

Ursachen

Die Ursachen der Herzschwäche sind vielfältig. Unter anderem können alle schweren Herzkrankheiten wie Herzinfarkt oder Herzklappenfehler aber auch Bluthochdruck zur Herzinsuffizienz führen.

Bei der Herzinsuffizienz ist der Herzmuskel in seiner Funktion eingeschränkt. Durch die Schwächung der Herzkammern staut sich das Blut zurück.

Ist die linke Herzkammer betroffen, führt dies zu einem Rückstau in die Lungen. Bei Schwächung der rechten Herzkammer staut sich das Blut in Leber, Magen und Beinen.

Anzeichen

Ein deutlicher Hinweis auf eine Herzschwäche sind Wasseransammlungen im Körper, zum Beispiel in der Lunge oder in den Beinen. Luftnot, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Bauchdruck und geschwollene Beine können Anzeichen der Krankheit sein.

Starke Gewichtszunahmen können auf Wasseransammlungen im Körper hindeuten. Oft zeigt sich eine Einschränkung der Herzmuskelfunktion dadurch, dass der Patient bei körperlichen Anstrengungen in Atemnot gerät.

Das können Sie tun

Gewicht begrenzen

Ein zu hohes Körpergewicht belastet das Herz. Patienten, die unter Herzinsuffizienz leiden, sollten Übergewicht reduzieren.

Täglich wiegen

Um Wassereinlagerungen rechtzeitig festzustellen, muss sich der Patient täglich auf die Waage stellen.

Alkohol einschränken

Männliche Patienten sollten täglich weniger als 30 Gramm Alkohol zu sich nehmen, das entspricht der Menge von 0,75 Litern Bier. Für Frauen gelten 20 Gramm als Obergrenze (0,5 Liter Bier).

Nicht rauchen

Patienten mit Herzerkrankungen sollten auf das Rauchen unbedingt verzichten.

Wenig trinken

Die Flüssigkeitszufuhr muss deutlich eingeschränkt werden. Sie darf bei Patienten mit schwerer Herzinsuffizienz nicht mehr als 1 bis 1,5 Liter pro Tag betragen (alle Getränke, auch Suppen eingerechnet). Bei großer Hitze, Fieber oder Durchfallerkrankungen sollte die Menge angepasst werden.

Lange Reisen meiden

Für die Planung von Urlaubsreisen gilt: Große Höhen, heißes und feuchtes Klima sind nicht zu empfehlen. Lange Fahrten und Flüge wirken zusätzlich belastend.

Das können Sie tun

Ausdauer trainieren

Ein leichtes körperliches Ausdauertraining ist sehr empfehlenswert. Tabu sind aber Übungen, die zu Luftnot führen oder mit Pressen verbunden sind. Und: Bei Wasseransammlungen ist körperliche Schonung angezeigt.

Risikofaktoren ausschalten

Bei Patienten mit Herzschwäche sollten alle Risikofaktoren, die zu Herzerkrankungen führen oder sie verschlimmern können, ausgeschaltet werden. Blutdruck und Blutzucker müssen gut eingestellt, der Cholesterinwert sollte beachtet werden.

Nicht rauchen

Patienten mit Herzerkrankungen sollten auf das Rauchen unbedingt verzichten.

Wenig Salz essen

Es sollte möglichst wenig Kochsalz verwendet werden. Oft reicht es schon, wenn Patienten auf das Nachsalzen von Speisen verzichten.

Gesund ernähren

Eine fettarme, vitaminreiche Ernährung ist zu empfehlen. Für den Verzehr von Obst und Gemüse gilt die Faustregel „5 am Tag“ - das heißt, es sollen über den Tag verteilt fünf Portionen an Gemüse und /oder Obst gegessen werden. Ungesättigte Fettsäuren, Mineral- und Ballaststoffe sind wichtige Komponenten einer gesunden Ernährung und sollten im Speiseplan eine wichtige Rolle spielen.

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Das Herz ist ein faszinierendes Organ, das täglich Höchstleistungen vollbringt. Der etwa faustgroße Hohlmuskel hat ein Gewicht von rund 300 Gramm. Das Herz besteht aus zwei Hälften mit je einer Herzkammer und einem Vorhof, der als Zwischenspeicher für das Blut dient.

Um alle Organe und das Gewebe mit Nährstoffen und Sauerstoff zu versorgen, pumpt das Herz pro Minute fünf Liter Blut durch den Körper. Bei körperlicher Anstrengung sind es sogar 12 bis 18 Liter pro Minute. Das Blut wird mit einer Geschwindigkeit von 40 km/h bis in den entlegendsten Winkel geschickt.

Von Herzschwäche oder Herzinsuffizienz spricht man, wenn das Herz zu schwach ist, um den Körper - besonders bei Belastung - mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Betroffene Patienten bemerken das vor allem durch Atemnot und Wasserausammlungen im Körper.

Die Behandlung erfolgt in der Regel durch Medikamente, manchmal ist auch eine Operationen notwendig. Wichtig ist die Mithilfe des Patienten: In dieser Broschüre geben wir Ihnen daher wichtige Tipps für das richtige Verhalten im Alltag.

Klinik für Innere Medizin I

Sekretariat

Gisela Frackmann

Tel.: 02307 149 -251

Fax: 02307 149 -200

E-Mail: gisela.frackmann@klinikum-westfalen.de

Hellmig-Krankenhaus Kamen

Nordstraße 34 - 59174 Kamen

Telefon: 0 23 07 / 149-254

Telefax: 0 23 07 / 149-204

www.klinikum-westfalen.de



Herzschwäche (Herzinsuffizienz)

Krankheitsbild, Behandlung, Vorbeugung

Klinikum Westfalen GmbH
Hellmig-Krankenhaus Kamen
www.klinikum-westfalen.de