

# HERZ POST

FÜR HERZPATIENTEN  
& IHRE FAMILIEN

Herzpost Spezial



## Herzwochen

Fachvorträge finden und  
sich informieren.

## Herzinsuffizienz

Kennen Sie Risikofaktoren  
und Anzeichen?

## Erfolgreiche Therapie

Wie Arzt und Patient  
ein starkes Team bilden.



Stock-Foto. Mit Model gestellt.

HERZWOCHEN  
SPEZIAL

## INHALT

HERZWOCHEN 2020 _____	3–4	BEHANDLUNG _____	11–15
RISIKEN UND ANZEICHEN _____	5–7	EXPERTE: DR. NOEL DEIST _____	16–18
DIAGNOSE _____	8–10	RÄTSEL & IMPRESSUM _____	19

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

während der Herzwochen vom 1. bis zum 30. November dreht sich alles um die Herzinsuffizienz. Betroffene, Angehörige und Interessierte haben die Möglichkeit, sich umfangreich über die weitverbreitete Herzkrankheit zu informieren. Mit unserem HERZPOST Spezial möchten wir Ihnen den Einstieg in das Thema erleichtern.

In unserem Beitrag zu den HERZWOCHEN erfahren Sie, warum eine frühe Diagnose und Behandlung der Herzinsuffizienz so wichtig ist. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie Informationen und Fachvorträge im Rahmen der Herzwochen finden können.

Oftmals erkennen Betroffene die Anzeichen einer Herzinsuffizienz nicht oder halten sie für normale Alterserscheinungen. Daher werfen wir in der Rubrik RISIKEN UND ANZEICHEN einen näheren Blick auf frühe und späte Symptome der Herzinsuffizienz. Außerdem gehen wir auf Risikofaktoren und die Entstehung der Herzerkrankung ein.

In unserer Rubrik DIAGNOSE erklären wir, welche Untersuchungen der Arzt bei einer Herzinsuffizienz

vornimmt. Dabei geht es nicht nur um die erste Diagnose, sondern auch um Untersuchungsmethoden, mit deren Hilfe der Arzt den Verlauf der Erkrankung einschätzt.

Bei der Therapie der Herzinsuffizienz denken viele Betroffene zuerst an die medikamentöse Therapie. In unserer Rubrik BEHANDLUNG gehen wir daher auf häufig verwendete Wirkstoffe ein. Doch bei der Therapie der Herzinsuffizienz geht es um noch viel mehr: Wir geben Ihnen Tipps und Informationen an die Hand, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen können.

Im Interview berichtet unser EXPERTE Dr. Noel Deist, wie die moderne Therapie der Herzinsuffizienz aussieht und wie sie sich in den vergangenen Jahren verändert hat. Der Kardiologe erläutert außerdem, warum Arzt und Patient nur gemeinsam ein starkes Team bilden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

**Herzlichst, Ihre Herzpost-Redaktion** ♥



# HERZ- WOCHEN 2020

**Fachvorträge finden und  
sich informieren**

Vom 1. bis 30. November veranstaltet die Deutsche Herzstiftung wieder die Herzwochen. Das diesjährige Motto der bundesweiten Aufklärungskampagne lautet „Das schwache Herz“. Im Rahmen von Aktionen und Veranstaltungen informieren Experten über die Volkskrankheit Herzinsuffizienz.

In Deutschland sind schätzungsweise 1,8 Millionen Menschen von einer Herzinsuffizienz betroffen – ahnen aber oft nichts davon. Wenn beim Treppensteigen immer häufiger die Luft knapp wird oder die Füße am Abend geschwollen sind, vermuten nur wenige eine ernst zu nehmende Herzerkrankung als Ursache. Eine Herzinsuffizienz

zeigt sich anfangs häufig durch Wassereinlagerungen in Füßen und Beinen, Kurzatmigkeit und eine allgemeine Müdigkeit und Schwäche. Diese Beschwerden tun Betroffene jedoch oftmals als Alterserscheinungen ab.

**Beschwerden erkennen und  
frühzeitig reagieren**

Das Ziel der Herzwochen ist es, möglichst viele Menschen für die typischen Anzeichen der weitverbreiteten Herzinsuffizienz zu sensibilisieren. Außerdem möchte die Herzstiftung auf die unterschiedlichen Ursachen und Risikofaktoren hinweisen und über die Behandlungsmöglichkeiten aufklären. →

Ohne Behandlung schreitet die Herzinsuffizienz voran, und die Pumpleistung des Herzens nimmt ab. Eine frühzeitige Diagnose der Erkrankung ist nicht nur wichtig, um den Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen. Sie kann zudem entscheidend zum Erhalt der Lebensqualität beitragen. Die diesjährigen Herzwochen widmen sich daher auch dem Leben mit einer Herzinsuffizienz. Sie zeigen auf, was Betroffene im Alltag beispielsweise beim Reisen und beim Sport berücksichtigen sollten.

