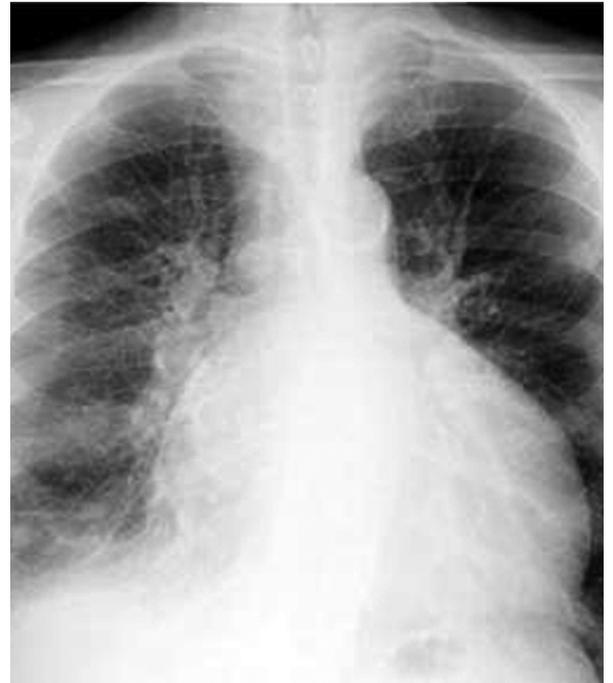


# Infoblatt



In dieser kleinen Broschüre möchte ich Sie über die Herzschwäche (oder Herzinsuffizienz) informieren.

## Woher kommt die Herzschwäche?

Herzschwäche kann verschiedene Ursachen haben:

- Die Verdickung der Herzwände bei Menschen mit langjährig erhöhtem Blutdruck macht das Herz unelastisch, sodaß es sich nicht mehr gut füllen kann
- es können Herzklappenfehler
- Herzmuskelerkrankungen
- bestimmte Herzrhythmusstörungen,
- Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit) oder Narben

nach abgelaufenen Herzinfarkten verantwortlich sein.

Immer dann, wenn eine Herzschwäche vorliegt muß Ihr Hausarzt zusammen mit einem Kardiologen die Ursache klären, denn ohne die Kenntnis der Ursache kann man die Herzschwäche nicht optimal behandeln. Aus diesem Grund kann es z.B. notwendig sein, eine Durchblutungsstörung des Herzens durch eine Ballonerweiterung (PTCA) oder Bypass-Operation, einen Herzklappenfehler durch eine Klappen-Operation oder Herzrhythmusstörungen durch einen Herzschrittmacher oder einen Elektroschock zu behandeln.

Unabhängig davon, ob eine ursächliche Behandlung (z.B. mit PTCA, Bypass- oder Herzklappen-OP, Elektroschock) notwendig bzw. möglich war oder nicht: Man wird Sie immer mit Medikamenten behandeln müssen.

Diese medikamentöse Behandlung wird in den meisten Fällen lebenslang notwendig sein; in solchen Fällen, in denen man ursächlich hat behandeln können wird Ihr Arzt die Behandlung aber auch langsam und ausschleichend beenden können.

## Wie wird eine Herzschwäche behandelt?

Wie oben schon gesagt: Das wichtigste ist die Behandlung der Ursache der Herzschwäche.

Eine medikamentöse Behandlung zielt darauf ab, das Herz zu kräftigen und zwar auch dann, wenn die evtl. Ballonerweiterung oder Operation erfolgreich war. Diese zusätzliche Behandlung soll bewirken, daß der geschwächte Herzmuskel gestärkt wird. Diese Behandlung soll dafür sorgen, daß sich die Herzschwäche (z.B. nach einer Klappen-Operation) schneller zurückbildet oder (wenn keine PTCA, Bypass-, Klappen-OP, Schrittmacher- oder Elektroschockbehandlung möglich war) zu verhindern, daß die Herzschwäche weiter fortschreitet.

