

MEDIZIN populär

MINI-RATGEBER

HERZSCHWÄCHE

- verstehen
- erkennen
- behandeln





Herzschwäche

Die unterschätzte Gefahr

VORWORT

Uon Herzschwäche sind bis zu 240.000 Österreicher betroffen. Das Risiko, zu erkranken, steigt kontinuierlich mit dem Alter an. Während etwa ein bis zwei Prozent aller Erwachsenen an Herzschwäche leiden, erhält in der Gruppe der über 70-Jährigen jeder Zehnte die Diagnose Herzinsuffizienz. Der Grund für die Zunahme im Alter: Herzschwäche wird meist von Krankheiten verursacht, die mit den Jahren öfter auftreten, wie der koronaren Herzkrankheit oder Bluthochdruck. Doch auch wenn in unserer älter werdenden Gesellschaft das Problem immer häufiger auftritt, ist Herzschwäche nach wie vor eine unterschätzte Gefahr. Das liegt daran, dass die Symptome von der Atemnot über die Müdigkeit bis hin zu geschwollenen Beinen vielfach für normale Alterserscheinungen gehalten und hingenommen werden. Bei solchen Beschwerden heißt es aber, zum Arzt zu gehen und sich untersuchen zu lassen. Denn je früher Herzschwäche erkannt und behandelt wird, desto eher kann ihr Fortschreiten vermieden werden – und desto besser stehen die Chancen auf ein weitgehend beschwerdefreies, langes Leben.

INHALT

Das Herz verstehen

Was die Lebenspumpe leistet **4**

Herzschwäche erkennen

Wenn unser Motor Kraft verliert **6**

Herzschwäche behandeln

Wie die Medizin heute helfen kann **12**

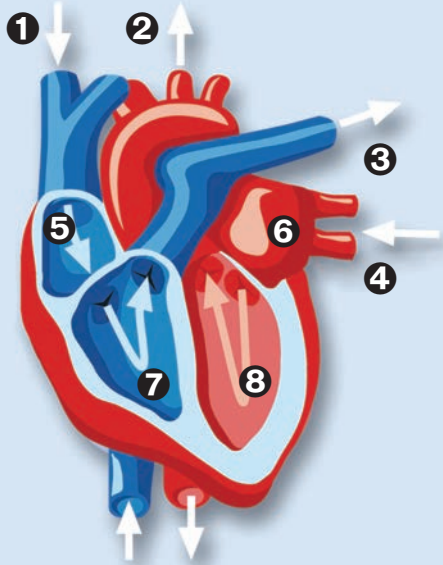
Leben mit Herzschwäche

Ein Betroffener berichtet **16**

Impressum **18**

Selbsttest

Habe ich das auch? **19**



Geschützt durch die Rippen, das Brustbein und die Wirbelsäule liegt das menschliche Herz zu zwei Dritteln auf der linken Körperseite, zu einem Drittel rechts. Es ist nur etwa faustgroß und wiegt lediglich 300 Gramm. Umso beeindruckender ist, was die Lebenspumpe leistet: Sie gibt sich selbst den elektrischen Impuls, zu schlagen und pumpt mit jedem Schlag et-

- 1 Sauerstoffarmes Blut kommt aus dem Körper (Große Hohlvene)
- 2 Sauerstoffreiches Blut geht zurück in den Körper (Aorta)
- 3 Sauerstoffarmes Blut wird in die Lunge gepumpt (Lungenarterie)
- 4 Sauerstoffreiches Blut kommt aus der Lunge
- 5 rechter Vorhof
- 6 linker Vorhof
- 7 rechte Hauptkammer
- 8 linke Hauptkammer