### So können Sie sich informieren

Einen Überblick über die Veranstaltungen der Herzwochen erhalten Sie online unter [www.herzstiftung.de/termineplz.php](http://www.herzstiftung.de/termineplz.php). Dort geben Sie Ihre Postleitzahl in ein Suchfeld ein und lassen sich Veranstaltungen in Ihrer Nähe anzeigen. Außerdem informieren lokale Zeitungen über bevorstehende regionale Veranstaltungen im Rahmen der Herzwochen.

In Seminaren und Vorträgen sind die Teilnehmerzahlen oftmals begrenzt. Bei Veranstaltungen in geschlossenen Räumen können außerdem aufgrund der Coronapandemie und damit verbunde-

nen Abstandsmaßnahmen gegebenenfalls weniger Plätze angeboten werden als üblich. Zudem ist es von der regionalen Situation abhängig, ob bestimmte Veranstaltungen stattfinden können. Eine frühzeitige Anmeldung unter der vom Veranstalter angegebenen Telefonnummer oder E-Mail-Adresse ist daher ratsam.

Sollten Sie an einem Seminar oder Vortrag teilnehmen wollen, der online übertragen wird: Prüfen Sie vorher, ob Ihr Laptop oder PC dafür geeignet ist. Im Zweifel bitten Sie einen Angehörigen um Unterstützung. ♡



Stock-Foto. Mit Model gestellt.

## Die Deutsche Herzstiftung



Die Deutsche Herzstiftung informiert seit 41 Jahren Betroffene, Angehörige und Interessierte über Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Patientenorganisation zählt heute mehr als 100.000 Mitglieder und hat es sich zur Aufgabe gemacht, stets unabhängig aufzuklären. Hierzu veranstaltet sie Aufklärungskampagnen wie die jährlichen Herzwochen und fördert Forschungsprojekte.

Auf ihrer Website informiert die Stiftung über Herzkrankheiten und erklärt, was der Herzgesundheit schaden kann. In der Online-Sprechstunde der Stiftung beantworten Herzspezialisten medizinische Fragen von Patienten.

[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)



# Wie macht sich eine Herzinsuffizienz bemerkbar?

## Risikofaktoren und Anzeichen der Herzinsuffizienz



Stock-Foto. Mit Model gestellt.

Ob Wassereinlagerungen in den Beinen, Kurzatmigkeit oder Erschöpfung – viele Betroffene tun die ersten Symptome einer Herzinsuffizienz als Alterserscheinungen ab. In der Folge schreitet die chronische Erkrankung fort, und die Pumpleistung des Herzens nimmt immer weiter ab. Wir erklären, wie eine Herzinsuffizienz entsteht, wie sie sich bemerkbar macht und welche Risikofaktoren es gibt.

Etwa 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Herzinsuffizienz, auch Herzschwäche oder Herzmuskelschwäche genannt. Die Herzinsuffizienz ist der häufigste Grund für eine krankheitsbedingte Klinikeinweisung und mit Abstand die häufigste Todesursache im Kran-

kenhaus. Außerdem hat sich die Zahl der Klinikeinweisungen aufgrund einer Herzinsuffizienz zwischen 2000 und 2017 nahezu verdoppelt.

Die Herzinsuffizienz verläuft häufig chronisch. Das bedeutet, dass sie sich über einen längeren Zeitraum entwickelt und lange bestehen bleibt. Bei der Herzerkrankung lässt die Pumpleistung des Herzens nach, sodass der Körper nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Anfangs ist die Herzinsuffizienz in der Regel nicht direkt spürbar und schreitet unmerkelt voran. Ein Gradmesser für das Fortschreiten der Herzinsuffizienz kann das Abnehmen der körperlichen Fitness und Belastbarkeit sein. →

## Frühe Anzeichen bleiben häufig unbemerkt

In ihrer Frühphase zeigt die Herzinsuffizienz in der Regel keine Symptome und ist nur anhand einer Echokardiografie (siehe Kasten) oder einer kardiologischen Untersuchung feststellbar (mehr dazu ab Seite 8). Im zweiten Stadium spürt der Patient meist ein Nachlassen der Fitness: Körperliche Anstrengungen wie Treppensteigen führen zu Atemnot. In Phase drei treten Erschöpfungserscheinungen und Atemnot schon bei leichten Aktivitäten auf. Das vierte Stadium ist vom Auftreten der Erschöpfung auch im Ruhezustand geprägt – der Patient wird bettlägerig.

