



**HERZINSUFFIZIENZ
NETZWERK
NIEDERSACHSEN**

LEBEN MIT HERZINSUFFIZIENZ

**Eine Informationsbroschüre
für Patienten**



Liebe Patienten,

das Herzinsuffizienz Netzwerk Niedersachsen ist ein Zusammenschluss von Kliniken und Arztpraxen unterschiedlicher Fachrichtungen, die sich auf die Behandlung der Herzschwäche spezialisiert haben. Ärztinnen und Ärzte der beteiligten Kliniken und Arztpraxen pflegen einen regelmäßigen und fachübergreifenden Austausch und können somit Sie, den betroffenen Patienten, noch gezielter und umfassender beraten und untersuchen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen und Ihren Angehörigen einen Ratgeber an die Hand geben zum Krankheitsbild und zum Leben mit Herzschwäche. Sie erhalten Informationen zu Medikamenten, zu Behandlungsmethoden und zu den Anpassungen Ihrer Lebensgewohnheiten.

Ganz besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen den beigefügten und heraustrennbaren Wochenplan, den Sie auch sehr gerne als Kopiervorlage nutzen können. Bei einem konsequent ausgefüllten Plan können Sie und Ihr behandelnder Arzt auf einen Blick sehen, ob und wo

Optimierungsbedarf bei Ihnen besteht. Denn jeder Patient muss individuell auf seine Bedürfnisse eingestellt werden.

Um das Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt gut vorzubereiten, sollten Sie sich Ihre Fragen und Anliegen vorab notieren. Vermerken Sie auch Besonderheiten, die Ihnen ggf. im Verlauf der Zeit aufgefallen sind. Standen z. B. besonders geschwollene Beine im Zusammenhang mit einem Ereignis? Hatten Sie zu viel getrunken oder die Einnahme Ihrer Tabletten vergessen? Manchmal sind es Kleinigkeiten, die wir im gemeinsamen Gespräch klären können. Wichtig ist uns, dass Sie Ihr Krankheitsbild kennen und lernen, gut damit zu leben. Wichtige Tipps dazu finden Sie hier! ■

Mit freundlichen Grüßen

Ihr

**HERZINSUFFIZIENZ NETZWERK
NIEDERSACHSEN**

Was ist Herzinsuffizienz?

Herzinsuffizienz ist ein anderer Ausdruck für Herzschwäche und eine häufige Folge anderer Herzerkrankungen. Sie kann sich allmählich entwickeln oder plötzlich im Laufe weniger Stunden. Bei einer Herzinsuffizienz pumpt das Herz weniger effektiv als normal. Dadurch kann es zu Wasseransammlungen in Lunge oder Beinen kommen. So entstehen Atemnot und Schwellungen der Beine. ■



Symptome und Beschwerden einer Herzinsuffizienz:

- ♥ Atemnot / Kurzatmigkeit bei körperlicher Anstrengung, in Ruhe oder auch beim Flachliegen
- ♥ Appetitlosigkeit, Übelkeit, zunehmender Bauchumfang
- ♥ Brustschmerzen
- ♥ Geschwollene Beine
- ♥ Gewichtszunahme
- ♥ Husten
- ♥ Müdigkeit und mangelnde Energie
- ♥ Schwindel
- ♥ Unregelmäßiger Puls
- ♥ Verminderte Belastbarkeit
- ♥ Vermehrtes nächtliches Wasserlassen

Ursachen der Herzinsuffizienz

Die Herzinsuffizienz ist eine häufige Erkrankung und tritt in Folge unterschiedlicher Funktionsstörungen des Herzens wie Herzinfarkt, Bluthochdruck, Herzmuskelerkrankungen, Herzklappenerkrankungen oder angeborene Herzfehler auf. Die Schädigung des Herzens löst eine zunehmende Verschlechterung der Herzfunktion aus. Wenn beispielsweise eine Herzklappenerkrankung oder Herzmuskelentzündung rechtzeitig behoben wird, kann die Herzinsuffizienz komplett reversibel sein. Bei anderen Ursachen ist dies leider nicht der Fall. ■