wa 70 ml Blut durch den Körper. Durchschnittlich 70mal in der Minute schlägt das Herz, in dieser Zeit transportiert es fünf Liter Blut durch den Körper, um die Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Binnen 24 Stunden schlägt das Herz über hunderttausendmal, befördert 7000 Liter weiter und schickt das Blut 1500mal im Kreis herum. Auf mehr als drei Milliarden Schläge kommt das Herz bis zum 80. Lebensjahr – und hat dann 200 Millionen Liter Blut durch den Körper transportiert. Bei körperlicher Anstrengung wie beim Sport brauchen die Körperzellen vor allem in den Muskeln ein Vielfaches an Sauerstoff und Nährstoffen als im Ruhezustand: Daher steigert das Herz seine Leistung, schlägt schneller und pumpt pro Minute nicht mehr nur fünf, sondern bis zu 20 Liter Blut weiter.

Im Körper eines gesunden Erwachsenen kursieren etwa fünf Liter Blut. Die linke Herzhälfte befördert Blut, das in der Lunge mit Sauerstoff angereichert wurde, über die größte Körperschlagader, die Aorta, in die Arterien des Körpers und von dort in die Körperzellen. Links ist der Herzmuskel größer, da der Druck im Körperkreislauf höher ist, als im Lungenkreislauf: Dorthin bzw. in die Lunge pumpt die kleinere rechte Herzhälfte mit der winzigen Zeitverzögerung von einer Viertelsekunde die gleiche Menge verbrauchtes Blut aus den Venen, damit es wieder neuen Sauerstoff aufnehmen kann.



SCHWACHES HERZ – WAS HEISST DAS?

„Bei einer Herzschwäche ist die Pumpfunktion des Herzens beeinträchtigt“, erklärt der Leiter der Arbeitsgruppe Herzinsuffizienz in der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft, Priv. Doz. Dr. Deddo Mörtl. Wenn unser Motor Kraft verliert, kann dies verschiedene Folgen haben, so Mörtl weiter: „Entweder das Herz schafft es nicht, ausreichend Blut auszuwerfen, oder die Auswurfleistung ist normal, das Herz aber zu steif, um sich mit Blut zu füllen.“ Unterschieden wird auch zwischen Rechts-herzinsuffizienz, Linksherzinsuffizienz und globaler Herzinsuffizienz, bei der beide Herzhälften betroffen sind, informiert Dr. Christoph Dachs, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Allgemeinmedizin.

WIE ERKENNT MAN DAS PROBLEM?

Kardiologe Deddo Mörtl: „Das Leitsymptom einer Herzinsuffizienz ist die Atemnot.“ Anfangs gerät man nur bei körperlicher Belastung leichter außer Atem, muss etwa beim Stiegensteigen öfter Pausen einlegen. Nach einiger Zeit tritt die Atemnot auch schon beim Gehen in der Ebene auf und ist mitunter von Hustenanfällen begleitet, später sogar beim Liegen. „Betroffene können dann oft nur noch mit erhöhtem Oberkörper auf mehreren Polstern oder im Sitzen schlafen“ weiß Mörtl und nennt andere klassische Symptome, an denen das Problem zu erkennen ist: „Das sind Müdigkeit, ein Gefühl der Erschöpfung, Wasseransammlungen um die Knöchel, in den Beinen, im Bauch, ein unspezifisches Völlege-

