



Eine Herzschwäche kann sich in Form von Atemnot bemerkbar machen. Bild: zvg

Warnsignale für eine Herzinsuffizienz

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt ...

- bei Zu- oder Abnahme des Körpergewichts von 2 Kilogramm innert drei Tagen,
- bei einer plötzlichen Atemnot,
- wenn Sie nachts viel mehr husten müssen und nicht mehr flach liegen können,
- wenn Beine und Bauch plötzlich stark anschwellen (durch Wassereinlagerungen),
- bei starken Schmerzen während mehr als 15 Minuten im Brustbereich,
- wenn das Herz plötzlich viel schneller oder unregelmässig schlägt.

Gut verständliche Animation mit Test: heartfailurematters.org

WENN DAS HERZ SCHWÄCHER WIRD

Wer an einer Herzschwäche leidet, weiss dies oft nicht. Die lebensbedrohliche Krankheit lässt sich medikamentös oder mittels herzunterstützender Geräte behandeln. Mit einer herzgesunden Lebensweise kann der Schwäche gar vorgebeugt oder ihr entgegengewirkt werden.

Was ein Herzinfarkt ist, wissen viele. Aber mit dem Begriff Herzschwäche – der medizinische Ausdruck ist Herzinsuffizienz – verbinden die wenigsten Menschen eine konkrete Vorstellung. Dabei sind in der Schweiz schätzungsweise 200000 Menschen von Herzschwäche betroffen – 10000 von einer schweren Form. Je älter man wird, desto häufiger ist dieses Leiden. Bei den über 65-Jährigen ist es sogar der häufigste Hospitalisationsgrund. «Aber die meisten Menschen stufen Herz-Kreislauf-Erkrankungen als weniger gefährlich ein, als sie sind. Dabei ist eine schwere Herzschwäche bezüglich Sterblichkeit und Lebensqualität gleichbedeutend mit einem bösartigen Tumor», erklärt Prof. Dr. med. Paul Mohacsi, kardiologischer Koordinator Herzinsuffizienz der Herzmedizin Hirslanden Zürich.

Oft schleichend

«Bei einer Herzinsuffizienz ist das Herz nicht mehr in der Lage, genug Blut und damit Sauerstoff durch das Gehirn, die Nieren oder Muskeln zu pumpen», so der Spezialist für Herzinsuffizienz. Das geschwächte Herz muss immer kräftiger gegen einen immer

grösseren Widerstand ankämpfen: Die Gefässe verengen sich und der Herzschlag wird schneller, was das schwache Herz noch mehr schwächt. Im Gegensatz zum Herzinfarkt entwickelt sich die Herzschwäche aber oft schleichend und verursacht zu Beginn wenige oder kaum spürbare Beschwerden.

«Eine beginnende Herzschwäche zeigt sich mit zunehmender Müdigkeit, Atemnot oder geschwellenen Beinen», so Prof. Dr. med. Mohacsi. Auch ein Leistungsabfall, nächtlicher Husten, Schwindelanfälle, Brustschmerzen oder unerklärliche Gewichtsschwankungen können Hinweise darauf sein. Eine Schwächung des Herzmuskels kann verschiedene Ursachen haben, beispielsweise (in absteigender Häufigkeit) eine Durchblutungsstörung des Herzens, eine Herzklappen- oder eine Herzmuskelkrankung, ein angeborenes Herzleiden. Je früher man eine Herzschwäche erkennt, desto besser ist die Prognose. Medikamente stärken die Pumpfunktion und entlasten das Herz – etwa durch gefässwiderstandsenkende Medikamente (ACE-Hemmer respektive Sartane), das autonome Nervensystem blockierende Medikamente (Beta-

blocker) und sogenannte Aldosteron-Antagonisten. «Leider werden diese Therapiemöglichkeiten in der Schweiz noch zu wenig konsequent angewandt», bedauert Prof. Dr. med. Mohacsi. Er weist darauf hin, dass die Überlebensrate mit der richtigen Behandlung deutlich ansteigt.

Lebensstil anpassen

Wichtig ist die Prävention mit einem herzgesunden Verhalten, ausreichend körperlicher Bewegung, ausgewogener Ernährung, Verzicht auf das Rauchen, Zurückhaltung beim Alkohol und genügend Entspannung und Ruhepausen. Der Lebensstil in unserer Gesellschaft unterstützt dies leider zu wenig, wie Prof. Dr. med. Mohacsi festhält: «Wenn ich einem Raucher erkläre, dass sein Zigarettenkonsum nicht gut ist, schaut er mich böse an. Manche fühlen sich in ihrer Freiheit eingeschränkt.» Weitere kardiovaskuläre Risikofaktoren wie Übergewicht oder Diabetes sind auch in der Schweiz weit verbreitet.

Doch sogar bei einer bestehenden schweren Herzinsuffizienz kann man einiges tun: körperliche Bewegung, ohne sich zu überanstrengen, wie Spaziergänge, auf flachen Strecken Velo fahren oder leichte Gartenarbeit. Weil der Körper bei einer Herzinsuffizienz die Tendenz hat, zu viel Wasser zu speichern, sollte man täglich ungefähr 1,5 Liter Gesamtflüssigkeit zu sich nehmen. Zudem ist es wichtig, auf eine salzreduzierte Ernährung zu achten, einmal täglich das Gewicht zu kontrollieren und Blutdruck und Puls regelmässig zu messen.

Susanne Wagner