



Herzinsuffizienz – 10 Schritte zu mehr Lebensqualität

Was ist Herzinsuffizienz (HI)?

Das Wort steht ganz allgemein für eine ungenügende Leistung des Herzens. Wenn das Herz ungenügend Blut durch den Körper pumpt, werden Gewebe und Organe schlecht mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, CO₂ und Abfallprodukte schlecht entsorgt und der Wasser- und Salzhaushalt gestört.

Ausserdem staut sich Blut in den Venen vor der "Pumpe", es tritt Flüssigkeit in das Gewebe aus (Ödem).

Man kann noch präzisieren:

- welche Kammer ungenügend pumpt: **Links-HI, Rechts-HI, Globale HI** (beide Kammern betroffen)
- ob die Pumpe sich schlecht entleert (**systolisch**) oder schlecht füllt (**diastolisch**)
- ob **kompensiert** (die Beschwerden halten sich in stabilen Grenzen) oder **dekompensiert** (die Beschwerden steigern sich bedrohlich)

Zahlen und Fakten

Herzinsuffizienz ist die am schnellsten zunehmende Herz-Kreislauf-Erkrankung. Weltweit leiden 22 Mio. Personen jeden Alters daran, in der Schweiz ca. 150'000.

Es ist eine chronische Krankheit mit einer schlechten Prognose.

Jede Herz-Kreislauf-Krankheit kann letztlich zu einer Herzinsuffizienz führen:



Typische Beschwerden

Eine HI kann über längere Zeit kompensiert bleiben, sodass die Einschränkungen stabil sind. Ziel des Selbstmanagement ist es, Dekompensationen zu vermeiden.

Gemeinsame Anzeichen bei Links- und Rechtsherzinsuffizienz:

- verminderte Leistungsfähigkeit, Schwäche und Ermüdbarkeit
- Tachykardie (schneller Puls) bei Belastung
- Nykturie (vermehrtes nächtliches Wasserlösen)

Links-HI - Durch den Stau in den Lungengefäßen kommt es bei zunehmender Dekompensation zu:

- Atemnot bei Belastung, in Ruhe, beim flachen Liegen
- Lungenödem mit brodelnden Atemgeräuschen
- Husten und Zyanose

Rechts-HI - Durch den Stau in den Venen kommt es bei zunehmender Dekompensation zu:

- Ödemen in Füßen, Unterschenkeln, Bauch
- Gewichtszunahme
- Magen-Darm-Beschwerden, Appetitlosigkeit

Herzinsuffizienz – was kann man machen?

Die Ursachen einer HI lassen sich nur selten wirklich beheben, es handelt sich um eine chronische Krankheit, die es in Schach zu halten gilt. Ziele sind:

- Beschwerden vermindern
- Fortschreiten der Erkrankung bremsen
- Spitaleinweisungen und lebensbedrohliche Notfälle vermeiden
- Prognose verbessern
- Lebensqualität verbessern

Dabei hängt sehr viel vom eigenen Verhalten des Patienten ab!!

10 Schritte für mehr Lebensqualität

1. Medikamentöse Behandlung

Die Medikamente dienen dazu, den Herzmuskel zu entlasten, sodass er selbst besser mit Sauerstoff versorgt wird und die übrigen Körperteile besser versorgen kann.

Die wichtigsten Medikamentengruppen sind dabei Betablocker, ACE-Hemmer und Diuretika. Je nach Ursachen und Begleitumständen der HI können auch eine Blutverdünnung und diverse weitere Medikamente nötig sein (Nitrate, Antiarrhythmika).

Es ist absolut wesentlich, die Medikamente regelmässig einzunehmen, die Dosis nie ohne Rücksprache mit dem Arzt zu verändern und rechtzeitig dafür zu sorgen, dass einem die Medikamente nicht ausgehen.

Jeder sollte zuverlässige Tricks finden, wie er/sie die Einnahme nicht vergisst (wann und wo einnehmen, wie mitnehmen, wie sich erinnern...)

2. Flüssigkeitsbalance

Wegen der Herzschwäche versucht die Niere, Salz und Wasser im Körper zu halten. Diuretika bekämpfen diesen Teufelskreis. Dennoch kann es wichtig sein, die Wasserzufuhr einzuschränken, im Allgemeinen auf 1,5-2 Liter/Tag. Dabei werden Suppe, Säfte, Früchte usw. mitgerechnet.

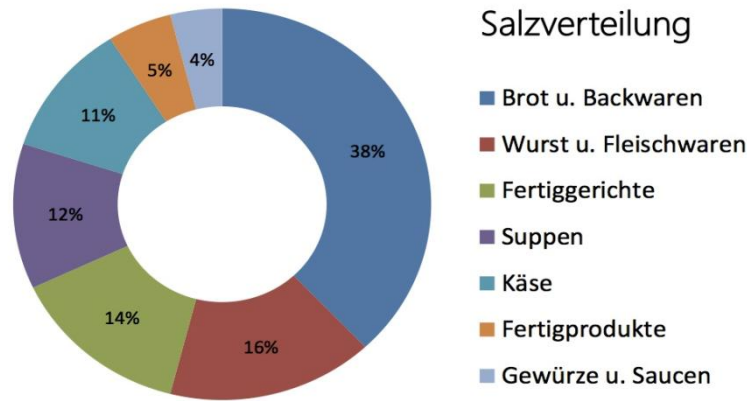
Tricks gegen den Durst: Kaugummi kauen, zuckerlose Bonbons oder kleine Eiswürfel (z.B. aus Fruchtsaft) lutschen, Mund mit Mundspray befeuchten, Lippencreme benutzen, kleine Gläser gebrauchen, KEINE Süssgetränke.

