
- **Diabetes**
- **Alkoholmissbrauch, Nikotinkonsum**

Bei über drei Viertel aller von Herzschwäche Betroffenen liegt ein Bluthochdruck oder eine Erkrankung der Herzkranzgefäße zugrunde. Das Risiko für eine Herzinsuffizienz ist bei Bluthochdruck 3-mal höher, bei einer Erkrankung der Herzkranzgefäße sogar 4-mal höher. Das bedeutet, dass bei der vorbeugenden Behandlung einer Herzschwäche eine konsequente Therapie des Bluthochdrucks und seiner Risikofaktoren von besonderer Bedeutung ist.

Die Herzschwäche ist eine chronische Erkrankung. Das heisst, Beschwerden und Ursachen bzw. Risikofaktoren können zwar behandelt, aber ihre Folgen können häufig nicht vollständig beseitigt werden. Einmal abgestorbenes Gewebe, z.B. Vernarbungen nach einem Herzinfarkt, kann nicht ersetzt werden. Das Herz ist dauerhaft geschwächt. Diese Erkenntnis ist sehr wichtig, denn das bedeutet, dass eine Herzschwäche eine lebenslange Behandlung erforderlich macht, auch dann, wenn keine schwerwiegenden Beschwerden mehr vorhanden sind.

Wie man die Herzmuskelschwäche spürt

Die Symptome der Herzinsuffizienz sind bei körperlicher Belastung am deutlichsten spürbar. Rasenmähen, Sport treiben etc. kann so viele Symptome auslösen, dass die meisten Herzinsuffizienzpatienten ihre Aktivitäten einschränken müssen.

Atemprobleme

Probleme beim Atmen gehören zu den häufigsten Symptomen der Herzinsuffizienz. Atemprobleme treten dann auf, wenn sich Flüssigkeit in der Lunge und im umgebenden Gewebe ansammelt (auch Stauungsinsuffizienz genannt). Diese Flüssigkeitsansammlung kann folgende Symptome hervorrufen:

- Atemlosigkeit nach geringen körperlichen Anstrengungen
- Asthma-ähnlicher, pfeifender Atem oder trockener Husten, der erst einige Stunden nach dem Hinlegen auftritt

Wenn Sie im Liegen Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Kopf höher lagern oder mit einer entsprechenden Spezialvorrichtung im Sitzen schlafen. Bei fortgeschrittener Herzinsuffizienz kann es sogar zu Erstickungsgefühlen kommen.

Wasseransammlung

Wenn das Körpergewebe mit zu wenig Blut versorgt wird, sammelt sich Wasser an und das Gewebe schwillt auf. Solche Schwellungen beginnen zuerst an den Füßen, dann folgen die Fussgelenke und die Beine und schliesslich der Bauch. Da Wasser und Salz im Gewebe zurück gehalten werden, kann es sein, dass Sie zunehmen, obwohl Sie weniger essen.

Erschöpfung

Erschöpfung tritt auf, weil die Muskeln im Körper zu wenig Sauerstoff bekommen. Je mehr Sie sich anstrengen, desto grösser wird die Erschöpfung.

Andere Symptome

Weitere Symptome der Herzinsuffizienz umfassen:

- Herzklopfen
- Konzentrationsschwäche
- Schwindel
- Ohnmachtsanfälle

Es kann auch zu Schlafstörungen kommen. Nachts in liegender Position kommt mehr Blut in die Nieren, ihre Funktion wird angeregt und es entsteht Harndrang. Ausserdem sammelt sich Flüssigkeit in der Lunge. Der Schlaf wird somit häufig unterbrochen durch:

- Harndrang und das Aufsuchen der Toilette
- Hustenanfälle
- Kurzatmigkeit bzw. Luftnot

Diagnose einer Herzmuskelschwäche

Um Herzinsuffizienz rechtzeitig zu behandeln ist eine frühzeitig gestellte Diagnose wichtig. Anhand der Ergebnisse bestimmter Untersuchungen kann Ihr Arzt die Schwere der Herzinsuffizienz bestimmen und entsprechende Massnahmen einleiten.

Das körpereigene Reparatursystem

Ein geschädigtes Herz baut sich um

Jeder Mensch, der einen Herzinfarkt hatte, ist von einer Herzschwäche betroffen.