Bei einer Herzinsuffizienz versucht das Herz fortwährend, seine Pumpleistung aufrechtzuerhalten. Diese Dauerbelastung führt ohne Behandlung zu schweren Schädigungen des Herzens. Die mangelnde Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen führt auch zu Folgeerkrankungen anderer Organe. Typische Begleiterkrankungen einer Herzinsuffizienz sind beispielsweise Diabetes und Bluthochdruck, die das Herz wiederum weiter belasten.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.



## GUT ZU WISSEN!



### Echokardiografie des Herzens

Bei einer Echokardiografie, dem Herzecho, sendet ein Ultraschallgerät Schallwellen in den Körper aus. Die mit Blut gefüllten Kammern des Herzens und die unterschiedlichen Herzgewebe werfen die Schallwellen zurück. Dieses Echo des Herzens ist auf einem Monitor als Schwarz-Weiß-Bild sichtbar. Die Echtzeitbilder geben Hinweise auf Veränderungen oder Schädigungen an Herzbeutel, Herzklappen und Herzwänden.



Stock-Foto. Mit Model gestellt.





### Wie entsteht eine Herzinsuffizienz?

Auch wenn eine Herzschwäche mit zunehmendem Alter häufiger auftritt: Sie ist keine Alterserscheinung. Die Herzinsuffizienz ist oft eine Folge von kardiologischen (das Herz betreffenden) Erkrankungen wie verengten Herzkranzgefäßen oder einem Herzinfarkt. Auch Herzklappenfehler, Herzmuskelentzündungen und Herzrhythmusstörungen können zu einer Herzinsuffizienz führen. Zu weiteren möglichen Ursachen zählen Bluthochdruck, nächtliche Atemaussetzer (Schlafapnoe), eine Überfunktion der Schilddrüse und Krebstherapien.

Alle diese Erkrankungen oder Faktoren haben eines gemeinsam: Sie überlasten direkt oder indirekt den Herzmuskel oder sie schwächen ihn. Als Reaktion darauf versucht das Herz, seine Pumpleistung zu erhöhen, was zu krankhaften Veränderungen am Herzmuskel führt: Er vergrößert sich und „leiert aus“, oder es kommt zu einer Verhärtung.

## GUT ZU WISSEN!



### Welche Früh- und Spätsymptome gibt es?

Als erste Anzeichen einer Herzinsuffizienz nehmen Betroffene meist folgende Symptome wahr:

- Kurzatmigkeit
- Müdigkeit und Schwäche
- Wassereinlagerungen in Füßen und Beinen

In späteren Stadien treten zusätzlich meist Reizhusten, rasselnde und pfeifende Atemgeräusche, vermehrtes nächtliches Wasserlassen, kalte Schweißausbrüche sowie Depressionen auf.

### Männer und Frauen erkranken anders

Etwa drei Prozent aller Männer und Frauen erkranken an einer Herzinsuffizienz. Allerdings tritt die Krankheit bei Männern vor allem vor dem 75. Lebensjahr auf, ab 75 sind öfter Frauen betroffen. Die Hauptsymptome der Herzinsuffizienz sind bei Frauen meist schwächer ausgeprägt – sie gehen daher auch später zum Arzt.

### Was sind Risikofaktoren?

Eine Herzinsuffizienz hat nicht nur organische Ursachen. Vielfach begünstigt auch der Lebensstil die Entstehung der Herzkrankheit. Zu den wichtigsten Risikofaktoren gehören Übergewicht und Bewegungsmangel. Beides belastet Körper und Kreislauf und erfordert vom Herzen eine Mehrleistung.

Das besonders schädliche Rauchen verursacht Ablagerungen an den Gefäßwänden und als Folge einen erhöhten Blutdruck. Negativ wirkt sich auch starker Alkoholkonsum aus, der die Herzschlagfrequenz und den Blutdruck erhöht. Wer das Rauchen aufgibt und auf Alkohol verzichtet, kann seinem Herz aus eigener Kraft sehr viel Gutes tun. ❤

# Wie geht es Ihrem Herzen?

## Der Weg zur Diagnose

Bis die Diagnose Herzinsuffizienz feststeht, kommen meist verschiedene Untersuchungsmethoden zum Einsatz. Auch im weiteren Verlauf der Erkrankung wird die Gesundheit des Herzens immer wieder neu überprüft. Wir erklären die wichtigsten Untersuchungsmethoden – von Elektrokardiogramm (EKG) bis Magnetresonanztomografie (MRT).

### Anamnese und Untersuchung

Bei der Anamnese erfragt der Arzt die Krankheitsgeschichte des Patienten. Dabei geht es neben den aktuellen Symptomen auch um bestehende Vorerkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes und um die Lebensweise. Je genauer und ehrlicher Sie Ihre Symptome und den eigenen Zustand beschreiben, desto besser kann der Kardiologe eine Diagnose stellen und den Verlauf der Herzinsuffizienz beurteilen.

