

Herzinsuffizienz – Die Schwäche des Herzens Teil 1/2

Von Dr. Richard Steinacher

Was Interessierte, Betroffene und Angehörige über die Erkrankung wissen sollten und was man zu einer erfolgreichen Behandlung selbst beitragen kann



Foto: <http://wellfit.freundin.de>

„Herzinsuffizienz“ ist der Fachbegriff für eine Schwäche des Herzens. Eine Herzinsuffizienz wird häufig durch eine andere Erkrankung, z.B. Herzinfarkt oder zu hohem Blutdruck, in Folge der Schädigung des Herzens ausgelöst.

Grundsätzlich kann sich eine Herzinsuffizienz in jedem Alter entwickeln. Mit zunehmendem Alter kommt diese aber eindeutig häufiger vor. Etwa 1 % der Menschen unter 65 Jahren haben eine Herzinsuffizienz, aber bei den 75- bis 84-Jährigen sind es bereits 7 % und bei den über 85-Jährigen sogar 15 %. Bei Patienten über 65 Jahre ist sie die häufigste Ursache für eine Klinikeinweisung.

Das Herz funktioniert als Pumpe, die etwa fünf Liter Blut/Minute zur Versorgung des Körpers pumpt und so den Körper mit Nährstoffen und Energie versorgt. Bei Anstrengung kann das Herz dieses Volumen auf das vier- bis fünffache steigern. Wenn diese Pumpe schwach wird ist sie nicht mehr in der Lage, eine ausreichende Menge Blut zu fördern. Das führt dazu, dass Gehirn, Niere und Muskeln, schlechter mit Blut versorgt werden. Auch kann sich das Blut vor dem Herzen stauen, was zu „Wasser in der Lunge“ (Lungenödem) und „Wasserrückstau“ in den Beinen (Beinödeme) oder im Bauch führt (Bauchwassersucht).

Eine gute Nachricht noch vorweg: Die Herzinsuffizienz ist eine besonders gut zu behandelnde Erkrankung. Die wichtigste Rolle spielt dabei der Betroffene selbst, da er mit einer genauen Überwachung seiner Erkrankung, mit einer verlässlichen Medikamenteneinnahme und mit der Einhaltung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils die Erkrankung entscheidend beeinflussen kann! Dieser Artikel soll den Lesern helfen, die Erkrankung zu verstehen und Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Maßnahmen verschaffen.

Wie äußert sich Herzinsuffizienz?

Folgende Zeichen können unter Anderem auf eine Herzinsuffizienz zurückzuführen sein:

Vermehrtes Wasserlassen während der Nacht, die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit vermindern sich, Gewichtszunahme oder Wassereinlagerung in den Beinen, bei leichteren Anstrengungen oder auch schon in Ruhe tritt

Atemnot auf, im Liegen kommt es zu einer Verschlechterung der Atemnot und auch zu Reizhusten, Schwindel und Konzentrationsstörungen. Bei Auftreten derartiger Symptome sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen. Wenn bereits eine Herzschwäche bekannt ist und es zu einer Verschlechterung kommt, sollte ebenfalls ärztlicher Rat eingeholt werden. Da viele Ursachen für Herzschwäche bekannte sind, muss manchmal eine umfangreichere Abklärung erfolgen. Neben den üblichen Untersuchungen wie EKG und Herzultraschalluntersuchung (Herzecho) ist gelegentlich auch eine Herzkatheteruntersuchung, (Koronarangiographie) und in seltenen Fällen auch eine Herzmuskelbiopsie erforderlich.

Wer ist für die Behandlung der "Herzinsuffizienz" zuständig?