Der Grund hierfür liegt an den körpereigenen Bemühungen, den Schaden zu reparieren. Einige der körpereigenen «Reparaturmechanismen», die eingesetzt werden, um ein geschädigtes Herz zu stützen, führen eher dazu, dass sich der vorgeschädigte Herzmuskel nicht regenerieren kann. So wird die Entwicklung einer Herzschwäche sogar noch unterstützt.

Was darf ich noch tun?

Nur schwere Formen der Herzmuskelschwäche und gefährliche Vorerkrankungen wie Herzrhythmusstörungen oder ein kürzlich erlittener Herzinfarkt verbieten eine körperliche Belastung.

In allen anderen Fällen kann ein gemässigttes Bewegungsprogramm in Form eines leichten körperlichen Trainings sogar gut für das Herz sein. Ihr Arzt kann sich aufgrund eines Belastungs-EKGs (auf einem stationären Velo wird Ihr Puls, Ihr Blutdruck etc. gemessen, während Sie bei wechselndem Widerstand fahren) ein Bild über Ihre individuelle Belastbarkeit machen und mit Ihnen zusammen ein entsprechendes Trainings- bzw. Bewegungsprogramm zusammenstellen.

Körperliche Aktivität

Mässige körperliche Belastung wie Schwimmen, Velofahren oder Spaziergehen verbessert im Allgemeinen die Belastungsfähigkeit ihres Körpers, verbessert die Sauerstoffaufnahme und entlastet dadurch das Herz. Welche Bewegungsart und in welcher Intensität für Sie die richtige ist, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.

Reisen

Reisen sind im Prinzip möglich, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

- die Reise selbst sollte für Sie keine zu grosse Anstrengung sein
- heisse und feuchte Klimabedingungen belasten Ihren Kreislauf zusätzlich und sollten deshalb gemieden werden
- dünne Luft in grossen Höhen sollte ebenso gemieden werden
- kurze Flugreisen sind besser als lange Autofahrten
- keine langen Flugreisen aufgrund eines erhöhten Risikos eines Blutgerinnsels im Beinbereich, welches beim Aufstehen in die Lunge gelangen und die Lungengefässe verstopfen kann

Achten Sie auf Ihr Herz!

Jeder Betroffene kann selbst etwas tun. Die Eckpfeiler der nicht-medikamentösen Behandlung sind:

- Gewichtsreduktion bis zum Normalgewicht/Diät
- weniger Kochsalz (3g/Tag)
- weniger Flüssigkeit aufnehmen (2 Liter pro Tag, bei schwerer Herzinsuffizienz nur 1 bis 1.5 Liter/Tag)
- kein Alkohol
- kein Nikotin
- regelmässige körperliche Bewegung, Ausdauertraining

Achten Sie auf Ihr Herz – Sie haben nur das Eine!



Behandlung der Herzinsuffizienz

Eine frühe Diagnose und rechtzeitige Behandlung der Herzinsuffizienz sind sehr wichtig. Herzinsuffizienz kann zwar nicht geheilt, aber häufig zufriedenstellend behandelt werden.

Durch die Behandlung

- können Sie wieder ein normales Leben führen
- werden die Symptome gemildert
- müssen Sie nicht so häufig ins Krankenhaus
- wird das Risiko für einen plötzlichen Herztod verringert
- wird das Fortschreiten der Krankheit verlangsamt

Zu den Behandlungsmöglichkeiten der Herzinsuffizienz gehören:

- Anpassung der Lebensweise
- Medikamente
- Implantierbare Geräte
- Operationen

Therapieempfehlungen

Bei der medikamentösen Behandlung der Herzschwäche steht ein Ziel im Vordergrund: Man möchte das Herz entlasten, damit es trotz Schwäche seine Pumpfunktion erfüllen kann. Je nach Schweregrad werden dabei verschiedene Präparate allein oder in Kombination miteinander eingesetzt. Die medikamentöse Therapie der Herzschwäche ist demnach eine Stufentherapie und orientiert sich am Schweregrad der chronischen Herzschwäche und an den individuellen Gegebenheiten.

Was kann ich als Patient tun?