Untersuchungen bei Herzinsuffizienz



Um Ihnen die bestmögliche Behandlung zukommen lassen zu können, ist es wichtig, die Ursache der Erkrankung zu kennen und ihren Schweregrad einschätzen zu können. **Deshalb können folgende Untersuchungen bei Ihnen nötig sein:**

- Körperliche Untersuchung
- Messung von Blutdruck und Puls (auch als Langzeit-Untersuchungen)
- Blutentnahme
- EKG (Elektrokardiogramm)
- Belastungs-EKG
- ggf. Spiroergometrie
- Ultraschall des Herzens
- Röntgen des Brustkorbes
- MRT des Herzens
- Herzkatheter ■



Gesund Leben mit Herzinsuffizienz

Ernährung ist bei Herzschwäche ein wichtiges Thema, u. a. weil Übergewicht Ihr Herz zusätzlich belastet. Versuchen Sie, sich ausgewogen zu ernähren. Zu viel Fett sollte vermieden werden. Essen Sie stattdessen frisches Obst und Gemüse sowie regelmäßig Fisch und hochwertige Öle. Eine mediterrane und salzarme Ernährung kann Ihre Therapie positiv unterstützen. Bei geringerem Appetit kann es helfen, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen.

Bewegung kann Ihr Wohlbefinden verbessern und Ihre Beschwerden vermindern. Bei einer Herzschwäche ist es aber üblich, dass Ihre Kräfte begrenzt sind und Sie nach **körperlicher Anstrengung** schneller ermüden. Sie sollten deshalb langsam beginnen und die Belastung im Verlauf steigern.

Am wichtigsten ist es, auf die Signale des Körpers zu hören. Sie können selbst am besten beurteilen, was und wieviel Sie können. An manchen Tagen wird Ihnen mehr möglich sein als an anderen. Auch Ruhe ist wichtig für Ihr Wohlbefinden. Achten Sie deshalb auf ausreichende Pausen und Schlaf.

Bei einer Herzschwäche gilt eine **begrenzte Flüssigkeitszufuhr** (Trinkmenge normalerweise 1,5–2 l/Tag), dies sollte unbedingt beachtet werden. Halten Sie diesbezüglich Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt. Bedenken Sie, dass auch Obst größere Mengen an Wasser enthält und bei der Flüssigkeitszufuhr mit berechnet werden muss.

Rauchen belastet das Herz zusätzlich, da Inhaltsstoffe des Tabaks den Sauerstoffgehalt im Blut vermindern. Außerdem erhöht sich das Risiko für Gefäßverkalkungen, die zu einer weiteren Verschlechterung führen können. Es ist daher sehr wichtig, mit dem Rauchen aufzuhören.

Eine Infektion stellt für den Körper eine große Herausforderung dar. Patienten mit Herzschwäche wird deshalb empfohlen, sich u. a. gegen Grippe (Influenza) und Pneumokokken **impfen** zu lassen.

Auch die **Psyche** kann durch eine Herzerkrankung angegriffen werden. Es ist normal, mit Niedergeschlagenheit auf eine Erkrankung zu reagieren. Oft hilft es, mit anderen Menschen zu sprechen. ■



Behandlung der Herzinsuffizienz

Bei der Behandlung der Herzinsuffizienz geht es darum, die Pumpleistung des Herzens zu stärken und die Umstände, unter denen das Herz arbeitet, zu verbessern. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Medikamente

Die medikamentöse Behandlung bildet die Grundlage aller Therapien und ist sehr effektiv. Während der Eingewöhnungsphase kann es vorübergehend zu einer gefühlten Verschlechterung kommen. Aus diesem Grund erfolgt eine langsame Steigerung der Medikamentendosis. Ihr Körper wird sich im Verlauf an die Medikamente gewöhnen und die Herzschwäche verbessert sich oft sehr deutlich unter der Medikation. Dies kann einige Wochen bis Monate dauern. ■

