



Leben mit Herzschwäche: Was können Betroffene für ihr Herz tun?

Atemnot, Abgeschlagenheit, Klinikeinweisung: bei Herzinsuffizienz sinken meist Lebensqualität und Prognose der Betroffenen. Die Herzwochen informieren über Ursachen und Symptome und wie neue Therapien, gesunder Lebensstil und digitale Technologien Menschen mit Herzschwäche helfen

(Frankfurt a. M., 24. Oktober 2024) Das Treppensteigen wird zur Tortur und bei der sonst so erholsamen Bergwanderung kommt man plötzlich nicht mehr mit. Nach Schätzungen leiden hierzulande bis zu vier Millionen Menschen an Herzschwäche (Herzinsuffizienz), bei der das Herz aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr in der Lage ist, den Körper mit ausreichend Blut und Sauerstoff zu versorgen. Schäden insbesondere an Herz, Gehirn, Nieren und Muskeln sind die Folge. Bei Betroffenen kommt es zu Symptomen wie Kurzatmigkeit schon bei geringer Anstrengung und Leistungseinschränkung. Mit über 37.000 Sterbefällen pro Jahr ist die Herzinsuffizienz dritthäufigste Todesursache. Zwar können auch junge Menschen an einer Herzinsuffizienz erkranken, zum Beispiel nach entzündlichen Herzmuskelerkrankungen wie Myokarditis. Wegen des demografischen Wandels und der älter werdenden Gesellschaft sowie dank verbesserter Therapiemöglichkeiten, nimmt auch der Anteil der herzinsuffizienten Patienten noch weiter zu. Von den 60- bis 79-Jährigen sind etwa zehn Prozent von Herzinsuffizienz betroffen.

„Mit rund 450.000 vollstationären Fällen pro Jahr ist die Herzschwäche die häufigste Diagnose für Krankenhausaufnahmen und eine enorme Herausforderung für unser Gesundheitswesen und die gesamte Gesellschaft. Denn auch an Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Diabetes sowie Rauchen und Bewegungsmangel als klassische Risikofaktoren für Herzkrankheiten, die in die Herzschwäche münden, leiden viele Millionen Betroffene“, warnt der Kardiologe Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. In etwa 70 Prozent der Fälle gehen der Herzinsuffizienz lange bestehende Grunderkrankungen wie die koronare Herzkrankheit (KHK), aus der der Herzinfarkt entsteht, und Bluthochdruck voraus. „Bei der Prävention dieser Grunderkrankungen müssen wir ansetzen. Das bedeutet aber zugleich: Herzschwäche ist kein unabwendbares Schicksal. Ihre Risikokrankheiten lassen sich durch eine gesunde Lebensstilführung im Idealfall vermeiden oder bei frühzeitiger Therapie positiv beeinflussen, damit es nicht zur Herzschwäche kommen muss.“ Um die Bevölkerung für die Herzschwäche zu sensibilisieren, stehen gezieltes Wissen über die häufigsten Ursachen, Warnzeichen und aktuelle Therapien der Herzinsuffizienz im Zentrum der bundesweiten Herzwochen der Herzstiftung. Diese finden unter dem Motto „Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln“ mit

zahlreichen Aufklärungsaktionen im gesamten Bundesgebiet statt. Eine Fülle an Infos für Betroffene sind unter herzstiftung.de/herzwochen abrufbar sowie über soziale Medien unter den Hashtags #herzwochen und #staerkedeinherz

Beste Strategie: Diese fünf schädlichen Begleiterkrankungen behandeln

Ziel der Therapie der Herzschwäche ist es, ihr Fortschreiten zu stoppen oder zu verlangsamen, eine Entgleisung zu verhindern und so die Lebensqualität und Prognose zu verbessern. Das erfordert eine erfolgreiche Therapie der risikoreichen Begleiterkrankungen. „Begleiterkrankungen begünstigen das Entstehen einer Herzschwäche und beeinflussen ihren weiteren Verlauf negativ. Ziel jeder Therapie ist es daher, auch diese Risikoerkrankungen in den Griff zu bekommen“, betont der Kardiologe. Dabei stehen insbesondere folgende Begleiterkrankungen im Fokus:

- KHK (Arteriosklerose)/Herzinfarkt
- Bluthochdruck
- Herzrhythmusstörungen (Vorhofflimmern)
- Diabetes
- Nierenerkrankungen

Gefährliche Entgleisung der Herzschwäche: Warnzeichen und Schutzmaßnahmen

Eine Entgleisung der Herzschwäche (Herzdekompensation) ist einer der häufigsten Anlässe für eine Krankenhauseinweisung und negativ für die Prognose der Herzschwäche. „Patienten können aktiv dazu beitragen, solch eine Situation zu vermeiden. Ihr Eigenengagement ist für die Therapie enorm wichtig“, betont der Intensivmediziner Prof. Voigtländer. Zur Entgleisung kommt es, wenn etwa Medikamente abgesetzt oder nicht in der verordneten Dosierung eingenommen oder falsch kombiniert werden. Oftmals fehlt zudem das Wissen über die Warnzeichen einer Entgleisung, bei der ein Arzt aufzusuchen ist:

- Gewichtszunahme um mehr als zwei Kilo in 1 bis 3 Tagen (zeigt Tendenz zur Flüssigkeitseinlagerung, Ödeme, bzw. zu hohem Flüssigkeitsverlust an),
- plötzliches Anschwellen von Beinen und Bauch,
- plötzliche zunehmende Mühe beim Atmen,
- plötzliche Luftnotanfälle mit Todesangst (durch Blutstauung im Lungenkreislauf als Folge einer Bluthochdruckkrise),
- kurz dauernde Anfälle von Bewusstlosigkeit,
- starke Schmerzen im Brustbereich,
- schneller als zuvor eintretende Müdigkeit,
- Herzrasen oder viel zu schneller/unregelmäßiger Herzschlag,
- zunehmend nächtliches Husten und erschwertes flaches Liegen,
- selteneres Urinlassen als üblich.

