

1

Ihr Gesundheitsprogramm bei Herzschwäche

Wie äußert sich eine Herzschwäche?

Besser leben mit
Herzschwäche





Die Herzschwäche ist eine sehr häufige Erkrankung – in Deutschland leiden ca. 2,5 Millionen Menschen daran. Sie ist sogar der häufigste Grund, weshalb ältere Personen ins Krankenhaus müssen. Das Gesundheitsprogramm mecor® bietet Menschen mit Herzschwäche individuelle Unterstützung an, um besser mit der Erkrankung zu leben.

Ist bei Ihnen eine Herzschwäche (medizinisch: Herzinsuffizienz) festgestellt worden?

In diesem Heft können Sie erfahren,

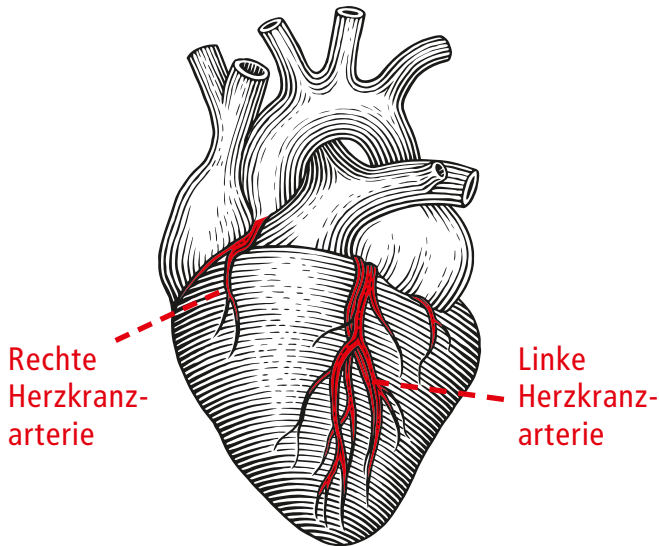
- *wie eine Herzschwäche entsteht,*
- *welche Beschwerden typisch sind und*
- *mit welchen Methoden man eine Herzschwäche erfolgreich behandeln kann.*

Versuchen Sie nachzuvollziehen, ob und welche typischen Beschwerden und Grunderkrankungen bei Ihnen vorliegen.





Was ist eine Herzschwäche?



Das Herz ist eine Pumpe. Es sorgt dafür, dass ausreichend Blut mit Sauerstoff und Nährstoffen in den Körper transportiert wird. Jedes Organ benötigt Sauerstoff zum Überleben. Unter Anstrengung verbraucht der Körper mehr Sauerstoff, das Herz passt sich an und schlägt dann schneller und stärker.

Kann das Herz den Körper nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen, liegt eine **Herzschwäche** vor. Der medizinische Fachausdruck dafür ist „**Herzinsuffizienz**“.

Die Folgen: Der fehlende Sauerstoff führt zu einer schlechteren Funktion der Organe. Da das Blut vom Herzen nicht mehr ausreichend schnell transportiert wird, staut es sich in der Lunge (**es kommt zu Atemnot**) und in den Venen (dies führt zu **Schwellungen unter anderem in den Beinen**).

3 häufige Fragen über Herzschwäche

„

„*Wie entsteht eine Herzschwäche?*“

Sie ist fast immer die Folge anderer Erkrankungen! Durchblutungsstörungen am Herzen und Bluthochdruck sind die häufigsten Grunderkrankungen.

„*Ich habe Luftnot und Wasser in der Lunge! Hat das etwas mit dem Herzen zu tun?*“

Dies sind typische Zeichen einer Herzschwäche. Man atmet schwer, weil das Herz schwächer pumpt. Wasser sammelt sich im Körper – z.B. in der Lunge und in den Beinen. Das Körpergewicht steigt. Müdigkeit und Leistungsabfall sind weitere Zeichen.

„*Mit welcher Untersuchung kann man eine Herzschwäche feststellen?*“

Mit einer Echokardiographie (Herzecho). Der Kardiologe kann mit dieser Untersuchung Funktion und Struktur des Herzens beurteilen. Die Untersuchung sollte jährlich wiederholt werden!

“

Wie entsteht eine Herzschwäche?

In den meisten Fällen wird eine Herzschwäche durch andere Erkrankungen (sogenannte Grunderkrankungen) ausgelöst: Am häufigsten sind **Durchblutungsstörungen am Herzen** (Herzinfarkt, koronare Herzerkrankung) und **Bluthochdruck**, oft auch beides zusammen.

Die Ursachen einer Herzschwäche



Koronare Herzkrankheit (KHK)

Die Herzkranzgefäße (Koronararterien) versorgen den Herzmuskel mit sauerstoffreichem Blut. Eine Verengung der Herzkranzgefäße bezeichnet man medizinisch als **koronare Herzkrankheit** (abgekürzt KHK). Häufige Ursachen sind **Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, zu hoher Cholesterinspiegel, deutliches Übergewicht und Rauchen**.

