



Herzinsuffizienz

Herzschwäche – ein Leben mit der Krankheit



Fakten zur Herzschwäche

- Weltweit leiden mehr als 60 Millionen Patientinnen und Patienten an Herzschwäche
- In der medizinischen Fachsprache sprechen Ärztinnen und Ärzte sowie medizinisches Fachpersonal von Herzinsuffizienz, wenn sie über Herzschwäche reden
- Herzschwäche ist die Hauptursache für Krankenhausaufenthalte in den USA und Europa
- Jeder fünfte Mensch kann damit rechnen, im Laufe seines Lebens Herzschwäche zu entwickeln
- Viele Menschen führen mit Herzschwäche ein aktives Leben



Wie funktioniert das Herz?



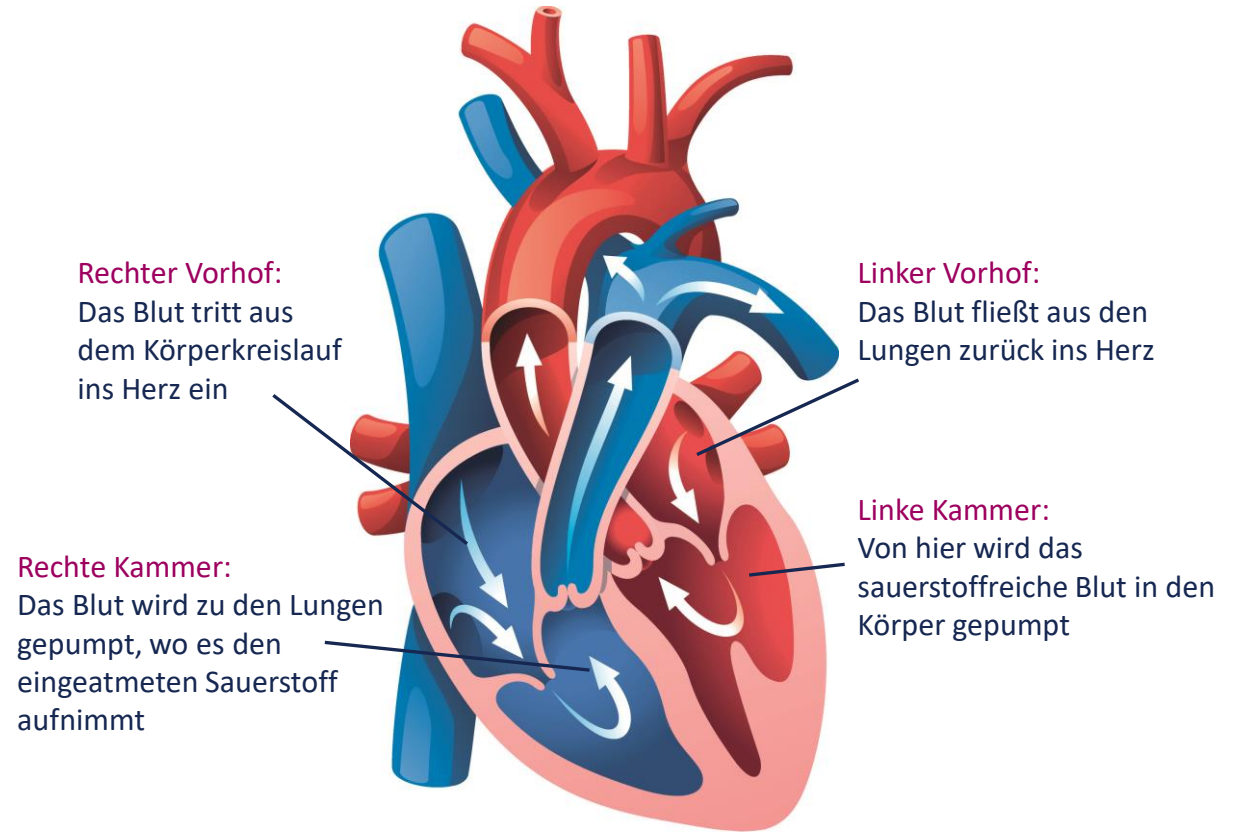
Das menschliche Herz ist ein faustgroßer Muskel, mit dem das Blut durch den gesamten Körper gepumpt wird



Das Herz hat vier voneinander getrennte Innenräume, die als Vorhöfe und Kammern bezeichnet werden