Bei der körperlichen Untersuchung hört der Arzt Herz und Lunge ab, misst Puls und Blutdruck. Die Hautfarbe und -temperatur kann Aufschluss darüber geben, wie gut beispielsweise Hände und Füße durchblutet sind. Außerdem achtet der Arzt auf Wassereinlagerungen. Diese treten bei einer Herzinsuffizienz zunächst vor allem an Füßen und Beinen auf.







### Elektrokardiogramm (EKG)

Das Elektrokardiogramm misst die Nervenimpulse des Herzmuskels und bildet sie in wellenförmigen Linien ab. Dafür werden kleine Elektroden auf Brust, Arme und Beine geklebt – von der eigentlichen Messung ist nichts zu spüren. Das EKG gibt zum Beispiel Aufschluss darüber, ob Herzrhythmusstörungen oder eine koronare Herzkrankung (verengte Blutgefäße im Bereich des Herzens) vorliegen und ob es schon einmal einen Herzinfarkt gegeben hat.



### Echokardiografie

Die oft auch „Echo“ oder „Herzecho“ genannte Ultraschalluntersuchung des Herzens ist eines der wichtigsten Untersuchungsverfahren, um eine Herzinsuffizienz zweifelsfrei zu diagnostizieren. Außerdem kontrolliert der Arzt mithilfe der schmerz- und risikolosen Untersuchung den Verlauf der Herzinsuffizienz. Die Echokardiografie liefert Erkenntnisse über die Größe der Herzkammern, die Dicke der Herzwände und vor allem über die Pumpleistung des Herzens.



### Blutuntersuchungen

Die Untersuchung einer Blutprobe gibt Aufschluss über die Ursachen der Herzinsuffizienz, den allgemeinen Gesundheitszustand und begleitende Erkrankungen. Anhand von zwei speziellen Werten können Ärzte Rückschlüsse auf die Herzgesundheit ziehen: Sie heißen BNP und NT-proBNP. Ein erhöhter Wert dieser beiden Biomarker kann auf eine Überlastung und Schädigung des Herzens hinweisen. →

### TIPP!



Notieren Sie Ihre Beschwerden in einem Tagebuch und nehmen Sie es zum Arztbesuch mit. Unter [www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/mediathek](http://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/mediathek) finden Sie ein Herzschwäche-Tagebuch zum Ausdrucken.

## Weitere Untersuchungsmethoden

Mittels einer Röntgenaufnahme des Brustkorbs überprüft der Arzt zum Beispiel, ob durch die Herzinsuffizienz auch die Lunge geschädigt ist. Eine Magnetresonanztomografie (MRT) des Herzens kann nicht nur bei der genauen Diagnose

helfen, sondern auch Begleit- und Vorerkrankungen aufdecken, etwa eine Entzündung des Herzmuskels. Beim MRT werden detaillierte Aufnahmen von der Gewebestruktur des Herzens erstellt. ❤



Stock-Foto. Mit Model gestellt.

## GUT ZU WISSEN!



Es lohnt sich aus mehreren Gründen, sich auf einen Termin beim Arzt vorzubereiten und Notizen zu machen. So vergessen Sie keine wichtigen Fragen, Sie helfen dem Arzt bei der Behandlung und sich selbst bei der Umsetzung der Therapie.

Wichtige Punkte könnten etwa sein:

- **Der gesundheitliche Zustand:** Welche Beschwerden sind mir in jüngster Zeit aufgefallen, hat sich etwas verändert, ist alles gleichgeblieben? In Ihrem Herz-Tagebuch können Sie Ihre gemessenen Blutdruckwerte und Ihr Gewicht übersichtlich notieren und Veränderungen schnell erkennen.
- **Die Einnahme der Medikamente:** Was kann ich tun, falls ich ein Medikament verspätet eingenommen habe? Auch falls es Unklarheiten bezüglich der Wirkung oder der Dosierung von Arzneien gibt: Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt! Er kann Ihnen unter bestimmten Voraussetzungen einen Medikationsplan erstellen.
- **Zum Alltag:** Was muss ich beachten, wenn ich in den Urlaub fahre? Kann ich ohne Weiteres Auto fahren?
- **Ernährung und Bewegung:** Wie viel Flüssigkeit darf ich pro Tag zu mir nehmen? Sollte ich auf bestimmte Lebensmittel verzichten? Wie kann ich an einer Herzsportgruppe teilnehmen?





Liebe Leserin, lieber Leser,

gefällt Ihnen unser Magazin HERZPOST? Dann verpassen Sie ab jetzt keine Ausgabe mehr und bestellen Sie die HERZPOST kostenfrei.