Die KHK führt zu einer dauernden Minderversorgung des Herzens mit Sauerstoff. Typische Beschwerden sind Enge oder Schmerzen in der Brust sowie Atemnot. Die betroffenen Teile des Herzmuskels arbeiten in der Folge nicht mehr mit voller Kraft. Die Pumpleistung des Herzens wird schwächer: Eine Herzschwäche entsteht.



Herzinfarkt

Bei einem Herzinfarkt wird die Durchblutung des Herzmuskels plötzlich unterbrochen. Meist geschieht dies durch den plötzlichen Verschluss einer Herzkranzarterie: Der Herzmuskel wird nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt und es gelangen weder Sauerstoff noch andere Nährstoffe in den betroffenen Teil des Herzmuskels. Das Gewebe stirbt ab, und es bildet sich eine

Narbe. Diese Teile des Herzmuskels arbeiten nicht mehr, das Herz pumpt insgesamt schwächer – eine Herzschwäche bildet sich aus.



Bluthochdruck

Hat ein Mensch zu hohen Blutdruck, muss sein Herz gegen einen größeren Widerstand anpumpen. Dauert dieser Zustand an, führt dies zu Veränderungen am Herzen: Der Herzmuskel wird dicker und kann zunehmend seine Funktion nicht mehr so effektiv erfüllen. Anfangs ist vor allem die Füllung des Herzens mit Blut beeinträchtigt, später verliert der Herzmuskel auch an Pumpkraft. In jedem Fall sinkt die vom Herzen ausgeworfene Blutmenge.

Andere Ursachen

Auch Herzmuskelkrankheiten, Herzklappenfehler und Herzrhythmusstörungen können eine Herzschwäche auslösen. Seltener können bestimmte Medikamente oder eine Grippe eine Herzmuskelkrankung auslösen.

Was hat der Lebensstil mit der Entstehung einer Herzschwäche zu tun?

Der Lebensstil ist ein wichtiger Faktor für Ihre Herzschwäche. **Übergewicht, zu fette Ernährung und wenig körperliche Aktivität** fördern die Entstehung von Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, hohen Cholesterinwerten und Durchblutungsstörungen am Herzen. **Rauchen** führt ebenfalls zu Durchblutungsstörungen.

Ein **gesunder Lebensstil** und die konsequente **Behandlung der auslösenden Erkrankungen** gehören daher zu den Grundpfeilern eines Vor- und Behandlungsplans der Herzschwäche.

Wie erkennt man eine Herzschwäche?

Die Beschwerden sind am Anfang oft gering. Sie können sich aber rasch verschlimmern. Häufig werden sie fälschlich mit fortgeschrittenem Alter erklärt. Sie können einzeln oder gemeinsam auftreten. **Bitte kreuzen Sie an, falls Sie ein Symptom bei sich feststellen können.**

Verminderte Belastbarkeit/Müdigkeit	<input type="radio"/>	Zunehmende allgemeine Müdigkeit, verminderte Belastbarkeit und schnelle Ermüdung bei körperlicher Arbeit.
Atemnot/Kurzatmigkeit	<input type="radio"/>	Zuerst bei größeren Anstrengungen, im Verlauf auch bei leichteren Tätigkeiten. Im fortgeschrittenen Stadium verschlechtert sich die Atemnot im Liegen.
Schwellungen durch Wassereinlagerungen (Ödeme)	<input type="radio"/>	Die Socken schnüren ein oder der Hosenbund wird enger, obwohl man nicht mehr isst als zuvor. Man kann mit dem Finger eine Delle in die Schwellungen drücken. Zuerst nur am Knöchel, später auch weiter oben, z.B. am Schienbein.
Erhöhtes Körpergewicht	<input type="radio"/>	Die beschriebenen Wassereinlagerungen führen zu erhöhtem Körpergewicht.

Die Herzschwäche wird in 4 Schweregrade eingeteilt

Nach der Empfehlung der „New York Heart Association“ (Abkürzung NYHA) wird Herzschwäche in 4 Schweregrade eingeteilt. **Bitte kreuzen Sie an, welche Angabe am besten auf Sie zutrifft:**

Schweregrad NYHA I Keine Beschwerden	<input type="radio"/>	Meine körperliche Leistungsfähigkeit ist nicht eingeschränkt. Ich habe keine Beschwerden. Ärztliche Untersuchungen haben – durch Zufall – eine eingeschränkte Herzfunktion ergeben.
Schweregrad NYHA II Leichte Herzschwäche	<input type="radio"/>	Meine körperliche Leistungsfähigkeit ist leicht eingeschränkt. In Ruhe und auch bei geringer Anstrengung habe ich keine Beschwerden. Stärkere körperliche Anstrengungen (z.B. Treppensteigen) lösen Atemnot, Erschöpfung oder Brustschmerzen aus.
Schweregrad NYHA III Mäßige Herzschwäche	<input type="radio"/>	Meine körperliche Leistungsfähigkeit ist eingeschränkt. In Ruhe habe ich keine Beschwerden. Alltägliche leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Gehen im Flachen) lösen Atemnot, Erschöpfung oder Brustschmerzen aus.
Schweregrad NYHA IV Schwere Herzschwäche	<input type="radio"/>	Bereits in Ruhe und bei allen körperlichen Aktivitäten habe ich Beschwerden.

