

Mein Leben mit Herzschwäche

Häufig unterschätzt man nicht nur die Verbreitung der Erkrankung, sondern auch die massive Einschränkung, die sie für die Lebensqualität und vor allem für die Lebenserwartung Betroffener bedeutet.¹ Um eine gute Lebensqualität aufrecht zu erhalten bzw. die Lebensqualität zu verbessern spielt das Wohlbefinden von Menschen mit Herzschwäche eine wichtige Rolle. Die Führung eines gesunden Lebensstils kann zur Steigerung des Wohlbefindens beitragen. Dazu zählen im Allgemeinen:

- kein Tabak
- wenig Stress
- kein/geringer Alkoholkonsum
- ein „gesundes“ Gewicht
- gesunde, ausgewogene Ernährung
- körperliche Aktivität/Sport

Sehr hilfreich ist dabei das Führen eines sog. Patienten-Tagebuches. Darin sollen täglich

- Körpergewicht
- Blutdruck
- Herzfrequenz (= Puls)

eingetragen werden. Anhand dieser Aufzeichnungen halten Sie einen Überblick über Ihren Gesundheitszustand und der Arzt kann damit die Therapie optimieren. Sofern das Körpergewicht innerhalb von 1 bis 2 Tagen um mehr als 2 kg ansteigt und zudem Atemnot verspürt wird oder eine Schwellung der Beine oder Brustschmerz auftritt, sollte unmittelbar der Arzt kontaktiert werden. Durch eine frühzeitige Erkennung der Ursache der Verschlechterung und einer Anpassung der Therapie ist es in vielen Fällen möglich einen neuerlichen Krankenhausaufenthalt zu verhindern.

Ernährung

Man sollte auf ausgewogene Ernährung sowie ein gesundes Gewicht achten. Übergewicht ist ein Risikofaktor für Herzschwäche, Bluthochdruck, Schlaganfall, koronare Herzkrankheit und Diabetes.

Senkung der Blutfette

Das Risiko an koronarer Herzerkrankung zu erkranken, kann durch eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse und wenig gesättigten Fettsäuren eindeutig gesenkt werden.

Management des Flüssigkeitshaushalts

Eine ausreichende tägliche Wasserzufuhr ist die Voraussetzung für den ordnungsgemäßen Ablauf aller Körperfunktionen und somit für die Gesundheit des Menschen. Der Mensch ist gegenüber Schwankungen in seinem Flüssigkeitshaushalt wesentlich empfindlicher, als gegenüber Veränderungen in der Zufuhr verschiedener Bestandteile der festen Nahrung.

¹ Pressegespräch zum „Europäischen Tag der Herzinsuffizienz“, Donnerstag, 7. Mai 2015, Wien

Die Flüssigkeitsbilanz eines gesunden, erwachsenen Menschen liegt um 2,5 l täglich. Die Flüssigkeitszufuhr erfolgt einerseits durch Trinken, andererseits durch die Aufnahme und Verarbeitung fester Nahrung.

Herzinsuffizienzpatienten sollten eine exzessive Flüssigkeitszufuhr vermeiden, insbesondere wenn eine Neigung zu Wasseransammlungen (Knöchel, Beine, Bauch) besteht. Patienten mit schwerer Herzinsuffizienz können von einer Einschränkung der Flüssigkeitszufuhr auf 1,5-2L/d im Sinne einer Erleichterung der Symptome und der Stauungszeichen profitieren. Die meisten Patienten jedoch mit lediglich leichten oder mittelgradigen Symptomen haben durch eine Einschränkung der Flüssigkeitsmenge keinen Vorteil, und damit nur den Nachteil eines möglichen Anstiegs der Nierenwerte und eines unnötigen Durstgefühls. Eine an das Körpergewicht angepasste Flüssigkeitszufuhr erscheint sinnvoll und verursacht möglicherweise weniger Durstgefühl. Z.B. 30ml/kg Körpergewicht. Ab 85kg: 35ml/kg Körpergewicht.²

Sport und Bewegung

Mäßiges aerobes Training ist ein Kernbestandteil jedes Ausdauertrainings, das die Lebensqualität von Patienten mit Herzschwäche verbessert. Gehen, „Walken“ und Radfahren stärkt die Muskulatur, das Herz sowie das gesamte Kreislaufsystem. Die gängige Meinung, dass Patienten mit Herzschwäche sich ständig schonen sollen ist falsch! Im Gegenteil, sie sollen unbedingt körperlich aktiv bleiben. Nach Absprache mit seinem Arzt erfährt der Patient welche körperlichen Aktivitäten für ihn geeignet sind und mit welcher Intensität er diese betreiben darf.