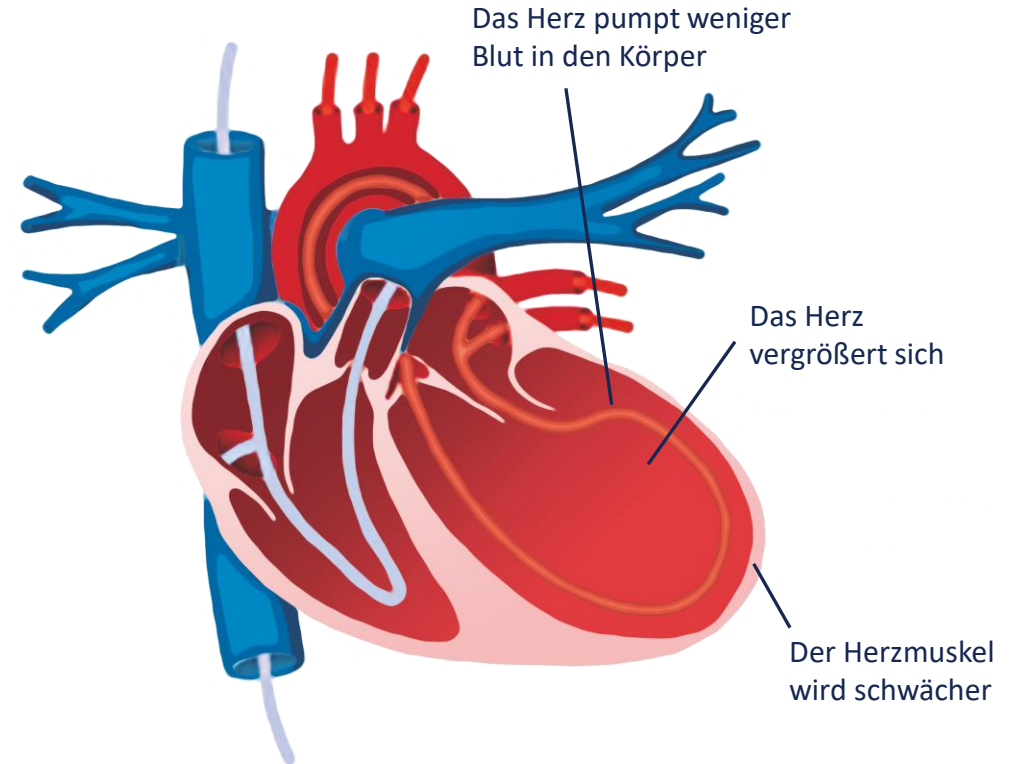


Die vier Innenräume des Herzens arbeiten zusammen und sorgen dafür, dass das Blut ins Herz aufgenommen und wieder ausgestoßen wird



Was passiert bei Herzschwäche?

Bei Herzschwäche hat das Herz entweder Schwierigkeiten, ausreichend Blut in den Körper zu pumpen (auszustoßen), oder schafft es nicht, sich ausreichend mit Blut zu füllen. Das bedeutet, dass nicht mehr genügend sauerstoffreiches Blut die Organe erreicht und diese nicht mehr richtig versorgt werden, was zu einer Sauerstoffunterversorgung der Organe führt.



Sie sollten sich bewusst sein:

- Herzschwäche kann jede/jeden treffen.
Die Ursachen für Herzschwäche können sehr vielfältig sein. Zwar verringert ein gesunder Lebensstil das Risiko für Herzschwäche, es ist aber dennoch möglich zu erkranken.
- Es kann schwierig sein, mit einer chronischen Erkrankung wie Herzschwäche zu leben.
Man kann jedoch lernen, mit den Symptomen umzugehen und das Leben trotzdem zu genießen.

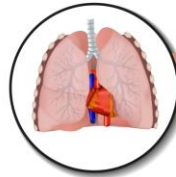


Herzschwäche – mögliche Auswirkungen auf den Körper

Blau gefärbte Lippen und Nase
Gedächtnisprobleme



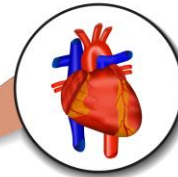
Wassereinlagerung (Ödem) in
der Lunge, Atemnot



Blau gefärbte Fingerspitzen und
Zehen



Wassereinlagerung in den Beinen
und am Fußrücken, Verhärtungen,
offene Beine

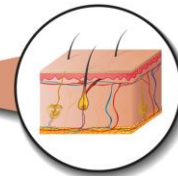


Reduzierte Pumpleistung,
strukturelle Veränderung des
Herzens und daraus
entstehendes Narbengewebe
am Herz