Zu diesem Zweck werden bestimmte Medikamente eingesetzt, die mit den Begriffen „Digitalis“, ACE-Hemmer, AT1-Blocker,  $\beta$ -Blocker und „Diuretika“ (= entwässernde Medikamente) bezeichnet werden. Und leider ist es nicht so, daß Sie von diesen Medikamenten nur 1 Einziges einnehmen müssen, sondern in den meisten Fällen ist die Einnahme mehrerer dieser Substanzen erforderlich. Denn alle die verschiedenen Medikamente setzen an unterschiedlichen Stellen Ihres Körpers an:

Die einen entziehen ihm überflüssiges Wasser, sodaß Sie besser Luft bekommen und keine Wasseransammlungen in den Beinen auftreten, die anderen kräftigen das Herz, indem sie die Blutgefäße erweitern und es dem Herzen dadurch erleichtern, seine Pumparbeit zu

schaffen und wiederum andere ( $\beta$ -Blocker (sprich: beta-Blocker)) wirken durch die Blockierung spezieller Strukturen am Herzmuskel, sodaß er kräftiger schlagen kann.

Die für Sie notwendigen Medikamente wird der Kardiologe sorgfältig und auf Sie speziell zugeschnitten auswählen und dosieren. Er wird dabei mit einer geringen Dosis beginnen und diese Dosis dann im Verlauf von Wochen oder Monaten bis zur optimalen Menge steigern. Dieses einschleichende Verfahren ist notwendig, damit Sie möglichst wenig Nebenwirkungen der Medikamente verspüren und die Wirksamkeit so gut wie irgend möglich ist.

## Worauf muß ich achten?

Das Wichtigste ist, daß Sie die verordneten **Medikamente zuverlässig so einnehmen**, wie Ihnen Ihr Arzt dies geraten hat. Wenn es Ihnen besser geht denken Sie nicht, daß Ihr Herzproblem auskuriert und beseitigt wurde; wenn Sie Zahnschmerzen haben, Aspirin einnehmen und die Schmerzen verschwinden bedeutet dies ja auch nicht, daß das Loch im Zahn verschwunden ist. Die häufigste Ursache von Verschlechterungen einer Herzschwäche gehen auf das Konto weggelassener oder eigenmächtig verminderter Medikamente. Also: Nehmen Sie Medikamente so ein, wie Ihr Arzt dies empfohlen hat!

Lassen Sie sich **regelmäßig kontrollieren** und kommen Sie in den Zeitabständen, die Ihr Kardiologe Ihnen rät zur Kontrolluntersuchung. Bei diesen Kontrollen wird geklärt, wie es Ihnen geht, ob die Herzschwäche stabil verläuft oder ob es zu einer Verschlechterung gekommen ist, von der Sie selber vielleicht im Augenblick noch garnichts bemerkt haben.

Im Ergebnis dieser Kontrollen geht es letztlich darum, ob Ihre Behandlung genau richtig ist,

die sie vielleicht intensiviert werden muß oder aber auch, ob der Arzt die Medikamente reduzieren kann.

Gehen Sie auch regelmäßig (ca. alle 8 Wochen) zu Ihrem **Hausarzt**, damit er Ihren **Blutdruck** mißt, ein **EKG** schreibt und **bestimmte Blutwerte** bestimmt.

Dies ist wichtig, denn alle Medikamente zur Behandlung von Herzschwäche haben als „Nebeneffekt“, daß sie den Blutdruck senken. Das ist der eigentlich gewünschte Effekt, auch dann, wenn Sie keine Blutdruckkrankheit haben. Die Blutdruckverminderung sollte aber „im Rahmen“ bleiben, denn wenn der Druck zu stark gesenkt wird fühlt man sich nicht besonders gut und die Behandlung soll Ihren Zustand ja schließlich verbessern!