Hier möchten wir auch auf einen Artikel der Deutschen Herzstiftung verweisen: „[Herzschwäche: Wussten Sie, dass Schonung falsch ist?](#)“

Tabak & Alkohol

Schluss mit Nikotin!

Rauchen ist neben hohem Blutdruck und hohen Cholesterinwerten einer der drei Hauptrisikofaktoren für eine Erkrankung des Herzkreislaufsystems. Rauchen spielt zudem eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Arteriosklerose, bei der Ablagerungen die Blutgefäße verengen. Dies führt zu Durchblutungsstörungen, in deren Folge es zu Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen kann. Auch das so genannte „Raucherbein“ ist darauf zurückzuführen. Schon ein Zigarettenkonsum von ein bis vier Zigaretten pro Tag verursacht ein erhöhtes Sterberisiko (abgesehen von einem sehr hohen Suchtpotential durch Nikotin) Dies gilt für alle tabakbedingten Krankheiten, speziell für Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit und Lungenkrebs. Auch bei jungen Raucherinnen und Rauchern schädigen die Giftstoffe aus dem Tabakrauch die Arterien, besonders in Hirn, Beinen, Nieren und Herz. Bei jedem Zug an der Zigarette verengen sich die Blutgefäße, der Blutdruck steigt an, das Herz schlägt schneller und der Blutkreislauf wird belastet.³

² ESC Heart Failure Guidelines 2012, Tabelle 27

³ <http://rauchfrei.at/fakten/rauchen-krankheit/herzkreislauf/>

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören? Das Rauchfrei Telefon ist ein kostenfreies, österreichweites Beratungs- und Informationsangebot rund um die Themen Tabak und Rauchstopp. Unter 0800 810 013 erhalten Sie Informationen und Beratung, wenn Sie Ihr Rauchverhalten verändern möchten.

Anm.: Diese Inhalte wurde in Kooperation mit rauchfrei.at erstellt

Sexualität

Viele Betroffene stellen sich die Frage, inwieweit ein normales Sexualleben mit Herzschwäche möglich ist. Die Antwort auf diese Frage hängt von der Schwere der Herzschwäche ab. Generell spricht nichts dagegen, Sex zu haben, solange man auch im Alltag leichte körperliche Aktivitäten meistern kann. Wichtig ist aber auch, offen mit dem Partner / der Partnerin über die neuen Umstände als auch Ängste zu sprechen und Ihre emotionale Beziehung zueinander zu stärken. Zudem ist es wichtig, hier auch mit ihrem betreuendem Ärzteteam zu sprechen.

In Kürze stellen wir Ihnen hier weitere Empfehlungen zum Thema Herzschwäche und Sexualität vor.

Therapietreue⁴

Wie bei vielen chronischen Erkrankungen ist auch bei der Herzschwäche ein hohes Ausmaß an Therapietreue eine Voraussetzung für einen dauerhaften Behandlungserfolg.

Rund die Hälfte der Herzschwäche-Patienten nehmen nicht alle jene Medikamente regelmäßig ein, die sie bräuchten. Dies um den Preis unnötiger Verschlechterungen der Erkrankung bis hin zu vermeidbaren Krankenhausaufenthalten und vorzeitigem Tod. Denn Patienten, die sowohl regelmäßige Arztkontakte als auch eine hohe Therapietreue bei den Medikamenten aufwiesen, haben ein signifikant besseres Überleben.

Mit regelmäßiger ärztlicher Kontrolle und Einhaltung der verordneten Medikation ist bei Herzschwäche ein längeres Leben mit guter Lebensqualität möglich.

