

Acht goldene Regeln für ein starkes Herz!

Mit einem gesunden Lebensstil können Sie sich vor einer Herzschwäche sowie vor zahlreichen weiteren Erkrankungen schützen.

▶ **Fünfmal pro Woche mindestens 30 Minuten lang die Ausdauer trainieren**

1

▶ **Sich gesund ernähren mit viel Gemüse, Obst und Fisch, aber wenig Fleisch und Salz**

2

▶ **Das Normalgewicht erreichen und möglichst halten**

3

▶ **Alkohol in Maßen genießen**

4

▶ **Auf Nikotin gänzlich verzichten**

5

▶ **Dauerhaften Stress vermeiden**

6

▶ **Für regelmäßige Entspannung sorgen**

7

▶ **Mindestens alle zwei Jahre den Gesundheits-Check-up beim Hausarzt wahrnehmen**

8

Kontakt

Deutsches Zentrum für Herzinsuffizienz (DZHI)

Am Schwarzenberg 15, Haus A15
97078 Würzburg
dzhi@ukw.de · www.dzhi.de

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie eine Untersuchung?

Dann wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt, Facharzt oder ein nahegelegenes Klinikum.

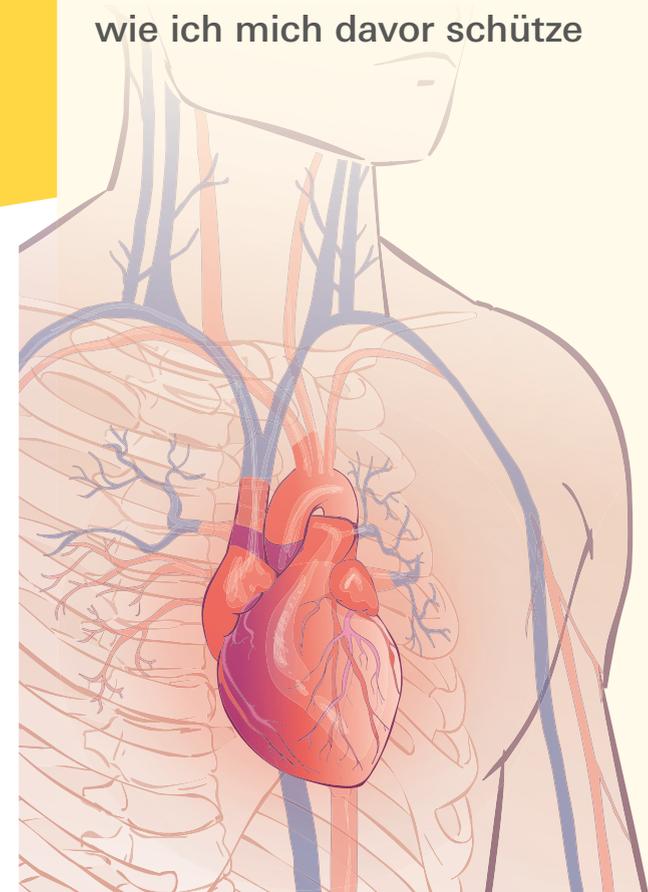
Weitere Informationen finden Sie auf folgenden Internetseiten:
www.dzhi.de
www.herzstiftung.de
www.heartfailurematters.org

Aktiv gegen
Herzschwäche



Herzinsuffizienz

Wodurch sie entsteht,
woran ich sie erkenne und
wie ich mich davor schütze



Gestaltung:  design@ukw.de | Titelbild: stock.adobe.com, mozar3737



Deutsches Zentrum
für Herzinsuffizienz
Würzburg



Wussten Sie,



dass inzwischen fast 4 Millionen Menschen in Deutschland an einer Herzinsuffizienz leiden. Und täglich werden es mehr. Die Herzinsuffizienz, auch als Herzschwäche bekannt, ist die häufigste Diagnose für eine stationäre Krankenhausaufnahme, und sie hat eine ernste Prognose. Die Sterblichkeit als Folge einer Herzschwäche ist sogar höher als bei vielen Krebserkrankungen.

