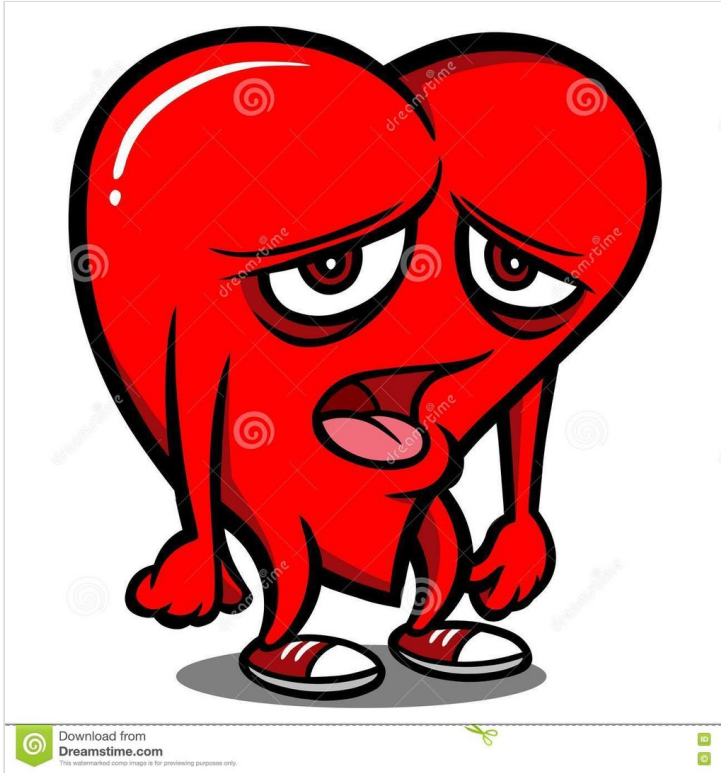


Herzinsuffizienz

wenn das Herz an Kraft verliert

SAMARITER BÜMPLIZ 15. MÄRZ 2021, 18:11 UHR



Herzinsuffizienz

Kurzübersicht:

Bei einer Herzinsuffizienz vermag das Herz nicht mehr genügend Blut durch den Kreislauf zu pumpen. Dies beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit und zieht den ganzen Körper in Mitleidenschaft. Eine gute Behandlung und ein herzgesunder Lebensstil können das Fortschreiten der Krankheit bremsen, Beschwerden mindern, Notfälle verhindern und die Lebensqualität verbessern.

Was ist eine Herzinsuffizienz?

Herzinsuffizienz, auch Herzschwäche genannt, beschreibt einen Zustand des Herzens, bei dem die Pumpleistung geschwächt ist. Das Herz ist nicht in der Lage, den Körper ausreichend mit sauerstoffreichem Blut zu versorgen. Dies vermindert die Leistungsfähigkeit. Bei einer leichten Herzinsuffizienz macht sich dies erst bei grosser körperlicher Belastung bemerkbar, bei einer schweren Herzinsuffizienz schon bei geringer Anstrengung. Tritt die Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit plötzlich auf, handelt es sich um eine akute Herzinsuffizienz. Dauert sie über einen längeren Zeitraum an, spricht man von einer chronischen Herzinsuffizienz. Dies hat schwerwiegende Folgen, weil der ganze Körper in Mitleidenschaft gezogen wird.

Eine Herzinsuffizienz ist also eine ernste Erkrankung, die möglichst früh erkannt und behandelt werden muss.

Was führt zu einer Herzinsuffizienz?

Die Herzinsuffizienz ist in den meisten Fällen eine Folge anderer Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Häufige Ursachen sind jahrelanger Bluthochdruck, eine koronare Herzkrankheit oder ein bereits durchgemachter Herzinfarkt. In selteneren Fällen führt Folgendes zu einer Herzinsuffizienz: Herzklappenfehler, Alkohol- und Drogenmissbrauch, Herzmuskelerkrankung oder -entzündung, angeborene Herzfehler oder Stoffwechselerkrankungen wie zum Beispiel eine langjährige Zuckererkrankung (Diabetes).

Wie bemerkt man eine Herzinsuffizienz?

