

# Herzschwäche - Herzinsuffizienz

## Was Sie wissen sollten



Um zu verstehen, was Herzinsuffizienz genau ist, lohnt sich ein Blick auf das Herz und seine Funktion. Das Herz ist ein faustgroßer Muskel, der sich aus einer linken und einer rechten Hälfte zusammensetzt und das Zentrum des Blutkreislaufes bildet. Es pumpt kontinuierlich Blut durch den Körper, damit alle Organe mit Sauerstoff und Energie versorgt werden.

Bei einer Herzinsuffizienz kommt es zu einem fortschreitenden Leistungsabfall des Herzens. Aus den verschiedensten Gründen kann es nicht mehr die volle Pumpleistung erbringen.

Was passiert bei einer Herzinsuffizienz im Körper? Die Herzschwäche bedeutet für den Organismus einerseits, dass das vorhandene Blut nicht ausreichend durch den Körper gepumpt wird. Dadurch erleiden die Organe einen Mangel an Sauerstoff und Nährstoffen, die sie für ihre Funktionen dringend benötigen. Andererseits kann das verbrauchte Blut, das zum Herzen zurückgelangt, nicht im vollen Umfang aufgenommen werden. Die Folge kann ein Blutstau vor dem Herzen sein. Je nachdem, ob nur eine oder beide Herzhälften von der Herzinsuffizienz betroffen sind, können sich bei den Betroffenen unterschiedliche Symptome zeigen. Die Erkrankung kann sich lange Zeit beschwerdefrei entwickeln oder sich durch dramatische Symptome zeigen, wie massive Atemnot oder deutliche Leistungseinbußen. Husten, Wassereinlagerungen in den Füßen, Beinen oder der Lunge sind weitere Beschwerden, die im fortgeschrittenen Stadium der Herzinsuffizienz auftreten können.

## Herzinsuffizienz: Die Ursachen

Zu den **häufigsten Herzinsuffizienz-Ursachen** gehören unter anderem:

Genetische Faktoren, Koronare Herzkrankheit (KHK) und Herzinfarkt, Herzklappenfehler, Bluthochdruck, Diabetes, Schlafapnoe, Krebstherapie.

**Herzinsuffizienz-Symptome:** Atemnot und Ödeme sind die Hauptanzeichen, schnelle Atemnot kann ein erstes Anzeichen einer Herzinsuffizienz sein

Atemnot, Wasseransammlungen im Körper, schnelle Ermüdung - diese Symptome einer chronischen Herzinsuffizienz treten zu Beginn nur schleichend auf. Sie verleiten den Betroffenen zunächst zu denken: „Ich werde halt älter - es geht alles nicht mehr so wie früher“. Die Herzinsuffizienz-Symptome nehmen im Verlauf der Erkrankung jedoch zu und können die Lebensqualität der Erkrankten sehr beeinträchtigen.

### Rechts- und Linksherzinsuffizienz: unterschiedliche Symptome

Die Herzinsuffizienz-Symptome lassen sich der sogenannten Rechtsherz- und Linksherzinsuffizienz zuordnen. Bei der Rechtsherzinsuffizienz kommt es vor allem zu Wassereinlagerungen, den sogenannten Ödemen. Bei der Linksherzinsuffizienz steht die Atemnot im Vordergrund. Weitere Symptome der Linksherzinsuffizienz sind eine **beschleunigte Atmung, Hustenreiz und rasselnde oder pfeifende Geräusche** beim Atmen, die ebenfalls durch Flüssigkeit in der Lunge hervorgerufen werden. Zudem fühlen sich die Betroffenen erschöpft, weniger leistungsfähig und leiden häufig unter Schwindel. Die Herzinsuffizienz-Symptome des rechten und des linken Herzens können auch kombiniert auftreten - denn nicht selten sind bei einer fortgeschrittenen Herzinsuffizienz beide Herzhälften betroffen.

### Symptome einer akuten Herzinsuffizienz

Eine akute Herzinsuffizienz tritt plötzlich auf, beispielsweise nach einem Herzinfarkt oder im Verlauf einer chronischen Herzinsuffizienz, wenn der Körper es nicht mehr schafft, diese auszugleichen. Bei einer akuten Herzinsuffizienz sind die Symptome sofort sehr stark ausgeprägt: Die Betroffenen leiden unter starker Atemnot und/oder Husten, ihr Atem kann von brodelnden Geräuschen begleitet werden. Der Herzschlag ist beschleunigt, die Erkrankten sind auffällig blass, ihnen bricht kalter Schweiß aus. Eine akute Herzinsuffizienz ist ein Notfall, der so schnell wie möglich medizinisch behandelt werden muss.

### Einschränkungen der Lebensqualität

Die Vielzahl der Herzinsuffizienz-Symptome macht deutlich, wie stark die Erkrankten in ihrer Lebensqualität eingeschränkt sind. Daher treten neben den körperlichen Symptomen nicht selten auch psychische Beeinträchtigungen auf: Die Erkrankten fühlen sich unwohl und ängstlich oder können unter Depressionen leiden. Besonders die ausgeprägte Erschöpfung und eingeschränkte Leistungsfähigkeit kann so frustrierend sein, dass sich Menschen mit Herzinsuffizienz aus dem sozialen Leben zurückziehen. Dieser Umstand kann wiederum Depressionen hervorrufen oder verstärken.