Das tägliche Protokollieren von Gewicht, Blutdruck und Puls trägt dazu bei, Komplikationen wie Vorhofflimmern, Blutdruckkrisen oder Ödemen und dadurch einer Herzdekompensation vorzubeugen. Für Betroffene gibt es dafür ein spezielles Herztagebuch

(herzstiftung.de/herztagebuch) Patienten sollten auch die folgenden Maßnahmen zum Schutz vor einer Krankenhausaufnahme beachten:

Moderater Salzverbrauch: Salz bindet Wasser im Körper und kann dadurch den Blutdruck ansteigen lassen, und dieser höhere Blutdruck wiederum belastet das schwache Herz zusätzlich. Daher sollten Herzschwächepatienten übermäßigen Salzverbrauch im Essen vermeiden.

Auf Flüssigkeitszufuhr achten: Zu große Flüssigkeitsmengen (über 2 Liter am Tag) können zu Bluthochdruck und Atemnot führen, vor allem, wenn bereits Ödeme bestehen. Das Herz und die Nieren können die Flüssigkeitsmengen dann nicht bewältigen. Eine zu geringe Wasseraufnahme kann aber auch ungünstig sein. Wegen der Diuretika-Einnahme ist schnell die Grenze unterschritten, wo es zu Verwirrtheit und schnellem Herzschlag kommen kann. Die Trinkmenge daher am besten mit Ärztin/Arzt individuell besprechen.

Unbedingt Impfen: Eine Überlastung des ohnehin geschwächten Herzens durch eine bakterielle oder Virus-Infektion gilt es zu vermeiden. Die Deutsche Herzstiftung rät Herzpatienten, sich unbedingt gegen Grippe (Influenza), Coronavirus und Pneumokokken impfen zu lassen.

Selbst aktiv gegen Herzschwäche: Engagement der Patienten „A und O der Therapie“

Herzschwäche ist in den meisten Fällen eine chronische Erkrankung, mit der Betroffenen dauerhaft leben müssen. Eine aktive Rolle der Patienten, indem sie sich mit ihrer Erkrankung und der Therapie beschäftigen und sie verstehen, ist die Basis für den Erfolg der Therapie. Die Herzinsuffizienztherapie ist schon aufgrund der Begleiterkrankungen komplex und für viele Patienten möglicherweise mit Rückschlägen verbunden: wegen der Symptome, wegen Nebenwirkungen der Medikamente, wegen Ängsten und Depressionen oder aufgrund einer Entgleisung. Die enorme Entwicklung der Medizin in Bezug auf die Herzinsuffizienz mit modernen Medikamenten, verbesserten Herzschrittmachern wie CRT-Geräten (Kardiale Resynchronisationstherapie), implantierbaren Defis (ICD), digitalen Techniken sowie den Herzunterstützungssystemen bei schwerer Herzinsuffizienz ermöglicht den Patienten heute eine wesentlich bessere Lebensqualität. „Das Eigenengagement von Arzt und Patienten, die an einem Strang ziehen, ist daher das A und O der Therapie“, untermauert der Herzstiftungs-Vorsitzende. Diese aktive Rolle der Patienten müsse sich gleichzeitig auf einen gesunden Lebensstil richten mit Gewichtsnormalisierung, regelmäßiger Bewegungstherapie (vorab ärztlich kontrolliert) aus Ausdauer- und muskulärem Kraft-Ausdauertraining, gesunder Ernährung (Mittelmeerküche) und Verzicht auf Rauchen und Alkohol sowie Stress-Management. Tipps zur Bewegung: herzstiftung.de/herzschwaecher-bewegung

(wi)

Service zu den Herzwochen

Die Herzwochen stehen unter dem Motto „Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln“ und richten sich an Patienten, Angehörige, Ärzte und alle, die sich für das Thema Herzschwäche interessieren. An der Aufklärungskampagne beteiligen sich Kliniken, niedergelassene Kardiologen, Krankenkassen und Betriebe. Infos zu Patienten-Seminaren,

Online-Vorträgen, Telefonaktionen und Ratgeber-Angeboten (Text, Video, Podcast) sind unter herzstiftung.de/herzwochen abrufbar oder per Tel. 069 955128-400 zu erfragen.

Neuer Ratgeber zur Herzinsuffizienz

Für Patienten mit einer Herzschwäche, Angehörige und Interessierte bietet die Deutsche Herzstiftung den neuen Ratgeber „Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln“ an. In der Broschüre (152 S.) informieren renommierte Herzspezialisten leicht verständlich und ausführlich darüber, wie eine Herzschwäche entsteht und was heute mit Medikamenten, Interventionen und Sport therapeutisch erreicht werden kann, um Lebensqualität und Lebenszeit zu verbessern. Die kostenlose Broschüre kann telefonisch (069 955128-400), online (herzstiftung.de/bestellung) oder per E-Mail (bestellung@herzstiftung.de) bei der Herzstiftung angefordert werden.



Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, Kardiologe und Ärztlicher Direktor des Agaplesion Krankenhauses Frankfurt am Main.

Foto: Deutsche Herzstiftung/A. Malkmus



Titel der Herzwochen-Begleitbroschüre der Deutschen Herzstiftung

Kostenfreies Bildmaterial erhalten Sie bei der Pressestelle unter presse@herzstiftung.de



Kontakt:

Pressestelle der Deutschen Herzstiftung
Michael Wichert (Ltg.), Tel. 069 955128114
Pierre König, Tel. 069 955128140 E-Mail:
presse@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de