Ausser einer disziplinierten Einnahme der verschriebenen Medikamente gibt es noch andere Möglichkeiten um einer Verschlimmerung der Beschwerden vorzubeugen bzw. um das Herz zu entlasten.

Hierzu gehören die Gewichtskontrolle, die Umstellung von Ess- und Trinkgewohnheiten, körperliche Aktivität und die Einschränkung von Alkohol- und Nikotinkonsum.

Körpergewicht

Übergewicht belastet das Herz. Aus diesem Grund sollte bei Patienten mit einer Herzschwäche unbedingt das Normalgewicht angestrebt werden.

Tägliches Wiegen gibt Ihnen Aufschluss darüber, ob Ihr Körper damit beginnt Wasser einzulagern. Informieren Sie Ihren Arzt wenn Sie innerhalb von 2–3 Tagen 1–2kg an Gewicht zunehmen. Dies deutet auf eine Wasseransammlung im Gewebe hin.

Ernährung

Eine salzarme Ernährung vermindert das Risiko der Wassereinlagerung und damit einer Verschlechterung der Herzinsuffizienz.

Als salzarme Lebensmittel (Kochsalzgehalt unter 0.3g/100g Lebensmittel) gelten:

- Milch, Joghurt, Quark
- Ei
- frisches Fleisch, Geflügel, Wild
- frischer Fisch
- Nudeln, Reis, Kartoffeln
- Gemüse, Obst

Zu den bedingt zu empfehlenden Lebensmitteln mit einem Kochsalzgehalt von 1g/100g zählen:

- Frischkäse
- Zwieback, Gebäck
- Roggenmischbrot, Weizenbrot
- Gemüsekonserven und Gemüsesäfte

Zu den Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Kochsalz (über 1 g/100g), die gemieden werden sollten, gehören:

- Salz- und Laugengebäck
- Cracker, Chips
- Käse und Wurst, insbesondere Salami
- Schinken
- Bündner Fleisch
- Heringe und Fischkonserven
- Sauerkraut
- Salzgurken, Oliven, Kapern
- Ketchup, Senf
- Fertiggerichte
- Würzmittel

Die Menge an Flüssigkeit, die Sie täglich zu sich nehmen, sollte mit Ihrem Arzt abgesprachen sein und ca. 1–2 Liter betragen.

Körperliche Bewegung

Regelmässige, herzschonende Übungen verbessern die Sauerstoffaufnahme im Körper und entlasten dadurch auch das Herz.

Alkohol und Rauchen

Sofern Alkohol nicht die Ursache der Herzinsuffizienz ist, sollten folgende Richtlinien für den Konsum von Alkohol gelten:

- Frauen sollten nicht mehr als 20–30g Alkohol pro Tag zu sich nehmen.
- Für Männer sollte eine Grenze von 30–40g Alkohol gelten.

Diese Richtwerte entsprechen in etwa folgenden Mengen an Alkohol:

- | | |
|-----------------------------|-----------|
| ■ Bier (5 Vol% Ethanol) | ca. 0.75l |
| ■ Wein (10 Vol% Ethanol) | ca. 0.35l |
| ■ Schnaps (40 Vol% Ethanol) | ca. 0.10l |

Rauchen reduziert die Durchblutung, schädigt die Blutgefässe und trägt somit zur Entstehung der Erkrankung der Herzkranzgefässe bei. Dadurch verschlechtert sich eine bereits bestehende Herzmuskelschwäche. Aus diesem Grund sollte auf das Rauchen unbedingt verzichtet werden.

Der Herzinsuffizienz-Notfall

Eine Herzinsuffizienz ist normalerweise keine plötzlich auftretende Situation. Atemnot und Wassereinlagerung im Bereich der Beine entwickelt sich schleichend über einen langen Zeitraum. Trotzdem kann manchmal auch plötzlich starke Atemnot auftreten. Dies geschieht insbesondere dann, wenn eine Entgleisung des Blutdrucks oder Herzrasen auftritt und der Körper dies nicht mehr ausgleichend regulieren kann.

Die Atmung fällt dann zunehmend schwerer und klingt rasselnd. Dies ist oft mit einem Druck- oder Engegefühl in der Brust verbunden.

In dieser Situation sollte ein Arzt gerufen werden, weil da nicht mit einer automatischen Besserung gerechnet werden kann. Der Patient sollte bis zum Eintreffen des Arztes geschont und in einer aufrechten Position (nicht liegend) gelagert werden.