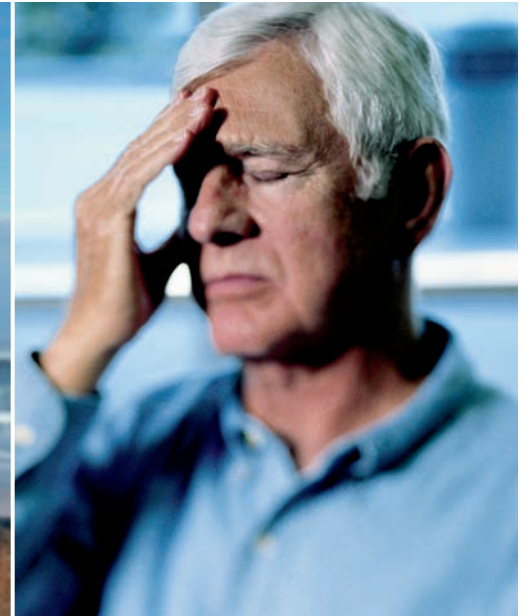
HERZSCHWÄCHE ERKENNEN

fühl, Magenbeschwerden, Appetitlosigkeit und ein häufiger Harndrang, vor allem nachts sowie Schlafstörungen.“ Auch Ohnmachts- und Schwindelanfälle, Gedächtnisschwierigkeiten, Herzstolpern oder Herzrasen können auftreten.



Warnzeichen

- Atemnot
- Hustenanfälle
- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Geschwollene Knöchel
- Geschwollene Beine
- Aufgetriebener Bauch
- Völlegefühl
- Magenbeschwerden
- Appetitlosigkeit
- Häufiger Harndrang
- Schlafstörungen
- Ohnmachtsanfälle
- Schwindelanfälle
- Gedächtnisschwierigkeiten



HERZSCHWÄCHE ERKENNEN

WIE HERZSCHWÄCHE VOM ARZT DIAGNOSTIZIERT WIRD

„Am Anfang der ärztlichen Diagnose einer Herzschwäche steht ein Gespräch, bei dem der Arzt nach Symptomen wie einer Atemnot oder Beinschwellung fragt“ informiert Mörtl. Um eine Herzinsuffizienz zu erkennen und andere Erkrankungen als Ursache für die Beschwerden auszuschließen, sind laut dem Kardiologen folgende Schritte nötig:

- Herzultraschalluntersuchung
- Blutuntersuchung
- Elektrokardiografie (EKG)
- Lungenröntgen



Herzschwäche vorbeugen

„Wenn es darum geht, Herzschwäche vorzubeugen, spielt der gesunde Lebensstil eine entscheidende Rolle“, betont Allgemeinmediziner Christoph Dachs und ergänzt: „Einen gesunden Lebensstil zu führen, bedeutet, das Normalgewicht zu erreichen und zu halten, sich gesund zu ernähren, Alkohol nur moderat zu konsumieren, psychische Belastungen wie Stress in den Griff zu bekommen, sich regelmäßig zu bewegen und auf das Rauchen zu verzichten.“ Nikotinkonsum, Bluthochdruck, ein hoher Cholesterinspiegel und Diabetes, die zu Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße führen oder den Herzmuskel direkt schädigen können, zählen zu den Wegbereitern erworbener Herzschwäche.

Die Wegbereiter einer Herzschwäche

- Koronare Herzkrankheit (Verengungen der Herzkranzgefäße)
- Herzinfarkte als Folgeerscheinung
- Bluthochdruck
- Hoher Spiegel an LDL-Cholesterin im Blut
- Diabetes mellitus Typ II
- Nikotinkonsum
- Angeborene Herzfehler

Die dramatischen Folgen von Herzschwäche

Bleibt die Herzschwäche unbehandelt, kann dies dramatische Folgen haben. So können Schäden an Organen auftreten, vor allem an der Niere und der Lunge. Außerdem ist das Risiko für einen Herzstillstand bei Herzinsuffizienz erhöht – Herzinsuffizienz ist eine der häufigsten Todesursachen.

THERAPIEN FÜR'S HERZ

„Die Behandlung von Herzschwäche hängt von der Ursache, der Schwere der Erkrankung und Begleiterkrankungen ab“ sagt Deddo Mörtl. Eckpfeiler der Hilfe durch die Medizin sind aber **immer Medikamente**, die bei dauerhafter und regelmäßiger Einnahme nachweislich die Beschwerden lindern und die Lebensqualität verbessern, so Mörtl weiter. Darüberhinaus können die Medikamente Komplikationen und Spitalsaufenthalte reduzieren und das Leben verlängern.