Dazu kommt, daß alle Medikamente Einfluß auf die Funktion der Nieren nehmen (auch wenn es keine entwässernden Medikamente sind!) und daß sie die Blutsalze verändern können. Die **regelmäßige Messung der Nierenfunktion** und der **Blutsalze** mit Hilfe einer einfachen Blutuntersuchung ist wichtig, um evtl. gefährliche Nebenwirkungen der Medikamente rechtzeitig zu erfassen und zu verhindern.

Menschen mit Herzschwäche neigen dazu, Wasser im Körper anzusammeln. Messen Sie daher jeden Morgen Ihr **Gewicht** und schreiben Sie die Werte auf. Ist der Gewichtsverlauf stabil ist alles in Ordnung; wenn Sie aber bemerken, daß das Gewicht langsam aber sicher zunimmt melden Sie sich bei Ihrem Hausarzt, weil dies ein Zeichen dafür sein kann, daß sich die Herzschwäche verschlimmert.

**Bewegen Sie sich**, d.h. gehen Sie regelmäßig spazieren und an die frische Luft und vermeiden Sie es, den ganzen Tag nur ruhig herum zu sitzen. Regelmäßige körperliche Belastungen fördern die Kraft Ihres Herzens. Beachten

Sie bei diesen Tätigkeiten aber ebenso wie bei allen anderen Tätigkeiten Ihres Alltags:

Wenn Ihr Körper genug hat meldet er sich; man verspürt dann Luftnot oder körperliche Schwäche. Gehen Sie über diese Warnzeichen Ihres Körpers nicht hinweg, sondern beachten Sie sie. Wenn Sie z.B. Luftnot beim Laufen oder Treppensteigen verspüren: Unterbrechen Sie den Gang und gehen Sie erst dann weiter, wenn sich alles wieder normalisiert hat. Wenn Sie versuchen, solche Warnzeichen „wegzutrainieren“ spielen Sie mit Ihrem Leben, wenn Sie auf Ihren Körper hören kann wenig schief gehen.

**Essen Sie gesund und ausgewogen** und essen Sie, worauf Sie Appetit haben. Wenn es spezielle Ernährungsregeln in Ihrem speziellen Fall geben sollte wird der Arzt Sie darauf ansprechen. Einziger Diät-Ratschlag ist, **nicht zuviel Salz** zu essen, weil der Körper dieses Salz benutzt, um Wasser zu binden. Würzen Sie Ihr Essen aber ansonsten so, daß es Ihnen schmeckt!

**Spezielle Verhaltensregeln** („Darf ich in die Sauna gehen, mit dem Flugzeug fliegen, in Urlaub ins Gebirge fahren“ usw.) gibt es nicht. Leben Sie normal und mit Spaß. Wenn Sie Exotisches planen (z.B. eine Schlittenfahrt durch die Arktis, Reisen auf andere Kontinente usw.) sprechen Sie Ihren Arzt sicherheitshalber darauf an. In aller Regel wird er es Ihnen nicht verbieten müssen, sondern kann Ihnen vielleicht bestimmte Verhaltens- und Sicherheitstips geben.

Und noch einmal **das Wichtigste:**

- Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein und
- gehen Sie zu den empfohlenen Kontrolluntersuchungen.

- Wenn es ein „außerplanmäßiges“ Problem gibt (z.B. weil Sie bestimmte Fragen haben, Nebenwirkungen von Medikamenten beobachten oder sich Ihr Zustand verändert) gehen Sie auch außerhalb der vereinbarten Kontrollen zum Arzt.

Wenn Sie sich genauer über die Koronarerkrankung, Herzinfarkte, Behandlungen oder Untersuchungen informieren möchten besuchen Sie im Internet die Adresse [www.meinherzdeinherz.info](http://www.meinherzdeinherz.info) und gehen Sie hier auf die Seite „Wissen“. Hier stehen viele Informationsmaterialien für Sie bereit.