

Herzschwäche –

Wenn das Herz zu wenig Blut pumpt

Herzschwäche entsteht als Folge anderer Erkrankungen, zum Beispiel Bluthochdruck, verengte Herzkranzgefäße oder Herzinfarkt. Bleibt sie über lange Zeit unbehandelt, kann das ernsthafte Folgen haben. Hier lesen Sie, wie man eine Herzschwäche feststellt und welche Behandlungen Fachleute für Erwachsene empfehlen.

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 pumpt das Herz Blut durch den Körperkreislauf. Bei einer Herzschwäche muss das Herz dauerhaft mehr leisten als normalerweise. Bei hohem Blutdruck zum Beispiel muss es ständig gegen den höheren Widerstand arbeiten. Dadurch verdickt sich der Herzmuskel, vor allem in der linken Herzkammer. Insgesamt vergrößert sich das Herz bei einer Herzschwäche und der Herzmuskel wird geschädigt: siehe Abbildung. Fachleute bezeichnen eine Herzschwäche als *Herzinsuffizienz*.



© Robert Kneschke - stock.adobe.com

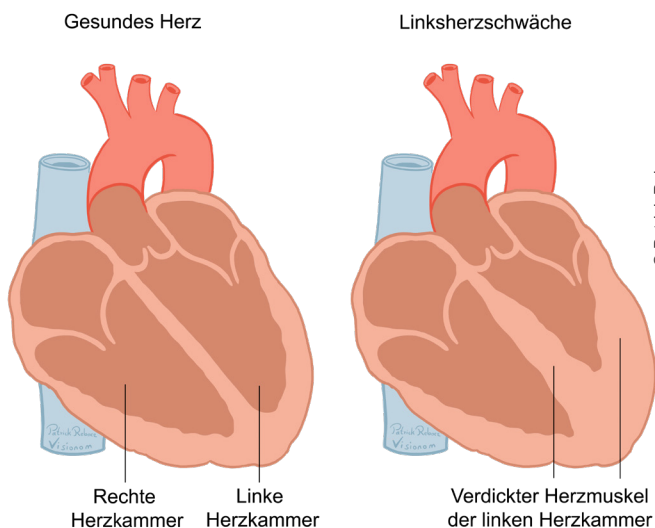
Beschwerden

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. Bei Verdacht auf Herzschwäche empfehlen die Fachleute, Herz und Lunge abzuhören sowie eine Blutuntersuchung. Routinemäßig kommt ein Elektrokardiogramm (EKG) zum Einsatz. Ein Herz-Ultraschall (Herz-Echo) kann sich anschließen.



Von einer Herzinsuffizienz spricht man, wenn das Herz zu wenig Blut durch den Körper pumpt. Dadurch hat er weniger Sauerstoff und Nährstoffe.

Zunächst wirkt der Körper dem entgegen, deshalb merkt man zu Beginn oft nichts. Dauerhaft lässt sich die verminderte Leistung des Herzens nicht ausgleichen. Dann treten Beschwerden auf, die im Ernstfall sogar lebensbedrohlich werden können.

Auf einen Blick



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

Behandlung

Durch Ihr eigenes Verhalten tragen Sie zum Behandlungserfolg bei, vor allem durch angepasstes körperliches Training. Je nachdem, wie schwer die Herzschwäche ist, unterscheidet sich die Behandlung. Den meisten Betroffenen empfehlen Fachleute mehrere Medikamente.

Zur Grundbehandlung gehören *Beta-Blocker*, *ACE-Hemmer* und Entwässerungstabletten (*Diuretika*). Alle drei Medikamente lindern Beschwerden. Beta-Blocker und ACE-Hemmer verbessern außerdem die Lebenserwartung und können Aufenthalte im Krankenhaus verhindern. Reichen diese Medikamente nicht aus, können weitere dazukommen. Es ist 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 sitzen, um leichter zu atmen

Was Sie selbst tun können

- Für regelmäßige Bewegung können Sie eine Herzsportgruppe besuchen. Dort überwacht eine Ärztin oder ein Arzt das Training und achtet darauf, dass Sie sich genau richtig belasten.
- Bei Herzschwäche lohnt es sich, mit dem Rauchen aufzuhören. Der erste Schritt: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin

oder Ihrem Arzt und vereinbaren Sie ein konkretes Ziel: Zum Beispiel, bis wann Sie aufhören wollen. Es gibt wirksame Maßnahmen, um Sie dabei zu unterstützen. Unter anderem haben die Krankenkassen viele Hilfsangebote.

- Zu viel Alkohol ist schädlich für den Herzmuskel. Versuchen Sie, wenn überhaupt, nur wenig Alkohol zu trinken. Kommt die Herzschwäche von zu viel Alkohol, ist es wichtig, ganz darauf zu verzichten.
- Fachleute empfehlen Ihnen eine ausgewogene Ernährung. Für Menschen mit Herzschwäche gibt es keine bestimmten Diäten. Hohe Kochsalzaufnahme oder Nahrungsergänzungsmittel können ungünstig wirken.
- Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam die geeignete Flüssigkeitsmenge, 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. Auch manche rezeptfreie Medikamente zählen dazu. Sprechen Sie mit Ihrem Ärzteteam über alle Mittel, die Sie einnehmen oder einnehmen möchten. Dabei hilft Ihnen ein Medikationsplan: www.kbv.de/html/medikationsplan.php. Am besten nehmen Sie ihn zu jedem Arzt- und Apothekenbesuch mit.
- Da ernsthafte Probleme einer Herzschwäche häufig durch Infekte der Atemwege auftreten, empfehlen Fachleute Ihnen unter anderem die jährliche Gripeschutzimpfung.

Mehr Informationen



I. Quellen, Methodik und Links

Diese Information 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.patienten-information.de/kurzinformationen/herzschwaeche#methodik

Weitere Informationen zum Thema Herzschwäche

→ www.patienten-information.de/uebersicht/herzschwaeche

II. 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, Telefon: 030 3101 8960

Mit freundlicher Empfehlung



Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von:

Bundesärztekammer (BÄK) und
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

E-Mail patienteninformation@azq.de

Web www.patienten-information.de
www.azq.de

KBV