Wie stellt ein Arzt die Diagnose?

Der Arzt wird zuerst Ihre Beschwerden und Ihre Krankheitsgeschichte erfragen. Er wird Sie körperlich untersuchen und Ihnen Blut abnehmen. Auf der Grundlage der bis dahin gefundenen Ergebnisse erfolgen dann oft weitere apparative Untersuchungen.

Dies sind die wichtigsten Untersuchungsmethoden

Das **EKG** (Elektrokardiogramm) dient dem Erkennen von Grunderkrankungen der Herzschwäche, wie Rhythmusstörungen, einer koronaren Herzerkrankung (KHK), einem Herzinfarkt oder Entzündungen des Herzmuskels. Beim EKG wird die elektrische Aktivität des Herzens gemessen.

Mit dem **Echokardiogramm** (einer Ultraschalluntersuchung des Herzens, auch „Herzecho“ genannt) kann die **Diagnose Herzschwäche** gestellt werden.

Die Ultraschallsonde wird meist von außen auf die Brustwand gehalten. Beim sogenannten „Schluck-Echo“ (TEE, transösophageales Echo) wird ein Schlauch geschluckt und das Herz von der benachbarten Speiseröhre aus betrachtet. Mit dem Herzecho werden die Maße und die Funktion des Herzens bestimmt und somit folgende Fragen beantwortet:

- Pumpt das Herz normal?
- Füllt sich das Herz normal?
- Schließen und öffnen die Herzklappen vollständig?
- Wie groß sind die Kammern und Wände des Herzens?

Durch **weitere Untersuchungen** kann herausgefunden werden, welche Grunderkrankungen zur Herzschwäche geführt haben. Bei Verdacht auf eine koronare Herzkrankheit (KHK) wird unter körperlicher Belastung, z.B. auf dem Fahrrad ein EKG („Belastungs-EKG“) oder ein Herzecho („Stress-Echo“) durchgeführt. Bei einer Herzkatheteruntersuchung können das Herz und die Herzkranzarterien weitergehend beurteilt werden.

Bei **Bluthochdruck** sucht man nach möglichen Ursachen, wie z.B. einer Durchblutungsstörung der Nieren (Ultraschall) oder nach erhöhten Hormonwerten (Sammelurinuntersuchung).





Wie wird die Herzschwäche behandelt?

Die richtige Behandlung der Herzschwäche besteht, neben dem regelmäßigen Arztbesuch, aus mehreren Elementen.



Regelmäßige Einnahme der richtigen

Medikamente: Entscheiden Sie nur nach Absprache mit Ihrem Arzt über eine Änderung der Medikation.



Selbstkontrolle von Symptomen: Besonders wichtig ist es, dass Sie selbst täglich Ihre Symptome prüfen und stärkere Veränderungen Ihrem Arzt mitteilen:

- ➔ Körpergewicht
- ➔ Wassereinlagerungen (Schwellungen, besonders an den Beinen)
- ➔ Atemnot



Herzgesunder Lebensstil: Besprechen Sie Ihre Trinkmenge und Essgewohnheiten mit Ihrem Arzt. Verzichten Sie auf Rauchen und Alkohol. Bewegen Sie sich regelmäßig und ausdauerorientiert.

Wann sollte ich einen Arzt kontaktieren, und was mache ich im Notfall?

Nur wenn Sie auf die Veränderungen in Ihrem Körper achten und Verschlechterungen Ihres Gesundheitszustandes rechtzeitig bemerken, können Sie zeitnah Gegenmaßnahmen ergreifen.

Bitte beachten Sie hierzu das Merkblatt „Wann muss ich einen Arzt aufsuchen?“.

Weitergehende Informationen zu diesem Thema finden Sie im Heft 3: „Worauf sollte ich bei einer Herzschwäche achten?“

Wir unterstützen Sie gerne!

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Heft hilfreiche Informationen geben konnten. Das mecor®-Team und Ihr Arzt sind da, um Ihnen zu helfen. Wir unterstützen Sie gerne rund um Ihre Gesundheit. Wenn Sie Fragen haben, fragen Sie einfach im nächsten Gespräch unsere mecor®-Experten.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die geschlechterspezifische Differenzierung in unseren Broschüren verzichtet.

Unser Tipp

Notieren Sie sich, welchen Schweregrad der Herzschwäche (nach NYHA) Sie sich zuschreiben und was Ihre Herzuntersuchungen ergeben haben. Dies können Sie das nächste Mal mit Ihrem mecor®-Experten besprechen.



Herzquiz



Können Sie mir folgende Fragen beantworten:

„Welche Grunderkrankungen haben Ihre Herzschwäche ausgelöst?“

„Welche Symptome einer Herzschwäche haben Sie bereits einmal verspürt?“

„Welchen Schweregrad der Herzschwäche haben Sie im Moment?“

„Welche Untersuchungen wurden bei Ihnen durchgeführt?“

Telefon: 0800-999 111 6
Fax: 0800-777 111 9
E-Mail: info@mecor.de
Internet: www.mecor.de

Postadresse:
Postfach 0135, 82042 Pullach