Schicken Sie uns dazu einfach eine E-Mail mit Ihrer Postanschrift an **redaktion.herzpost@novartis.com**, und wir senden Ihnen die HERZPOST einmal im Quartal zu. Alternativ können Sie auch die Einwilligungserklärung auf der Rückseite ausfüllen und per Post zurücksenden.

**Mehr über das Herz und Herzinsuffizienz erfahren Sie unter:**  
**[www.ratgeber-herzinsuffizienz.de](http://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de)**

Ich, \_\_\_\_\_ NAME

möchte dieses kostenlose Patientenmagazin zum Thema „Herzinsuffizienz“ der Novartis Pharma GmbH abonnieren.

Bitte senden Sie mir dieses an folgende Anschrift:

\_\_\_\_\_ STRASSE

\_\_\_\_\_ PLZ, ORT

\_\_\_\_\_ E-MAIL (OPTIONAL)

Mit meiner Unterschrift willige ich deshalb freiwillig ein, dass die Novartis Pharma GmbH, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg, meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zum Zwecke des regelmäßigen Versandes des Patientenmagazins „HERZPOST“ verwenden darf.

\_\_\_\_\_ UNTERSCHRIFT

Entgelt  
zahlt  
Empfänger

Hier abtrennen

**Deutsche Post**   
**ANTWORT**

Covendos GmbH  
- HERZPOST -  
Gottlieb-Daimler-Straße 12  
68165 Mannheim

## Datenschutzerklärung

Ich willige ein, dass die Novartis Pharma GmbH, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg, info-service.novartis@novartis.com („Novartis“), meine genannten personenbezogenen Daten einschließlich meiner Gesundheitsdaten zur Abwicklung des Versands des Patientenmagazins zum Thema „Herz“ verarbeitet. Ich kann meine Einwilligung jederzeit durch formloses Schreiben an Novartis Pharma GmbH, Cardio-Metabolic, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg oder per E-Mail an redaktion.herzpost@novartis.com mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Ich habe das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten und kann der Verarbeitung widersprechen. Zudem habe ich das Recht auf Datenübertragbarkeit meiner personenbezogenen Daten an einen anderen Verantwortlichen. Zusätzlich kann ich eine Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde einreichen. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung kann ich der Novartis Datenschutzerklärung entnehmen, die unter [www.novartis.de/datenschutz/patienten](http://www.novartis.de/datenschutz/patienten) abrufbar ist.



# Checkliste: Gut vorbereitet auf das Arztgespräch

Arzt und Patient sind nur gemeinsam stark: Scheuen Sie sich nicht, Ihrem Arzt Fragen zu Beschwerden, Behandlung oder dem Leben mit der Herzinsuffizienz zu stellen. Dies gibt Ihnen mehr Sicherheit im Alltag und ist auch sehr wichtig für Ihren Arzt. Denn nur wenn er genau weiß, wie es Ihnen geht, kann er Ihre Therapie optimal auf Ihre persönliche Situation und Bedürfnisse abstimmen.

Damit Sie sich auf das Arztgespräch vorbereiten können, haben wir eine Checkliste mit wichtigen Fragen zusammengestellt. Anhand dieser Fragen können Sie sich selber testen: Was weiß ich bereits und was möchte ich noch erfahren? Auf der Rückseite können Sie sich noch offene Fragen an den Arzt und auch Antworten aus dem Arztgespräch notieren.



- ☐ **Haben sich meine Beschwerden in letzter Zeit verändert?**  
(z. B. Wassereinlagerungen, Kurzatmigkeit, Erschöpfung)
- ☐ **Habe ich neue Anzeichen oder Beschwerden bemerkt?**
- ☐ **Kenne ich mögliche Hilfsangebote in meiner Umgebung, um meinen Alltag gut zu bewältigen?**
- ☐ **Schränkt die Herzinsuffizienz meine Lebensqualität ein oder trübt sie meine Lebensfreude?**
- ☐ **Weiß ich, wie ich meinem Herzen aus eigener Kraft etwas Gutes tun und es stärken kann?**
- ☐ **Kenne ich Anlaufstellen, die über ein herzgesundes Leben informieren?**
- ☐ **Fühle ich mich sicher im Alltag und weiß, worauf ich achten muss?**  
(z. B. Trinkmenge, Blutdruck- und Gewichtskontrolle, Bewegung)
- ☐ **Ist mein Medikamentenplan aktuell, und verstehe ich alles?**
- ☐ **Habe ich einen Überblick über wichtige Kontrolltermine beim Arzt und weiß, wann ich ein neues Rezept benötige?**
- ☐ **Kenne ich die Kontaktdaten meiner Ansprechpartner?**  
(z. B. Hausarzt, Kardiologe, Facharzt im Krankenhaus, Physiotherapeut)
- ☐ **Habe ich alle für mich wichtigen Unterlagen vorliegen?**  
(z. B. Arztbrief, Untersuchungs- und Laborberichte, Herz-Tagebuch)





# EIN STARKES TEAM FÜR EINE ERFOLGREICHE THERAPIE

**Worauf es dabei ankommt – und warum die Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient so wichtig ist**



Stock-Foto. Mit Model gestellt.