Aszites (Bauchwassersucht),
Stauungsleber – Leberzirrhose,
Appetitlosigkeit, Verstopfung,
Stauungsgastritis



Pigmentstörungen



Anzeichen, die auf eine Herzschwäche hindeuten können



Atemnot

- Kurzatmigkeit in Ruhe
- Luftholen fällt plötzlich schwer
- Atembeschwerden schon bei geringer Belastung



Erhöhte Müdigkeit

- Ständiges Müdigkeitsgefühl



Häufiger trockener Husten

- Trockener Husten, der bis zu 8 Wochen anhält



Plötzliche Gewichtszunahme

- Flüssigkeitsansammlung im Körper als Zeichen für eine Verschlechterung der Herzinsuffizienz
- Tägliche Gewichtskontrolle
- Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt bei einer Zunahme von mehr als 2 kg innerhalb weniger Tage



Schwellungen der Beine

- Eine verminderte Pumpfunktion des Herzens kann zu Flüssigkeitseinlagerungen führen
- Flüssigkeit kann Schwellungen an den Knöcheln und Beinen verursachen

Anzeichen, die auf eine Herzschwäche hindeuten können



Schwellungen oder Schmerzen im Bauchraum

- Auslöser: Flüssigkeitsansammlungen im Bauchraum



Kurzatmigkeit beim Aufwachen – Schlafen ist nur mit mehreren Kissen unter dem Oberkörper möglich

- Atemnot im Liegen
- Probleme beim Einschlafen
- Ursache: überschüssige Flüssigkeit drückt auf die Lunge



Nächtliches Wasserlassen

- Aufwachen durch nächtlichen Harndrang

Dies sind einige Anzeichen und Symptome einer Herzschwäche. Jeder Mensch ist anders - Art und Ausprägung der Herzschwäche können unterschiedlich sein.

Wenn Sie neue oder sich verschlimmernde Anzeichen bemerken, sollten Sie dies so schnell wie möglich Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt mitteilen. So kann sie oder er möglichst schnell etwas gegen diese Symptome unternehmen.

Diagnose von Herzschwäche



Bluttests

- Untersuchung der Niere und Schilddrüse auf eine mögliche Fehlfunktion
- Messung des Cholesterinspiegels
- Bestimmung der gesunden roten Blutkörperchen im Blut, um eine Anämie feststellen zu können



NT-proBNP-Bluttest (BNP = B-Typ natriuretisches Peptid)

- Spezifischer Bluttest
- BNP wird aus dem Herzen freigesetzt, wenn das Herz unter Stress steht
- Die Menge dieser Substanz kann bei Menschen mit Herzinsuffizienz erhöht sein



Röntgenaufnahme des Brustkorbes

- Bestimmung der Größe des Herzens
- Feststellung, ob sich in der Lunge Flüssigkeit angesammelt hat

Diagnose von Herzschwäche



Echokardiogramm („Echo“)

- Untersuchung der Funktionalität des Herzens
- Mit einer Ultraschallsonde werden Bilder der Herzklappen und der Herzkammern aufgenommen
- Bestimmung der Pumpleistung des Herzens



Elektrokardiogramm (EKG)

- Aufzeichnung der elektrischen Aktivität des Herzens mit Elektroden, die auf der Haut befestigt werden
- Untersuchung, ob Herzrhythmusstörungen oder andere Schäden am Herzen vorliegen



Langzeit-EKG

- Beurteilung des Herzschlags über einen längeren Zeitraum während normaler Alltagsaktivitäten
- Aufzeichnung mithilfe eines kleinen batteriebetriebenen Geräts, das 24 Stunden oder auch länger getragen wird

„Wie kann ich mein Herz präventiv schützen?“

Aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun, ist der beste Weg, um Herzschwäche vorzubeugen.

