

## Herzschwäche

### Muss ich auf meine Ernährung achten?

Wer an Herzschwäche erkrankt ist, braucht keine bestimmte Diät oder besondere Nahrungsergänzungsmittel. Wie bei gesunden Menschen gilt: Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse und wenig Zucker ist günstig. Auch für Alkohol oder Salz gelten dieselben Empfehlungen wie für Gesunde. Die Trinkmenge sollte an die Beschwerden angepasst sein. Vorsicht ist bei Nahrungsergänzungsmitteln geboten.

#### Soll ich weniger trinken?

Bei Herzschwäche lagern Betroffene mehr Wasser ein, weil das Herz nicht mehr richtig pumpt. Man bekommt zum Beispiel dicke Beine. Früher wurde deshalb empfohlen, wenig zu trinken. Heute gilt eine Trinkmenge von 1,5 Litern pro Tag als empfehlenswert. Weniger kann schädlich sein, weil es dadurch zu ernsthaften Folgen kommen kann: Verwirrtheit, Stürze, die Nieren arbeiten nicht mehr richtig und das Herz schlägt zu schnell.

Es gibt aber Ausnahmen: Wenn Wassereinlagerungen zu starken Beschwerden führen wie Bluthochdruck oder Atemnot, sollte man zeitweise weniger trinken. Grundsätzlich gilt: Die Trinkmenge am besten mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen.

#### Soll ich auf Salz verzichten?

Die meisten Menschen essen mehr Salz, als gut für sie ist. Das liegt vor allem am Verzehr von stark gesalzenen Lebensmitteln wie Chips, Geräuchertem und Gepökelttem oder anderen Fertigprodukten. Das meiste Salz nimmt man über Brot, Wurst und Käse zu sich. Mehr als 6 Gramm Salz pro Tag sollte man nicht zu sich nehmen. Das heißt ganz grob: möglichst wenig stark gesalzene Lebensmittel und Fertigprodukte. Das gilt auch für Menschen mit Herzschwäche. Sich noch stärker einzuschränken bringt keine Vorteile.



© oneinchpunch / Fotolia

#### Darf ich Alkohol trinken?

Für Menschen mit Herzschwäche und ohne weitere Beeinträchtigungen gelten die allgemeinen Empfehlungen zum Alkoholkonsum: Für Männer höchstens ein Glas Wein (230 ml) oder Bier (500 ml) am Tag, für Frauen ein halbes.

Manchmal kommt die Herzschwäche von zu viel Alkohol. Dann ist es wichtig, ganz darauf zu verzichten. Das gilt auch für Menschen, die einmal abhängig von Alkohol waren: Dann ist Alkohol tabu, weil sonst die Gefahr eines Rückfalls besteht.

#### Nahrungsergänzungsmittel und Co.

Es gibt eine Reihe von Nahrungsergänzungsmitteln und pflanzlichen Wirkstoffen, die als Wundermittel fürs Herz angepriesen werden. Dazu zählen unter anderem: Weißdorn, Arjuna, Omega-3-Fettsäuren, Taurin, Coenzym Q10, hochdosierte Vitamine oder Arginin. Für alle diese Mittel gilt: Es gibt keine überzeugenden Nachweise dafür, dass sie gegen Herzschwäche wirken. Das unterscheidet sie von den empfohlenen Medikamenten. Wer an Herzschwäche erkrankt ist, erhält meist drei bis vier Medikamente. Studien zeigen: Je mehr Wirkstoffe man einnimmt, desto schwerer wird es, alle richtig einzunehmen. Deshalb raten Fachleute davon ab, weitere Mittel anzuwenden, deren Nutzen nicht belegt ist.

**Empfehlung:** Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten und Ihren Alkoholkonsum. Verzichten Sie auf Nahrungsergänzungsmittel.