3. Salzreduzierte Ernährung

Salz führt dazu, dass Wasser im Körper zurückbehalten wird. Deshalb soll die Salzzufuhr eingeschränkt werden, auch bei Einnahme von Diuretika.

Erfahrungsgemäss liegt der Konsum bei 8-12g/Tag, bei HI wird eine Reduktion auf 5 (-6)g/Tag empfohlen.

Auf Lebensmittelpackungen ist die Salzmenge angegeben, entweder als Kochsalz oder als Natrium (Na+). Umrechnung: $\text{Na}^+ \times 2,5 = \text{Salz}$.



Tipp: Wenn bei Speisen das Salz auf der Oberfläche liegt, werden sie als salziger wahrgenommen, deshalb Speisen erst nach dem Kochen oder Braten salzen.

ACHTUNG: Gewisse Medikamente greifen im Salzhaushalt ein – entzündungshemmende Schmerzmittel halten Salz zurück, Brausetabletten enthalten Salz....

4. **Gewichtskontrolle**

Wenn das Gewicht rasch steigt, deutet das auf eine beginnende Dekompensation hin, der Arzt muss informiert werden.

Empfohlen wird eine tägliche Gewichtskontrolle auf 100g genau (digitale Waage), immer zur gleichen Zeit (möglichst morgens nüchtern nach dem ersten Toilettengang, nackt oder in Unterwäsche). Gewicht in einem Herztagebuch eintragen.

5. **Kontrolle von Blutdruck und Puls**

In bestimmten Fällen ist es angezeigt, Blutdruck und Puls regelmässig zu messen. Messwerte im Herztagebuch festhalten.

6. **Auf Alarmzeichen achten und reagieren**

Alarmzeichen: Gewichtsveränderung von 2kg in 1-3 Tagen > Arzt informieren!

Weitere Zeichen der Dekompensation:

- mehr Atemnot, mehr Mühe mit Atmen beim flachen Liegen
- Bauch und Beine geschwollen/schmerzhaft
- rascher/unregelmässiger Puls
- Schmerzen im Brustbereich

... objektive Zahlen sind für den Arzt hilfreich.

7. **Bewegung – regelmässig, massvoll, mit Ruhepausen**

Regelmässige, leichte körperliche Aktivität verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers. Mit ganz wenig Ausdauertraining erreicht man schon, dass Anstrengungen den Kreislauf weniger belasten. Die Leistungsfähigkeit wird besser und davon profitiert auch die Psyche.

Am Einfachsten ist es, die Bewegung im Alltag einzubauen.

8. **Verzicht aufs Rauchen**

Das Rauchen hat für das Herz-Kreislauf-System nur Nachteile.

Sofort: Blutgefässe ziehen sich zusammen, Blutdruck und Puls steigen, das Herz wird mehr belastet.

Langfristig: Schäden an Blutgefässen (Arteriosklerose: Raucherbeine, Herzinfarkt, Hirnschlag) und an den Atemwegen (chronische Bronchitis, Krebs)

9. Zurückhaltung beim Alkohol

Zwar vermindert Alkohol die Arteriosklerose, andererseits wirkt er aber erschlaffend auf alle Muskeln, was auch die Herzmuskelfunktion vermindert. Längerfristig kann Alkohol eine dilatative Kardiomyopathie (Erweiterung v.a. der linken Herzkammer mit schlechter Auswurfleistung) verursachen.

Daher muss die Menge auf eine Portion/Tag beschränkt bleiben (1-2 Gläser Wein oder Bier) und es sind mindestens 2 alkoholfreie Tage/Woche zu empfehlen.

10. Das Leben genießen

Je nach Situation, wenn die körperlichen Grenzen eng sind, braucht es Anpassungen bei der Gestaltung des Alltags, der Ausführung von Hobbies, der Reiseaktivität, des Sexuallebens und der persönlichen Kontakte. Dabei können neue Ressourcen entdeckt werden.

Die HI soll einen nicht daran hindern, sich an den schönen Dingen im Alltag zu erfreuen!

Motto: Stark bleiben für ein geschwächtes Herz!

CUORE MATTO-Infoveranstaltung vom 7. März 2015

Dieses Infoblatt wurde von Noémi de Stoutz in Zusammenarbeit mit der Referentin Evelyn Ulber, zertifizierte HI-Beraterin, verfasst.

Der Inhalt dieses Infoblattes ist kein Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch spezialisierte Ärzte und HI-BeraterInnen. Weder CUORE MATTO noch die obgenannten Verfasser können haftbar gemacht werden.