Werden Sie Nichtraucher*in

- Raucherentwöhnungsprogramme können unterstützen
- Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach Unterstützungsmöglichkeiten

Ernähren Sie sich gesund

- Gemüse, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, Geflügel und Fisch sowie Nüsse, Hülsenfrüchte und Pflanzenöle tun dem Herzen gut
- Verzichten Sie auf rotes Fleisch, Wurstwaren, Fertiggerichte, zuckerhaltige Getränke, Süßigkeiten und Lebensmittel mit ungesättigten Fetten

Achten Sie auf Ihren Salzkonsum

- Salz erhöht den Blutdruck
- Würzen Sie mit Kräutern und salzfreien Gewürzmischungen
- Bevorzugen Sie ungesalzene Dosen- oder Tiefkühlgemüse bzw. natriumarme Lebensmittel und natriumarmes Wasser

„Wie kann ich mein Herz präventiv schützen?“

Behalten Sie ein gesundes Körpergewicht

- Vermeiden Sie Über- und Untergewicht
- Wiegen Sie sich jeden Morgen zur Kontrolle:
 - Der Body-Mass-Index (BMI) kann als Orientierungshilfe dienen und betrachtet das Gewicht im Verhältnis zur Körpergröße
 - $BMI = \text{Gewicht (kg)} : (\text{Größe (m)} \times \text{Größe (m)})$

Gesunde BMI-Werte:

Alter	BMI Mann	BMI Frau
19–24	19–24	18–23
25–34	20–25	19–24
35–44	21–26	20–25
45–54	22–27	21–26
55–64	23–28	22–27
>64	24–29	23–28

Achten Sie darauf, wie viel Flüssigkeit Sie zu sich nehmen

- Durch eine hohe Flüssigkeitsaufnahme können Wassereinlagerungen verstärkt werden. Deshalb ist es wichtig, dass Sie ausreichend, aber nicht zu viel trinken.
- Besprechen Sie mit der Ärztin oder dem Arzt die tägliche Flüssigkeitszufuhr, besonders wenn Sie Diuretika einnehmen
- Achtung: Flüssigkeit kann auch über Lebensmittel wie Wassereis, wasserreiches Obst (Melone, Trauben, Erdbeeren), wasserreiches Gemüse (Gurke, Kopfsalat, Tomate) oder Suppe aufgenommen werden

„Wie kann ich mein Herz präventiv schützen?“

Überdenken Sie Ihren Alkoholkonsum

- Viel Alkohol erhöht das Risiko für gesundheitliche Probleme (Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Übergewicht, Schlaganfall, Lebererkrankungen)
- Zu hoher Konsum kann dem Herzen schaden

Bleiben Sie aktiv

- Planen Sie körperliche Aktivität für jeden Tag und bauen Sie diese in den Alltagsablauf ein
- Besprechen Sie Ihr individuelles Bewegungsprogramm mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt
- Falls moderate Bewegung für Sie nicht möglich ist, besprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, ob die Möglichkeit eines Rehabilitationsprogramms besteht

Halten Sie sich an Ihren Therapieplan

- Nehmen Sie Medikamente gemäß ärztlicher Anordnung ein
- Lassen Sie keine Dosis aus, auch wenn mehrere Medikamente eingenommen werden
- Besprechen Sie alle Herausforderungen bei der regelmäßigen Einnahme der Medikamente mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

„Wie kann ich mein Herz präventiv schützen?“

Achten Sie auf einen erholsamen Schlaf

- Die Qualität Ihres Schlafes hat maßgeblichen Einfluss auf Ihre Gesundheit
- Anhaltender Schlafmangel führt zu einer erhöhten Ausschüttung von Stresshormonen, die Entzündungsprozesse fördern
- Schaffen Sie eine angenehme Schlafumgebung und legen Sie eine Schlafenszeitroutine fest (z.B. indem Sie Ihren Tagesablauf anpassen und jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gehen)

Bauen Sie Stress ab

- Finden Sie Ihren eigenen Weg, mit Ängsten umzugehen: Yoga, Meditation oder Atemtechniken können entspannen
- Lernen Sie, „Nein“ zu sagen

Medikamentöse Behandlung von Herzschwäche

- Herzinsuffizienz muss lebenslang behandelt werden
- Die von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt verschriebenen Medikamente können Ihre Symptome lindern und Ihr Wohlbefinden verbessern.
- Jedes Ihrer Medikamente kann zu einer erfolgreichen Behandlung beitragen. Es ist deshalb wichtig, dass Sie Ihre Medikamente genau so einnehmen, wie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt abgesprochen.