Obwohl die Herzschwäche eine schwerwiegende Erkrankung ist und als Epidemie des 21. Jahrhunderts gilt, kennt sie kaum jemand. Fälschlicherweise werden die ersten Anzeichen oft dem natürlichen Alterungsprozess oder der Tagesverfassung zugeschrieben.

Dabei sind ein frühes Erkennen der Symptome und ein schnelles Handeln immens wichtig. **Je früher eine Herzschwäche erkannt und behandelt wird, desto besser ist ihr Verlauf.**

Erfahren Sie hier, was eine Herzschwäche ist, woran man sie erkennt und wie man sich davor schützt. Weitere Informationen über Therapiemöglichkeiten und neue Forschungsansätze erhalten Sie im Internet unter www.dzhi.de oder www.heartfailurematters.org sowie in den nahegelegenen Zentren, bei Ihrem Hausarzt und bei Ihrem Kardiologen.

Stefan Störk
Initiator des Tags der Herzschwäche

Herzinsuffizienz – die oft unterschätzte Epidemie des 21. Jahrhunderts! Was die Herzschwäche ist. Wie sie entsteht. Und woran ich sie erkenne.

Krankheitsbild Herzschwäche

Bei einer Herzinsuffizienz ist die Funktion des Herzens gestört. Entweder ist die Pumpleistung geschwächt und das Herz kann nicht ausreichend Blut in den Körper pumpen – dann spricht man von einer systolischen Herzinsuffizienz. Oder das Herz kann sich nicht ausreichend dehnen und entspannen. Diese so genannte diastolische Herzinsuffizienz hat zur Folge, dass die steif gewordenen Kammern nicht genügend Blut aufnehmen können.

Allen Varianten der Herzinsuffizienz ist gemeinsam, dass das Herz den Erfordernissen einer angemessenen Blutzirkulation im Körper und damit einer ausreichenden Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen nicht gerecht wird. Infolgedessen zieht eine Herzinsuffizienz auch zahlreiche Begleit- und Folgeerkrankungen mit sich.

Ursachen und Risikofaktoren

Sie entwickelt sich meist infolge eines Bluthochdrucks, eines Herzinfarkts, einer Herzmuskelentzündung oder einer koronaren Herzkrankheit, also einer Verkalkung der Herzkranzgefäße. Manchmal führt auch eine Stoffwechselerkrankung wie Diabetes oder eine Störung der Schilddrüsenfunktion, eine genetische Veranlagung, eine Lungenerkrankung oder eine Veränderung der Herzklappe zu einer Herzschwäche. Auch Rhythmusstörungen und eine Blutarmut können eine Herzinsuffizienz begünstigen. Einige Risikofaktoren hat man jedoch in der eigenen Hand: Übergewicht, Nikotin und übermäßiger Alkoholkonsum schwächen zum Beispiel das Herz.

Symptome

Seien Sie wachsam, wenn aus unerklärlichen Gründen plötzlich folgende Beschwerden auftreten!

- ▶ Kurzatmigkeit und Luftnot; anfangs nur bei körperlicher Anstrengung, im weiteren Verlauf auch bei Alltagsaktivität und in Ruhe
- ▶ Müdigkeit und geringere Leistungsfähigkeit
- ▶ Wassereinlagerungen (Ödeme), vor allem in den Beinen
- ▶ Schwindelgefühl
- ▶ Wenig Appetit und Übelkeit
- ▶ Depressive Verstimmung
- ▶ Nächtlicher Harndrang
- ▶ Niereninsuffizienz

Ärztliche Behandlung

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über die verdächtigen Symptome. Neben einer ausführlichen körperlichen Untersuchung, wird der Hausarzt ein EKG veranlassen und den BNP-Wert im Blut bestimmen. Ein erhöhter BNP-Wert weist auf eine Herzschwäche hin. Der nächste Schritt ist dann der Besuch in einer kardiologischen Praxis.