Die Symptome einer Herzinsuffizienz sind unterschiedlich stark ausgeprägt. Zu Beginn der Krankheit treten die Beschwerden nur bei grosser körperlicher Belastung auf. In fortgeschrittenem Stadium machen sie sich aber auch in Ruhe bemerkbar. Typische Beschwerden sind:

- **Ermüdung und Erschöpfung**, zunächst bei grösserer körperlicher Anstrengung, später auch bei Verrichtungen im Alltag.
- **Atemnot**, zunächst bei grösserer körperlicher Anstrengung, später auch bei Ruhe oder nachts im Bett.
- **Wassereinlagerungen** in den Beinen, Knöcheln und Füssen. Typischerweise schwellen Beine und Füsse an. Wasser kann sich auch im Bauchraum einlagern, was zu Magen-Darm-Beschwerden führt. Durch die Wassereinlagerungen steigt das Gewicht plötzlich an. Nächtlicher Harndrang ist ebenfalls eine Folge davon.

Wie bemerkt man eine plötzliche Verschlechterung?

Folgende Alarmzeichen weisen auf eine Verschlechterung hin:

- Starke Gewichtszunahme von über 2 Kilo innert 3 Tagen.
- Plötzlich viel mehr Mühe mit dem Atmen, auch liegend in der Nacht. Nachts verstärkt sich der Harndrang.
- Füsse, Beine oder Bauch sind plötzlich stark angeschwollen.
- Schwindel.
- Plötzlich schneller oder unregelmässiger Herzschlag.

Rufen Sie in solchen Fällen Ihren Arzt oder Ihre Ärztin lieber einmal zu viel als einmal zu wenig an.

Wie diagnostiziert der Arzt eine Herzinsuffizienz?

Deuten die Beschwerden auf eine Herzinsuffizienz hin, ist eine genaue Abklärung beim Arzt notwendig. Der Arzt oder die Ärztin wird Herz und Lunge abhören, Blutdruck, Puls und Körpergewicht kontrollieren und den Körper auf Schwellungen untersuchen. Weitere Untersuchungsmethoden beinhalten unter anderem: Blutuntersuchungen, Herzultraschalluntersuchung, EKG, Koronarangiografie (Herzkatheter-Untersuchung), Magnetresonanztomografie (MRT).

Wie behandelt man eine Herzinsuffizienz?

Behandlungsziel bei einer Herzinsuffizienz ist, die Beschwerden zu mindern, die Lebensqualität zu verbessern und das Fortschreiten der Erkrankung zu bremsen. Eine gute Behandlung verringert zudem das Risiko einer plötzlichen Verschlechterung der Erkrankung, die oft lebensbedrohlich ist und eine Spitalweisung nötig macht. Zur Behandlung der Herzinsuffizienz werden Medikamente eingesetzt. Meistens werden verschiedene Medikamente kombiniert, zu Beginn oft in niedriger Dosis, und danach gesteigert. Ganz wichtig dabei ist, dass alle Medikamente genau nach Vorschrift eingenommen werden.

Sind Eingriffe nötig?

Medikamente und die Anpassung des Lebensstils reichen manchmal als Therapie nicht aus – insbesondere bei einer fortgeschrittenen Herzinsuffizienz. Implantate können dann eine Lösung sein. Dazu zählen die Defibrillator-Implantation, die kardiale Resynchronisationstherapie oder eine Herzunterstützungspumpe (VAD). Je nach Erkrankung sind auch andere Eingriffe nötig, beispielweise eine Bypass- oder Herzklappenoperation.

Was kann der Patient zur Behandlung beitragen?

Die Behandlung der Herzinsuffizienz ist nicht alleine Angelegenheit Ihres Arztes. Patient oder Patientin, nahestehende Menschen und der Arzt bilden ein Team. Anpassungen des Lebensstils helfen, das Herz zu entlasten und mit der Krankheit besser zu leben.

- Die **Selbstkontrolle** der Medikamente, Wasser- und Salzaufnahme, des Blutdrucks sowie des Gewichts verbessert die Lebensqualität und schützt vor Notfällen.
- Die rasche **Reaktion auf Alarmzeichen** einer plötzlichen Verschlechterung kann Komplikationen und Spitalaufenthalte verhindern.
- Der **gesunde Lebensstil** verbessert die Lebensqualität. Zu einem gesunden Leben gehören: Rauchstopp, ausgeglichene Ernährung, Übergewicht vermeiden, genügend Bewegung und kein dauerhafter Stress.