Übersicht der am häufigsten bei Herzschwäche verschriebenen Medikamente

Diese und andere Medikamente werden – allein oder in Kombination – häufig zur Behandlung der Herzschwäche eingesetzt und können Symptome lindern sowie das Wohlbefinden verbessern

ACE-Hemmer und Angiotensin-Rezeptorblocker

- senken den Blutdruck und verringern so die Arbeit, die das Herz leisten muss
- unterstützen die Heilung des Herzgewebes nach einem Herzinfarkt oder ähnlichen Belastungen

Angiotensin-Rezeptor-Neprilysin-Inhibitoren (ARNI)

- verbessern den Blutfluss, erhöhen die Salzausscheidung und verringern die Belastung des Herzens
- ARNI dürfen nicht gemeinsam mit Angiotensin-Rezeptorblockern oder ACE-Hemmern eingenommen werden

Betablocker

- verlangsamen den Herzschlag und verringern die Arbeitsbelastung des Herzens
- senken den Blutdruck

Digoxin und Digitoxin

- helfen dem Herzen, besser zu pumpen, unterstützen die Schlagkraft des Herzmuskels und verlangsamen den Herzschlag
- Eine Überwachung der Blutspiegel kann nötig sein, um Nebenwirkungen zu vermeiden

Diuretika

- helfen dem Körper, überschüssiges Salz und Wasser auszuscheiden

Mineralokortikoid-Rezeptorantagonisten (MRA)/Aldosteron-Antagonisten

- helfen dem Körper, zusätzliches Salz und Wasser auszuscheiden, senken den Blutdruck und reduzieren die Belastung des Herzens

SGLT2-Hemmer

- helfen den Nieren, überschüssiges Salz und Wasser sowie überschüssigen Zucker auszuscheiden, entlasten das Herz und unterstützen die Herzfunktion

Vasodilatoren

- senken den Blutdruck und die Arbeitsleistung des Herzens durch eine Erweiterung der Blutgefäße

Zusätzliche Tipps für die Medikamenteneinnahme

- Merken Sie sich Name, Dosierung und Verschreibungsgrund Ihrer Medikamente
- Nehmen Sie Medikamente genau so ein, wie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt abgesprochen
- Ändern bzw. beenden Sie die Einnahme eines Medikamentes in Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt
- Bewahren Sie eine Liste der Medikamente zu Hause und im Geldbeutel/in der Handtasche auf
- Nehmen Sie keine rezeptfreien Medikamente, Vitamine oder Nahrungsergänzungsmittel ein ohne Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt
- Nehmen Sie eine Liste mit Ihren Herzinsuffizienz-Medikamenten zu allen Arztterminen mit
- Besprechen Sie die Verschreibung eines neuen Medikaments mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt

Ketoazidose

- Eine Ketoazidose kann unter anderem durch einen Insulinmangel verursacht werden. So kann es im Rahmen des Fettabbaus zu einem Anstieg des Ketonkörperspiegels kommen. Dies hat Auswirkungen auf den pH-Wert des Blutes und kann die Organfunktion erheblich beeinträchtigen.
- Wenn Sie an Typ-1-Diabetes oder Typ-2-Diabetes leiden, kann es in seltenen Fällen zum Auftreten von Ketoazidose kommen. Doch auch bei Nicht-Diabetikerinnen und Nicht-Diabetikern kann eine Ketoazidose auftreten.

Insbesondere als Typ-2-Diabetikerin oder Typ-2-Diabetiker sollten Sie daher bei folgenden Symptomen an eine mögliche Ketoazidose denken und gegebenenfalls eine Ärztin oder einen Arzt kontaktieren:

- Übelkeit
- Erbrechen
- Anorexie
- Bauchschmerzen
- Starker Durst
- Schwierigkeit beim Atmen
- Verwirrtheit
- Ungewöhnliche Müdigkeit oder Schläfrigkeit

Kontakt

Es gibt zahlreiche Patient*innenorganisationen, die sich dafür einsetzen, Ihnen und Ihrer Familie zu helfen.

Diese Organisationen stellen Ihnen Informationen zur Verfügung oder bieten Unterstützung an, wenn Sie diese brauchen.



Ein Beispiel ist der Verein
Herzschwäche Deutschland e. V. in Nürnberg:
www.herzschwaechedeutschland.de



Für weiterführende Informationen
besuchen Sie außerdem:
www.herzinsuffizienzbehandeln.de

Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG
Binger Straße 173, D-55216 Ingelheim am Rhein,
Telefon: 0800 7790900
E-Mail: info@boehringer-ingelheim.de, www.boehringer-ingelheim.de

Lilly Deutschland GmbH
Werner-Reimers-Straße 2–4, 61352 Bad Homburg,
Telefon: 06172 2730
www.lilly-diabetes.de