Die "Herzinsuffizienz" erfordert sorgfältige Therapie und Überwachung. Die wichtigste Rolle kommt dem Hausarzt zu, welcher in die Betreuung zusätzliches medizinisches Fachpersonal zuziehen kann. Eine wichtige Rolle nehmen auch der Internist oder der „Herzspezialist“ - der Kardiologe ein. Für besondere Fragestellungen und in Fall häufiger Krankenhausaufenthalte besteht in Salzburg zudem ein österreichweit einzigartiges Herzinsuffizienz-Netzwerk mit mehreren Spezialambulanzen für Herzinsuffizienz. Zusätzlich können Patienten in Salzburg im Falle von größeren Problemen oder neu aufgetretener Herzschwäche in das ambulante Betreuungskonzept „Kardiomobil“ eingeschlossen werden. Das Kardiomobilprogramm unterstützt den Patienten bei der Überwachung und Behandlung seiner Erkrankung. Im Vordergrund steht, den Patienten zu ermutigen, die Therapie seiner Erkrankung regelmäßig mit dem Hausarzt anzupassen und verbessern zu lassen. Außerdem gibt es viel zu lernen. Eine wichtige Rolle spielt es, den Lebensstil an die Herzschwäche anzupassen, zum Beispiel in Bezug auf Ernährungsgewohnheiten. Außerdem gibt es einfache Maßnahmen, um eine Verschlechterung der Herzschwäche festzustellen, welche vom Patienten selbst durchgeführt werden können.

Führen eines Tagebuchs: Gewicht, Blutdruck, Pulszahl und Befinden

Wer täglich sein Gewicht kontrolliert, am besten immer morgens vor dem Frühstück merkt sofort, wenn es zu einer Flüssigkeitsansammlung kommt. Wenn das Gewicht um mehr als 1,5 bis 2 kg in wenigen Tagen ansteigt, kann dies ein erstes Zeichen für eine Verschlechterung sein, noch vor geschwellenen Beinen und Atemnot. Wer eine derartige

Gewichtszunahme feststellt, sollte sich als erste Gegenmaßnahme einen Tag lang schonen. Dadurch kann die Kraft des Herzens voll auf die Durchblutung der Nieren "konzentriert" werden, während sich der Bewegungsapparat ausruht. Falls diese Maßnahme nicht ausreicht, können Sie einen salzfreien Obst-Reis-Tag einlegen. Beobachten Sie allerdings eine starke Gewichtszunahme oder tritt Atemnot auf, sollten Sie unbedingt Ihren Hausarzt aufsuchen, der eine Steigerung der „Wassertabletten“ erwägen muss.

Einhaltung einer kochsalzarmen Kost

Herzschwäche bedingt oft eine Überwässerung des Körpers. Möglichst wenig Kochsalz aufzunehmen ist bei Herzschwäche wichtig. Salz hemmt die Wirkung der wasser-ausschwemmenden Medikamente (der sogenannten „Wassertabletten oder Diuretika“) weil Salz Wasser im Körper festhält. Außerdem erhöht Salz auch den Blutdruck und belastet dadurch zusätzlich das Herz. Leider sind wir alle ein Übermaß an Salz gewohnt und salzarme Speisen schmecken ungewohnt. Unser Geschmack kann sich aber glücklicherweise an eine verminderte Salzmenge rasch anpassen. Beim schmackhaften Kochen ohne Salz helfen auch gerne Ernährungsberater oder eigene gesundheitsorientierte Kochbücher. Konserven, Fertiggerichte, Käse, Wurst, Tomatensaft, -ketchup und -soßen beinhalten viel verstecktes Salz. Auch manche Mineralwasser-Sorten beinhalten Kochsalz! Reis, Früchte und (rohes) Gemüse sind praktisch salzfrei, kalorienarm und enthalten kein Fett und stehen zu jeder Jahreszeit zur Verfügung.

Kontrolle der Trinkmenge auf 1,5 (bis 2) Liter täglich

Die Menge der Flüssigkeitsaufnahme ist von zentraler Bedeutung bei der Herzinsuffizienz. Dem Herzen fällt es schwer, Flüssigkeit über die Nieren auszuschleiden. Die Nieren brauchen aber eine gewisse Flüssigkeitsmenge zur „Entgiftung“ des Körpers. Es gilt täglich eineinhalb bis zwei Liter zu trinken, an heißen Tagen soll man aber etwas mehr trinken. Die Getränke sollten natürlich kein Salz enthalten. Früchte, wie Melonen, Zitrusfrüchte, Birnen oder Äpfel enthalten viel Flüssigkeit, deshalb sollte der Obstgenuss bei Ihren Trinkgewohnheiten berücksichtigt werden.