Einer der wichtigsten Faktoren für eine effektive Behandlung der Herzinsuffizienz ist eine individuell abgestimmte medikamentöse Therapie. Doch auch die beste Medizin wirkt nur dann optimal, wenn sie regelmäßig und in der richtigen Dosierung eingenommen wird. Außerdem können Herzpatienten selbst viel tun und mit richtiger Ernährung und Bewegung ihr Herz noch zusätzlich stärken.

Das Ziel ist klar: die bestmögliche Gesundheit und Lebensqualität trotz Herzinsuffizienz. Das wünschen sich nicht nur die Betroffenen – sondern auch ihr Arzt. Der beste Weg zu diesem Ziel ist neben einer herzgesunden Lebensweise die Behandlung mit optimal aufeinander abgestimmten Medikamenten. Um die Therapie immer wieder anzupassen, sind regelmäßige Kontrolltermine beim Facharzt wichtig. →

## Warum Therapietreue eine Herzensangelegenheit ist

Eine Vielzahl der jährlich 300.000 Krankenhausaufenthalte aufgrund einer Herzinsuffizienz geht auf eine falsche Einnahme der Medikamente zurück, berichtet die Deutsche Herzstiftung. Doch so weit muss es nicht kommen: Eine gute Therapietreue, auch „Compliance“ genannt, hilft dabei, Krankenhausaufenthalte zu vermeiden. Beide Begriffe meinen die Bereitschaft der Patienten, an der Durchführung der Therapie mitzuarbeiten. Das bedeutet beispielsweise, sich herzgesund zu bewegen, Kontrolltermine wahrzunehmen und die Medikamente regelmäßig und richtig dosiert einzunehmen.

Auch wenn es manchmal schwerfällt oder aktuell andere Dinge wichtiger erscheinen: Die Herzinsuffizienz macht keine Pause. Daher ist es besonders wichtig, am Ball zu bleiben. Dies kann nicht nur den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen. Eine gut eingestellte Therapie stärkt das Herz und kann es auch vor anderen Erkrankungen schützen.

Damit das gelingt, braucht es eine gute Zusammenarbeit von Arzt und Patient: Je klarer ist, wofür die verschiedenen Medikamente gedacht sind oder was die Teilnahme an einer Herzsportgruppe bewirken kann, desto leichter fällt die Therapietreue. Hilfreich ist auch zu wissen, wie die Herzmedikamente wirken.



Stock-Foto. Mit Model gestellt.

### Medikationsplan

Vorname, Nachname:

Hausärztin / Hausarzt (Vorname, Nachname):

Wirkstoff	Handelsname	Stärke	Form	Dosis				Einheit	Hinweise	Grund
				morgens	mittags	abends	zur Nacht			

## Für ein starkes Herz: Ein Überblick über die Wirkstoffe

Patienten mit Herzinsuffizienz müssen meist verschiedenste Medikamente einnehmen, die unterschiedliche Wirkungen haben. Der behandelnde Kardiologe stimmt die einzelnen Medikamente individuell aufeinander ab. Außerdem achtet er darauf, dass die medikamentöse Therapie zur persönlichen Lebenssituation des Betroffenen passt. Bis der Arzt gemeinsam mit dem Patienten die optimale Dosierung findet, sind möglicherweise einige Anpassungsschritte nötig. Wichtig: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Medikamente nicht wie gewünscht wirken!

**ACE-Hemmer und Angiotensin-Rezeptor-Blocker:** Beide Wirkstoffgruppen weiten die Gefäße und senken so den Blutdruck, das entlastet das Herz. Angiotensin-Rezeptor-Blocker kommen meist zum Einsatz, wenn Patienten ACE-Hemmer nicht gut vertragen.

**Aldosteron-Antagonisten:** Sie entziehen dem Körper Wasser und Salz und helfen bei deren Ausscheidung. Dadurch nehmen die Wassereinlagerungen ab. Aldosteron-Antagonisten können außerdem bestimmte Hormone im Körper hemmen. So verhindern sie die Bildung von Bindegewebe und die „Verdickung“ des Herzens. Die Herzinsuffizienz schreitet dadurch langsamer voran.

**ARNI:** Angiotensin-Rezeptor-Neprilysin-Inhibitoren weiten die Blutgefäße und senken so den Blutdruck. Sie verhindern den Abbau bestimmter Hormone, die das Herz schützen.

**Beta-Rezeptoren-Blocker:** Die auch „Beta-Blocker“ genannten Wirkstoffe hemmen die Wirkung bestimmter Stresshormone. Dadurch können Puls und Blutdruck sinken, das Herz wird entlastet.