● MEDIKAMENTE

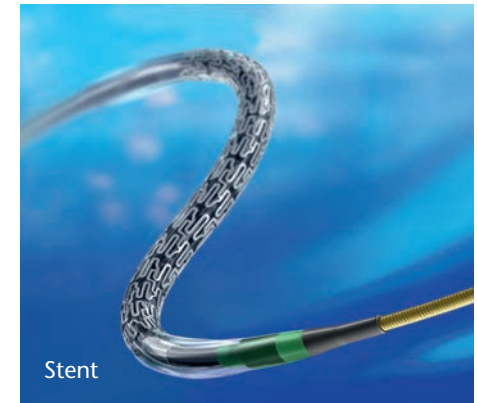
- **ACE-Hemmer** oder **AT1-Antagonisten**, wenn ACE-Hemmer nicht vertragen werden (entlasten das Herz und wirken lebensverlängernd)



- **Betablocker** (entlasten das Herz und wirken lebensverlängernd)
- **Mineralocorticoid-Rezeptor-Antagonisten** (entlasten das Herz und wirken lebensverlängernd)
- **Digitalis** (senkt die Herzfrequenz, wenn gleichzeitig Vorhofflimmern besteht)
- **Diuretika**, die harntreibend wirken und die Wasseransammlungen ausschwemmen
- **Ivabradin** zur Senkung einer hohen Herzfrequenz
- **Angiotensin-Rezeptor-Nepriylsin-Inhibitor** (kann ACE-Hemmer bzw. AT1-Rezeptorblocker ersetzen und stärkt zusätzlich die körpereigene Schutzfunktion des Herzens, wirkt lebensverlängernd)

● BYPASS & STENT

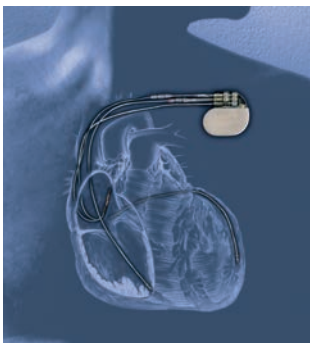
Sind Verengungen der Herzkranzgefäße an der Herzschwäche beteiligt, wird entweder eine Umleitung geschaffen und rund um die Verkalkungen ein Bypass gelegt oder die verengten Gefäße werden mit einem sogenannten Stent gedehnt.



HERZSCHWÄCHE BEHANDeln

● RESYNCHRONISATION

Bei einer fortgeschrittenen Herzschwäche reichen Medikamente oft nicht aus. Schlägt das Herz unkoordiniert oder asynchron, kann zusätzlich ein Gerät helfen, das Herzschrittmachern ähnelt. Das Gerät wird unterhalb des Schlüsselbeins eingesetzt und gibt elektrische Impulse ab, die das Herz wieder geordnet schlagen lassen.



Resynchronisation

● DEFIBRILLATOR

Wenn trotz optimierter medikamentöser Therapie das Risiko für einen plötzlichen Herztod durch Rhythmusstörungen groß ist, kann ein Defibrillator implantiert werden, der Rhythmusstörungen durch einen Stromimpuls unterbricht.



Implantierbarer Defibrillator

● TRANSPLANTATION

Wird die Herzleistung trotz umfassender Behandlung schlechter, bietet sich als letzte – lebensverlängernde – Option der Einbau

eines mechanischen Unterstützungssystems bzw. Kunstherzens oder die Transplantation eines Spenderherzens an.

● WAS KANN NOCH HELFEN?

„Lautet die Diagnose Herzinsuffizienz, ist vor allem wichtig, sich an die ärztlichen Empfehlungen zu halten“, betont Allgemeinmediziner Christoph Dachs. Dazu zählen:

- **Medikamente**, die verschrieben werden, **nehmen**. Dies selbst dann, wenn sie müde machen, was anfangs oft der Fall ist, oder wenn keine Beschwerden mehr spürbar sind.
- Sich an **ärztliche Kontrolltermine** halten.
- **Übergewicht durch Bewegung abbauen**.
- Auf **gesunde Ernährung** achten, viel

Obst und Gemüse essen, Fett- und Zuckerreiches meiden, ausreichend Flüssigkeit, aber Alkohol nur in Maßen konsumieren.