Gewicht normalisieren bzw. normal halten

Überschüssiges Gewicht belastet Herz, Gelenke und den Stoffwechsel. Bei Herzschwäche und deutlichem Übergewicht sollte man eine vorsichtige Gewichtsreduktion anstreben. Ein Untergewicht ist aber unbedingt zu vermeiden. Wer wegen Appetitlosigkeit abnimmt, sollte rasch den Hausarzt informieren. Gewichtszunahme sollte bei Normalgewichtigkeit oder Übergewicht allerdings vermieden werden. Betroffene sollten mit Ihrem Hausarzt festlegen ob eine Gewichtsreduktion notwendig ist. Wenn das Gewicht zunimmt sollte man sich aber auch an den Hausarzt wenden – es könnte ja auch eine Wassereinlagerung aufgetreten sein die es frühzeitig zu behandeln gilt!

Wie bereits oben erwähnt, sollten sich alle Herzschwächepatienten regelmäßig wiegen und über Ihr Gewicht, den Blutdruck und die Pulszahl ein Tagebuch führen.

Vorsichtige regelmäßige Ausdauerbelastung

Das gesamte Wohlbefinden wird durch regelmäßige, vorsichtige körperliche Belastung zusätzlich gesteigert. Den meisten Herzschwächepatienten empfiehlt man heute Ausdauerbelastungen ohne große Intensität oder Kraftaufwand, z.B. Spaziergehen, Radfahren in der Ebene oder Ähnliches. Grundsätzlich sollte man mit einem Gespräch mit dem Hausarzt beginnen, welche Belastungen und welche Intensität sich eignen. Alle Aktivitäten müssen aber langsam gestartet werden, am Anfang sollte der Umfang auch nicht zu groß sein. Oft reichen wenige Minuten. Als Faustregel gilt, das Tempo so zu wählen, dass Sie sich nebenbei ohne Luftnot unterhalten können. Bei Luftnot sollte man sofort eine Pause einlegen! Steigerungen sollten nur langsam erfolgen - als langfristiges Ziel gilt Bewegung drei- besser fünfmal pro Woche über 20 bis 30 Minuten hinweg. Bedenken Sie: Bewegung macht in der Gruppe doppelt Spaß. Herzgruppen wie zum Beispiel der „Herzverband“ helfen Ihnen dabei, gesunde Bewegung zu betreiben. Außerdem können interessante Bekanntschaft entstehen, Erfahrungen ausgetauscht und die Motivation, regelmäßig Bewegung zu machen, erhöht werden. Auf Privatinitiative beruhende Selbsthilfegruppen, wie der österreichische Herzverband, nehmen eine sehr wichtige Rolle zur Gesundheitsförderung der Bevölkerung ein, welche nicht genug geschätzt werden kann. Zu guter Letzt sei nochmals unterstrichen: Die Bewegungstherapie ist mit dem Hausarzt abzusprechen, da es von obigen Regeln auch wichtige Ausnahmen gibt!

Vermeidung starker körperlicher Anstrengungen

Kurze starke Belastungen wie zum Beispiel schweres Schneeschaukeln, Möbelschleppen, oder Schifahren können Ihr Herz überfordern. Damit die angespannte Muskulatur ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann, muss das Herz einerseits einen sehr hohen Blutdruck erzeugen, andererseits verbraucht man bei starker Belastung mehr Sauerstoff als man zur Verfügung stellen kann, Folge ist, dass der Körper übersäuert und hungert. So wichtig die vorsichtige und gleichmäßige körperliche Belastung für Betroffene ist, starke körperliche Anstrengungen sollten möglichst vermieden werden. Das kann im Einzelfall auch bedeuten, dass der Beruf gewechselt werden muss oder, dass man für schwere Arbeiten Hilfe in Anspruch nimmt.

Dr. Richard Steinacher
Facharzt für Innere Medizin
Abt. Innere Medizin II
Kardiologie

Paracelsus Medizinische
Universität
Müllner Hauptstr. 48
5020 Salzburg

r.steinacher@salk.at