Herzinsuffizienz und Schwangerschaft

Bei Patientinnen im gebärfähigen Alter sind es vor allem Herzklappenfehler, die zu einer Herzmuskelschwäche führen. Wird die Herzklappe dann durch eine Operation ersetzt, kann sich das Herz wieder erholen. Trotzdem müssen meistens lebenslang Medikamente eingenommen werden. Es ist wichtig zu wissen, dass eine schwangere Frau mit Herzmuskelschwäche Komplikationen bekommen kann. Solange das Herz deutlich geschwächt ist, sollte eine Schwangerschaft vermieden werden. Bei Patientinnen mit starker Herzschwäche steigt das Risiko, ein Blutgerinnsel in einem Blutgefäß der Beine zu entwickeln (Thrombose). Dieses kann bis in die Lungen geschwemmt werden und die Lungenblutbahn (Lungenembolie) verstopfen. Die «Pille» erhöht dieses Risiko.



Herzinsuffizienz und Impfungen

Wenn Sie an einer Herzmuskelschwäche leiden und gleichzeitig eine Infektionskrankheit durchmachen, stellt das für das Herz und den gesamten Körper eine zusätzliche Belastung dar.

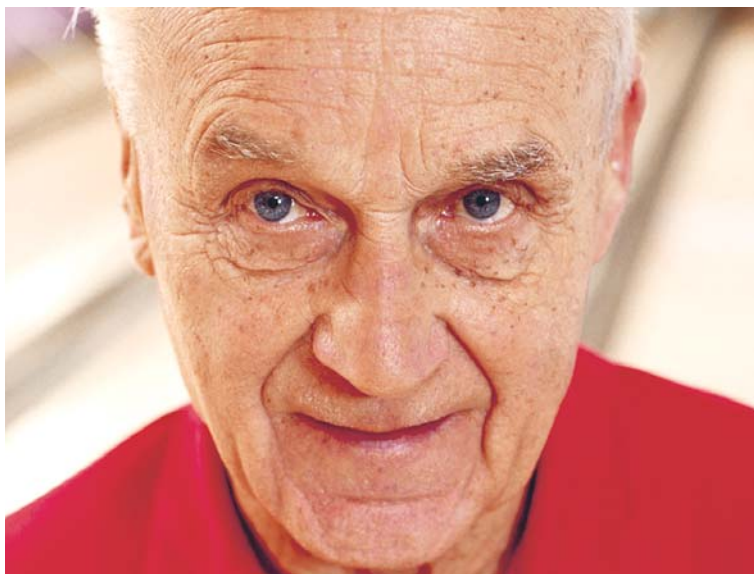
Deswegen wird herzgeschwächten Patienten empfohlen, sich gegen Influenza (= Grippe)-Viren und Pneumokokken (die Verursacher einer Lungenentzündung) impfen zu lassen.



Das Risiko nimmt mit dem Alter zu

Die Herzinsuffizienz ist eine der Erkrankungen, die deshalb immer häufiger auftritt, weil die Lebenserwartung der Bevölkerung zunimmt.

Mit anderen Worten heisst das: Je älter man wird, desto wahrscheinlicher wird das Risiko, an Herzschwäche zu erkranken. Moderne Untersuchungen und Medikamente ermöglichen eine frühe Erkennung und gezielte Behandlung der Herzschwäche mit dem Ziel, das Fortschreiten der Erkrankung zu verzögern und Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten.



Weitere Informationen

Zu vielen Krankheiten, Behandlungs- und Untersuchungsmethoden und zur sinnvollen Prävention vor einem erneuten Ereignis, hält die Herzstiftung für Sie Informationsmaterialien bereit.

Schweizerische Herzstiftung

Schwarztorstrasse 18

3000 Bern 14

Telefon 031 388 80 80

Telefax 031 388 80 88

Email info@swissheart.ch

Internet www.swissheart.ch

Interessante Informationen und Hinweise zur Rehabilitation und zu den Herzgruppen finden Sie auch auf der speziellen Website der Schweizerischen Herzstiftung:
www.swissheartgroups.ch



19234-090901

www.mepha.ch

Die mit dem Regenbogen