**Diuretika:** Die „Wassertabletten“ entziehen dem Körper ebenfalls Wasser und Salz. Der Körper kann überschüssige Flüssigkeit besser ausscheiden. So wird das Herz entlastet, Wasseransammlungen (Ödeme) an Bauch oder Füßen gehen zurück.

**Herzglykoside:** Die Wirkstoffe aus der Fingerhutpflanze kommen als Zusatzmedikament zum Einsatz, wenn der Herzrhythmus unregelmäßig ist. Zudem können sie das Herz stärken und den Puls leicht verlangsamen. →

### GUT ZU WISSEN!



#### Ihr Medikationsplan

Wer mehr als drei verschreibungspflichtige Medikamente über einen Zeitraum von mehr als vier Wochen einnehmen muss, hat Anrecht auf einen Medikationsplan. Den Plan erstellt der behandelnde Arzt, zum Beispiel der Hausarzt oder Kardiologe. Der Patient erhält den Plan in Form einer tabellarischen Übersicht aller Medikamente. Im Medikationsplan steht detailliert, in welcher Dosierung, zu welcher Tageszeit und wie (beispielsweise vor dem Essen) der Patient die Medikamente einnehmen soll. Hilfreich im Alltag ist eine Medikamenten-Box, in der die Medikamente für jeden Tag einsortiert sind. Smartphone-Besitzer können sich von einer App an die Einnahme ihrer Medikamente erinnern lassen. Ein Beispiel eines Medikamentenplans sehen Sie auf der linken Seite.





## Herzgesund leben: Was Sie selbst für Ihr Herz tun können

Kommt ein Betroffener aufgrund der Herzinsuffizienz schon bei leichter Belastung schnell aus der Puste, scheint Sport nicht das beste Gegenmittel zu sein. Auch die ärztliche Empfehlung lautete viele Jahre, sich möglichst zu schonen und Sport zu meiden. Inzwischen ist durch umfassende medizinische Forschung klar: Das Gegenteil ist der Fall. Studien zeigen, dass sich durch herzgerechtes körperliches Training die Leistungsfähigkeit um 10 bis 25 Prozent verbessern kann.

Ideal sind Aktivitäten und Sportarten wie Spaziergänge, Wandern, Nordic Walking und Radfahren. Die Teilnahme an einer Herzsportgruppe oder ein Herzschwäche-Training kann ebenfalls zur Fitness des Herzens beitragen. Wichtig ist: Sprechen Sie zunächst mit Ihrem Arzt, welches Training ratsam ist und zu der Belastbarkeit Ihres Herzens passt. ♥

### TIPP!



#### Der bunte Teller

Je farbenfroher Ihr Speiseplan dank verschiedener Obst- und Gemüsesorten ist, desto besser. Obst und Gemüse enthalten viele entzündungshemmende und gefäßstärkende Vitamine und Pflanzenstoffe, dazu Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium. Ebenfalls empfehlenswert sind pflanzliche Öle wie Oliven-, Raps- und Leinöl sowie regelmäßige Fisch-Mahlzeiten. Fettreiche tierische Produkte, salzreiche Lebensmittel wie Salzgebäck, Fertiggerichte, Wurst und Käse sowie Zucker sollten dagegen nur in Maßen konsumiert werden. Auf Alkohol sollten Patienten mit einer Herzinsuffizienz möglichst ganz verzichten.

#### Trinken bei Herzschwäche

Sie sollten die vom Arzt empfohlene Trinkmenge unbedingt einhalten, um Ihr Herz zu entlasten. Nehmen Sie zu viel Flüssigkeit zu sich, kann das das Herz belasten und zu Wassereinlagerungen führen. Eine zu geringe Trinkmenge hingegen ruft womöglich Kreislaufprobleme hervor.