- **Stress reduzieren**.
- Sich körperlich nicht schonen, sondern im Gegenteil **regelmäßig moderat bewegen**.
- **Nicht rauchen**.



INTERVIEW

mit Franz Radl (70),
Präsident der Landesgruppe Wien
des Österreichischen Herzverbands.

Herr Radl, wie lang leben Sie schon mit der Diagnose Herzschwäche?

Seit 16 Jahren, also seit meinem 54. Lebensjahr.

Haben Sie selbst davor etwas von Ihrer Herzschwäche bemerkt?

Bei mir ist die Herzschwäche plötzlich und unmittelbar nach meinem zweiten Herzinfarkt aufgetreten.

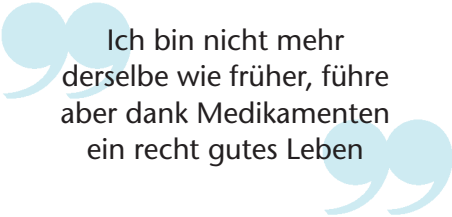
Wie hat sich Ihr Leben seither verändert?

Die Diagnose war nicht so leicht zu verkraften. Dabei erfährt man ja, dass es bei Herzschwäche keine Heilung gibt, man also

chronisch krank ist und auch einiges verändern muss, um weiter leben zu können. Ich habe mich zum Beispiel darum bemüht, mich von dem Stress zu befreien, im Beruf immer noch mehr leisten zu müssen, immer noch das noch und das noch tun zu wollen. Derselbe wie früher bin ich nicht mehr, führe aber dank dieser Veränderung und dank den Medikamenten, die ich nehme, die für mich aber schon dazugehören, wie das Essen und Trinken, doch ein recht gutes Leben.

Sie als Präsident des Wiener Herzverbands, einer Selbsthilfeorganisation, haben auch viel Kontakt zu anderen Betroffenen. Was ist das häufigste Problem?

Anfangs, in der Zeit nach der Diagnose, ist es für die meisten Betroffenen schwierig, zu akzeptieren, dass sie chronisch krank sind,



Ich bin nicht mehr derselbe wie früher, führe aber dank Medikamenten ein recht gutes Leben

auf einmal oft zum Arzt müssen und für immer auf Medikamente angewiesen sind. Einige zweifeln zunächst sogar an der Wirksamkeit, da die Medikamente am Anfang der Behandlung meist müde machen und sie sich schwächer fühlen als vorher. Es dauert oft eine Zeit lang, bis die erwünschte Wirkung eintritt und es langsam wieder aufwärts geht. Andere tun sich schwer damit, die empfohlenen Veränderungen im Leben vorzunehmen, etwa so wie ich Stress oder andere psychische Belastungen zu re-

duzieren. Auch die Ernährung umzustellen, Übergewicht abzubauen und mit dem Rauchen aufzuhören, ist ja nicht so einfach. Wieder andere leiden am mangelnden Verständnis der Angehörigen für ihre Erkrankung beziehungsweise für die Beeinträchtigungen, die mit Herzschwäche verbunden sind.

Welche Beeinträchtigungen sind das?

Es ist ja nicht nur das Herz schwächer, man ist insgesamt schwächer, muss zum Beispiel bei gemeinsamen Aktivitäten, wie Spaziergängen, Ausflügen, etc. mehr Schnaufen, kommt nicht mehr so mit.

Was hilft dagegen?