Urlaub und Herz⁵

Ausführliche Informationen zum Thema Reisen mit Herzkrankheiten enthält der vom Österreichischen Herzverband erstellte Guide „Urlaub und Herz“ Zudem sind in diesem internationale Notrufnummern für gängige Urlaubsländer und wichtige Phrasen für den Notfall mit Übersetzung in 11 Sprachen angeführt!



[Folder Urlaub und Herz herunterladen](#)

Veranstaltungen

Besuchen Sie eine unserer Veranstaltungen und informieren Sie sich persönlich!

⁴ Pressegespräch zum „Europäischen Tag der Herzinsuffizienz“, Donnerstag, 7. Mai 2015, Wien

⁵ Folder Herz und Urlaub

Auf unserer Homepage als auch auf den Webseiten der Landesverbände finden Sie Informationen zu Vorträgen und Aktivitäten: <http://www.herzverband.at/pages/vortraege.php>

Links & Downloads

Links	
www.herzstark.at	Herz im Fokus mit Informationen rund um das Thema Herzschwäche und den Alltag mit Herzschwäche bewältigen
http://www.KEEPITPUMPING.COM/	Englischsprachige Website zum Thema Herzschwäche
http://www.herzverband.at/pages/landesverbaende.php	Webseiten der Landesverbände

Downloads	
Folder Urlaub und Herz	http://www.herzstark.at/site/assets/urlaub-und-herz.pdf

FAQs

Ist Herzschwäche tödlich?

Ja, leider kann Herzschwäche tödlich sein.

Aber durch geeignete Medikamente, in bestimmten Fällen auch durch spezielle Schrittmacher oder durch chirurgische Eingriffe kann die Lebensqualität und die Lebensdauer vieler Patienten verbessert werden. Zusätzlich ist die Anpassung des Lebensstils nach erwiesener Herzschwäche für einen Erfolg der Therapie von enormer Wichtigkeit!

Bei mir wurde Herzschwäche diagnostiziert. Muss ich jetzt jede Art körperlicher Anstrengung meiden?

Auf keinen Fall! Sie sollten versuchen, körperlich so aktiv wie möglich zu bleiben, natürlich nur laut der vom Arzt vorgegebenen Empfehlungen. Besonders gesund für Ihr Herz sind Sportarten, die mäßig und rhythmisch (aerob) sind, wie z.B. rasches Gehen (Walken), Radfahren oder auch Schwimmen, sofern hier bestimmte Regeln beachtet werden, die Sie von Ihrem Arzt und/oder Therapeuten-Team erfahren.

Müde und kurzatmig – was kann ich dagegen tun?

Müdigkeit, Kurzatmigkeit und Schwellungen der Knöchel müssen nicht automatisch eine Herzschwäche bedeuten. Dennoch sollten Sie möglichst bald einen Arzt konsultieren. Sollte er bei Ihnen eine Herzschwäche diagnostizieren, muss dringend mit einer entsprechenden Behandlung begonnen werden.

Ist Herzschwäche eine normale Folge des Älterwerdens?

Viele der Betroffenen mit Herzschwäche sind älter, trotzdem zählt sie nicht zu den normalen Alterserscheinungen. Herzschwäche ist eine schwere chronische Herz-Kreislauf-Erkrankung, deren Folgen durch eine geeignete Behandlung mit modernen Arzneimitteln erheblich vermindert werden können und besonders die Lebensqualität steigern.

Wie wird sich meine Krankheit entwickeln?

Dies hängt von sehr vielen verschiedenen Faktoren ab. Herzschwäche ist eine sehr ernste Erkrankung. Statistiken zeigen, dass Patienten mit Herzmuskelschwäche eine zum Teil deutlich geringere Lebenserwartung haben als gleichaltrige Gesunde, insbesondere wenn sie unzureichend behandelt sind. Ihre Chancen sind umso besser, je früher Sie behandelt werden. Moderne Therapien können Ihnen helfen, sich besser zu fühlen und länger zu leben. Daher sollten Sie Ihre Medikamente regelmäßig einnehmen, auch wenn Sie nicht gleich eine Besserung spüren, gesünder als bisher leben und Ihren Gesundheitszustand beobachten.

Wenn Sie dies beachten und berücksichtigen, was Ihr Arzt, das Pflegepersonal und andere Therapeuten Ihnen raten, können Sie länger und aktiver das Leben genießen.