Folgende Präparate werden Ihnen häufig begegnen

Betablocker (z. B. Bisoprolol, Metoprolol, Carvedilol, Nebivolol):
Wenn die Pumpfunktion des Herzens herabgesetzt ist, aktivieren verschiedene Prozesse das Herz dazu, kräftiger zu schlagen. Auf lange Sicht ermüdet das Herz dadurch zunehmend. Betablocker führen u. a. dazu, dass der Puls gesenkt wird und die Phasen der Entspannung des Herzmuskels zunehmen, sodass es im Verlauf zur Besserung kommt.

ACE-Hemmer (z. B. Ramipril, Enalapril, Lisinopril):
Das körpereigene Protein ACE führt zur Entstehung von Angiotensin II (AT II),

welches Blutgefäße verengt und den Widerstand im Körperkreislauf erhöht. Durch ACE-Hemmer entsteht weniger AT II. So wird der Widerstand, gegen den das Herz arbeiten muss, herabgesetzt. Diese Herzentlastung vermindert Atemnot und verbessert die Leistung.

Angiotensin-II-Rezeptor-Antagonisten (z. B. Candesartan, Valsartan, Losartan, Telmisartan):
Manche Menschen vertragen ACE-Hemmer nicht. Diese Patienten können oft Angiotensin-II-Rezeptor-Antagonisten erhalten. Sie sind den ACE-Hemmern ähnlich und wirken ebenso entlastend.

ARNI = Angiotensin-Rezeptor-Neprilysin-Inhibitor

(z. B. Sacubitril/Valsartan): Bei diesem Präparat werden zwei Wirkstoffe in einer Tablette verabreicht: ein Angiotensin-II-Rezeptor-Antagonist (s. o.) und ein Hemmer von Neprilysin. Durch diese Kombination wird die Belastung des Herzens zusätzlich vermindert. Dieses Medikament wird eingesetzt anstelle eines ACE-Hemmers, wenn es nicht zu einer ausreichenden Besserung gekommen ist.

Mineralokortikoidrezeptor-Antagonisten (MRA) (z. B. Spironolacton, Eplerenon): Hierbei handelt es sich um den Herzmuskel stärkende Medikamente. Der entwässernde Effekt dieser Substanzen ist in der verwendeten Dosis nur gering ausgeprägt.

Diuretika (z. B. Torasemid, Furosemid, HCT):

Als Folge der herabgesetzten Herzleistung kann sich im Körper Wasser sammeln. Oft zeigt sich dies durch Atemnot und/oder geschwollene Beine. Diese sogenannten „Wassertabletten“ helfen, überschüssige Flüssigkeit wieder aus dem Körper zu entfernen und dadurch die Symptome zu lindern.

Digitalis (z. B. Digoxin, Digitoxin):

Vor allem bei dem Auftreten eines schnellen und unregelmäßigen Herzrhythmus wird dieses Medikament gegeben. Zum Teil findet es aber auch als zusätzliches Präparat bei schwerer Herzschwäche Anwendung. ■





Hinweise zur Medikamenteneinnahme

- ♥ Tragen Sie immer einen aktuellen Medikamentenplan bei sich.
- ♥ Nehmen Sie Ihre Medikamente wie verordnet und regelmäßig ein.
- ♥ Sollten Sie die Einnahme einmal vergessen haben, müssen Sie diese nicht nachholen. Fahren Sie einfach mit der nächsten geplanten Einnahme fort.
- ♥ Beim Auftreten von Nebenwirkungen informieren Sie Ihren behandelnden Arzt.
- ♥ Bitte hören Sie nicht einfach mit der Medikamenteneinnahme auf, sondern halten Sie vorher Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.
- ♥ Achten Sie auf einen ausreichend großen Medikamentenvorrat zu Hause und wenn Sie verreisen. ■