Den meisten Herzschwäche-Patienten empfiehlt der Arzt, sich nicht zu schonen, sondern sich zu bewegen. Ideal ist, das zu-

nächst mit anderen Betroffenen zu tun, denen es ähnlich geht und mit denen man sich aufgrund dessen gut austauschen kann. Deswegen bieten wir auch in den Gruppen des Herzverbands, die es in ganz Österreich gibt, Sportstunden an. Da ist für

Die Medikamente, die ich nehmen muss, gehören für mich schon dazu, wie Essen und Trinken

jeden etwas dabei, und nach einiger Zeit kommen die Angehörigen oft mit, was allen Beteiligten gut tut. Ich selbst gehe einmal in der Woche Turnen, einmal mit der Wandergruppe Wandern, und wir unternehmen gern auch gemeinsam Radtouren.

Webtipp

Informationen des Österreichischen Herzverbands auf: www.herzverband.at

Medieninhaber (Verleger) und Herausgeber: Verlagshaus der Ärzte GmbH, Gesellschaft für Medienproduktion und Kommunikationsberatung, 1010 Wien, Nibelungengasse 13 · Herausgeber: Mag. Martin Stickler · Redaktion: Mag. Sabine Stehrer · Layout/Grafik: Stefanie Tomasi · Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz unter www.medizinpopulaer.at/kontakt/agb-und-offenlegung.html · Fotos: Alexander Raths/Fotolia, Aktion Meditech, bmed.de, Colourbox.de/Wörwag, ingimage, inkje/photocase.com, Pharma GmbH & Co. KG, PhotoAlto, thinkstock/Wavebreakmedia, Universitäres Herzzentrum Hamburg GmbH · Hersteller: Niederösterreichisches Pressehaus, Druck- und Verlagsgesellschaft m.b.H. · Der besseren Lesbarkeit halber werden Personen- und Berufsbezeichnungen nur in einer Form verwendet. Sie sind natürlich gleichwertig auf beide Geschlechter bezogen · Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und versteht sich als Ratgeber für Betroffene und Angehörige · Rechte liegen beim Verlagshaus der Ärzte GmbH/Mai 2016. Schutzgebühr: € 1,- · Kostenfreier Download der Broschüre unter www.medizinpopulaer.at/downloads

IMPRESSUM

© Arbeitsgruppe Herzinsuffizienz der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft

Symptome / Beschwerden	Patienten/-innen mit Herzinsuffizienz erleben diese so	ja	nein
Kurzatmigkeit; Atemnot	● bei Belastung (am häufigsten) ● beim flachen Liegen oder während des Schlafes ● Linderung bei hochgestelltem Kopfende des Bettes oder mehreren Polstern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hustenanfälle; Aufwachen mit Atemnot	● Anfälle treten besonders im Liegen auf ● Husten mit weißem oder rosa gefärbtem Auswurf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flüssigkeitsablagerungen im Körper; rasche Gewichtszunahme	● Anschwellen von Knöcheln, Füßen, Beinen oder Bauch, meist verbunden mit rascher Gewichtszunahme ● Schuhe werden zu eng ● Gewichtszunahme von mehr als 2 kg in 3 Tagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zunehmende Müdigkeit/Abgeschlagenheit	● alltägliche Aktivitäten wie Stiegen steigen, Einkaufen, bergauf gehen sind nicht mehr wie früher möglich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gedächtnisschwierigkeiten; Ohnmachts- oder Schwindelanfälle	● vermindertes Denkvermögen ● Verwirrtheit ● Gefühl der Desorientiertheit ● Schwindelanfälle bis zur Ohnmacht, zum Beispiel bei schnellem Aufstehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zunahme der Herzfrequenz	● Herzstolpern oder Herzasen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Appetitlosigkeit; Völlegefühl	● Völlegefühl und Magenbeschwerden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bei derartigen Symptomen, die üblicherweise kombiniert auftreten, sollten Sie einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen und Ihre Beschwerden im Hinblick auf eine mögliche Herzschwäche abklären lassen.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Weiterführende Websites:

www.herzstark.at

www.herzverband.at