## Behandlungsmethoden

### Herzinsuffizienz: Was bedeutet das und ist sie heilbar?

Nach derzeitigem Stand der Medizin kann die Herzinsuffizienz zwar nicht immer geheilt werden, dennoch ist sie meist gut behandelbar. Je eher eine bestehende Herzinsuffizienz entdeckt wird, desto besser kann das Fortschreiten der Erkrankung gebremst werden. Da die Erkrankung mit erheblichem Leistungsabfall einhergehen kann, ist es sehr wichtig, etwas dagegen zu unternehmen. **Abhängig von der Ursache und Schweregrad der Herzschwäche ist manchmal nur eine medikamentöse Therapie nicht ausreichend. In fortgeschrittenen Stadien sollte man mit dem behandelnden Kardiologen über weitere Therapiemöglichkeiten sprechen (Geräte wie z.B. ein Defibrillator, Beseitigung von Herzrhythmusstörungen, Herzklappeninterventionen usw.).** Mit einer gut eingestellten Therapie können Betroffene ein Stück Lebensqualität zurückerhalten und den Alltag wieder aktiver bestreiten.

### Herzinsuffizienz-Therapie: Ein aktives Leben trotz Herzschwäche

Die Behandlung einer chronischen Herzinsuffizienz soll das Fortschreiten der Erkrankung bremsen und Lebenserwartung sowie Lebensqualität verbessern. Dabei berücksichtigt der Arzt die Grunderkrankung, die zur Herzinsuffizienz geführt hat, und die Stärke der vorhandenen Symptome. Als Ziel der Herzinsuffizienz-Behandlung gilt es, durch Medikamente und gegebenenfalls eine Operation, die Symptome der Herzschwäche zu mildern, eine sehr wichtige Rolle spielen dabei die wassertreibenden Tabletten (Diuretika). In vielen Fällen kann eine konsequente Behandlung der Herzinsuffizienz dazu beitragen, dass Patienten trotz Herzschwäche ein aktives Leben führen können.

## Was kann ich selbst tun?

Um die Behandlung der Herzinsuffizienz und Ihre Gesundheit zu unterstützen, können Sie selbst einiges tun, damit es Ihnen mit der Erkrankung wieder besser geht. Hören Sie dabei auf sich und Ihren Körper. Auch wenn Sie an Herzschwäche leiden, bedeutet das nicht, dass Sie auf Bewegung verzichten müssen. Eine gesunde Mischung aus Bewegung und Ruhephasen ist ideal, um Ihr Wohlbefinden zu fördern.

## Wie verhalte ich mich nach der Entlassung aus dem Krankenhaus?

### Hier ein paar ganz wichtige Punkte:

- allzu große Schwankungen in Ihrer Trinkmenge vermeiden und sich an die Ihnen empfohlenen Trinkmengen halten
- tgl. Ihr Körpergewicht und Ihre Unterschenkel auf Wassereinlagerungen kontrollieren und ggf. sofort bei ihrem betreuenden Arzt vorstellig werden, wenn das Gewicht rasch zugenommen hat oder eindrückbare Kuhlen an den Schienbeinen stehen bleiben. Wenn Sie sich rechtzeitig bei Ihrem Arzt vorstellen kann meist noch mit frühzeitigen Gegenmassnahmen, wie z. B. einer Erhöhung der Dosis der wassertreibenden Medikamente, eine Dekompensation ihrer Herzschwäche mit dann notwendiger Krankenhausaufnahme vermieden werden. Also, Sie merken sich: Schnelle Zunahmen des Körpergewichts sind fast immer durch Wassereinlagerungen bedingt.
- Eine schwere Grippe kann Sie in Ihrem empfindlichen Gesundheitszustand weit zurückwerfen und bei Menschen mit einer schweren dauerhaften Erkrankung, wie eben einer Herzschwäche, auch sehr viel schwerer und komplizierter verlaufen
- auf ein wohldosiertes aber regelmäßiges körperliches Training achten, dies kann nachweislich ebenfalls Lebensdauer und v. a. Lebensqualität verbessern

Sie sehen also, mit relativ einfachen Mitteln haben Sie es selber in der Hand Ihren Krankheitsverlauf günstig zu gestalten.

### Worauf muss ich achten?



auf jeden Fall auch Ihre regelmäßigen Grippe- und Pneumokokken-Schutzimpfungen durchführen.



auf einen insgesamt gesunden und ausgeglichenen Lebensstil mit gesunder, abwechslungsreicher Ernährung, Bewegung aber auch ausreichend Entspannung achten



in jedem Fall regelmäßig Ihre Medikamente einnehmen und hierbei auch keine Änderungen ohne ärztliche Rücksprache vornehmen

Mit freundlicher Empfehlung



Prof. Dr. med. Thomas Heitzer  
Klinikdirektor Kardiologische Klinik

---

### Kardiologische Klinik, Klinikdirektor Prof. Dr. med. Thomas Heitzer

Auskunft erteilt: Fr. Kehler / Fr. Hupe  
Telefon: 0231 / 953 - 19550  
0231 / 953 - 20600

Privat Ambulanz: Fr. Bodzian  
Telefon: 0231 / 953 - 21760