Weitere Behandlungsmöglichkeiten



Die Grundlage jeder Therapie ist die medikamentöse Behandlung. In gewissen Fällen kann zusätzlich ein spezieller Herzschrittmacher, ein sogenannter biventrikulärer Schrittmacher (CRT – kardiale Resynchronisationstherapie), eingesetzt werden, um die Herzpumpleistung zu verbessern. Auch andere Systeme wie die kardiale Kontraktilitätsmodulation (CCM) oder eine Baroreflexaktivierungstherapie (BAT) können zur Verbesserung der Herzleistung in manchen Fällen zum Einsatz kommen.

Bei erhöhtem Risiko für Herzrhythmusstörungen kann es notwendig werden, einen sogenannten ICD (Defibrillator) einzusetzen, der im Falle von gefährlichen Herzrhythmusstörungen einschreiten soll.

In manchen Fällen können auch Operationen, wie z. B. der Ersatz oder die Rekonstruktion einer Herzklappe, notwendig sein. Bei fortgeschrittener Herzinsuffizienz kann die Implantation eines Herzunterstützungssystems oder eine Herztransplantation erforderlich sein. ■

Kontrollierte Weiterbehandlung



Um sicherzustellen, dass die aktuelle Behandlung noch immer die beste für Sie ist, sollten Sie zu regelmäßigen Kontrollen gehen. Änderungen der Medikamente sollten nur in Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt erfolgen, ausgenommen sind spezielle Abmachungen wie z. B. die zusätzliche Einnahme von Wassertabletten. ■

Was können Sie tun?

Um versteckte Flüssigkeitsansammlungen im Körper zu verhindern, empfehlen wir Ihnen, sich täglich zum immer gleichen Zeitpunkt zu wiegen. Dabei ist ein plötzlicher Anstieg von mehr als 1 kg/Tag als Warnsignal zu werten. Eine Gewichtszunahme von mehreren Kilogramm über wenige Tage kann eine Verschlechterung der Herzschwäche bedeuten und sollte Sie zum Arzt führen.

Selbstkontrolle kann Ihnen helfen, Ihren Krankheitsverlauf mitzubestimmen und schneller auf Veränderungen zu reagieren. Neben dem Gewicht hat auch die Kontrolle von Puls und Blutdruck hohe Aussagekraft und kann helfen, Beschwerden zu erklären. Messen Sie wenn möglich täglich zum gleichen Zeitpunkt und tragen Sie die gemessenen Werte in ein Tagebuch ein. Eine Vorlage dazu finden Sie auf dem Ausklapper. **Bitte bringen Sie diesen ausgefüllt zu Ihrem nächsten Termin mit!** ■

**HERZINSUFFIZIENZ
NETZWERK
NIEDERSACHSEN**



Woche (vom _____ bis _____)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Körpergewicht							
Blutdruck	Oberer Wert (systolisch)						
	Unterer Wert (diastolisch)						
Puls							
Besonderes	Geschwollene Beine						
	Kurzatmigkeit						
	Schwächegefühl						
Herzstolpern							



Zu Ihrem nächsten Termin sollten Sie in jedem Fall Ihren aktuellen Medikamentenplan, die letzten Befunde oder Unterlagen sowie eine Überweisung und die Versichertenkarte mitbringen. ■

Wir sind Partner des **HERZINSUFFIZIENZ NETZWERKES NIEDERSACHSEN**.



**HERZINSUFFIZIENZ
NETZWERK
NIEDERSACHSEN**

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage unter www.herz-niedersachsen.de

Weitere wichtige Informationen finden Sie auch auf folgenden Seiten:
www.herzstiftung.de und
www.heartfailurematters.org

Das **HERZINSUFFIZIENZ NETZWERK NIEDERSACHSEN** ist eine Initiative von:

Medizinische Hochschule Hannover
Klinik für Kardiologie und Angiologie
Carl-Neuberg-Str. 1 · 30625 Hannover
www.mhh-kardiologie.de