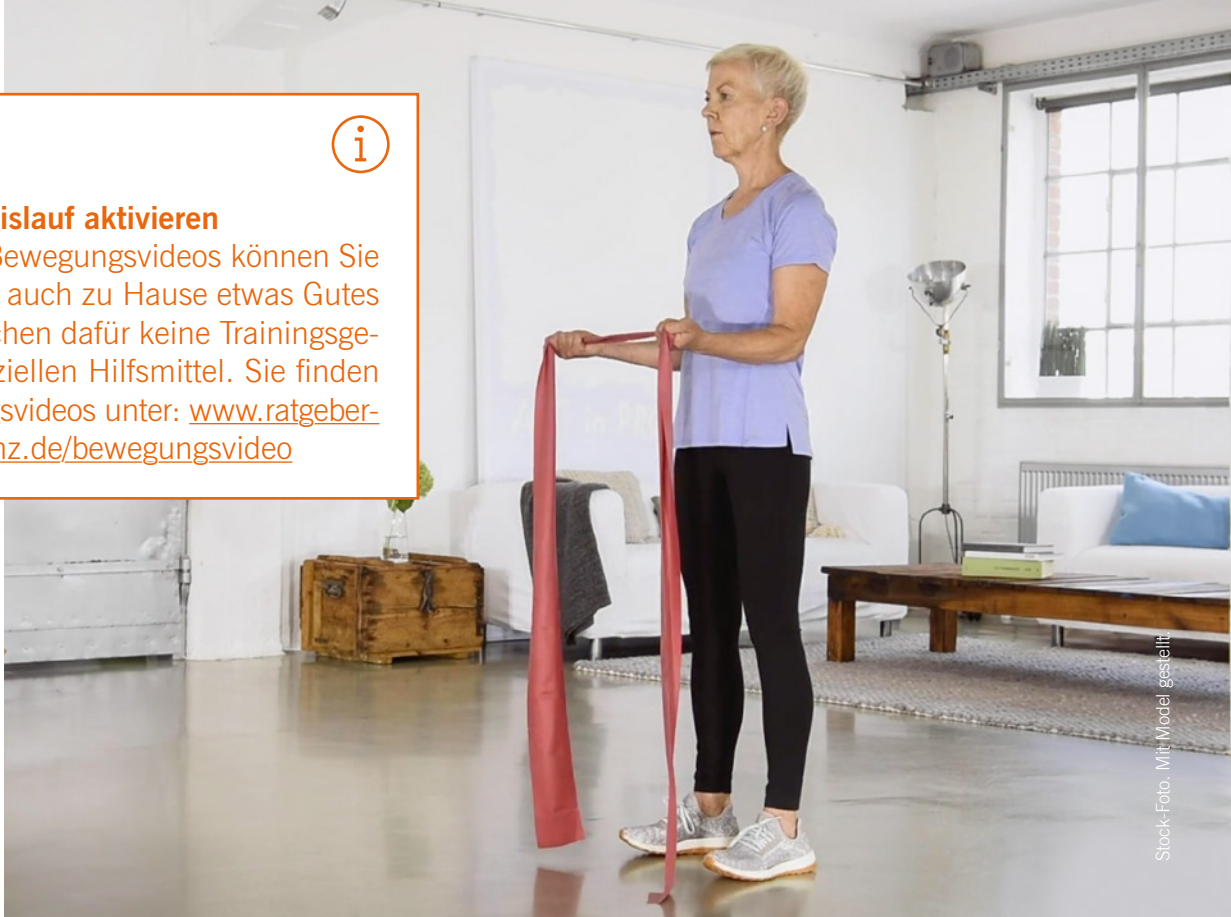


## TIPP!



### Herz und Kreislauf aktivieren

Mit unseren Bewegungsvideos können Sie Ihrem Herzen auch zu Hause etwas Gutes tun. Sie brauchen dafür keine Trainingsgeräte oder speziellen Hilfsmittel. Sie finden die Bewegungsvideos unter: [www.ratgeberherzinsuffizienz.de/bewegungsvideo](http://www.ratgeberherzinsuffizienz.de/bewegungsvideo)



Stock-Foto. Mit Model gestellt



## GUT ZU WISSEN!



### Entlassung aus der Klinik: Gute Planung ist alles

Damit Sie nach einem Krankenhausaufenthalt wieder gut zu Hause ankommen, gibt es im Rahmen des sogenannten Entlassmanagements Unterstützung vonseiten der Klinik. Andere Dinge sollten Sie selbst rechtzeitig angehen.

- Bitten Sie bei Ihrer Entlassung um eine Kopie des Arztbriefes.
- Klinikärzte können häusliche Krankenpflege und Medikamente sowie Hilfsmittel für sieben Tage verordnen. Sie müssen dann nicht zum Arzt, um ein Rezept für neue Medikamente zu holen.
- Sie sollten trotzdem in der Praxis Ihres behandelnden Kardiologen oder Hausarztes Bescheid sagen, wann Sie voraussichtlich entlassen werden, und um einen zeitnahen Termin bitten.



# Die Therapie der Herzschwäche hat sich ständig weiter verbessert



Ärzte verstehen immer besser, wie der wichtigste Muskel des menschlichen Körpers funktioniert. Im Interview erklärt Dr.

Noel Deist, niedergelassener Kardiologe und Internist aus Haan, wie die moderne Therapie aussieht und vor allem wie wichtig die Mitarbeit der Patienten ist.

**Was macht das Herz Ihrer Meinung nach so besonders?**

Das Herz macht keine Pause. Das kann sich der Taktgeber unseres Lebens nicht leisten. Mehr als zwei Milliarden Mal schlägt es im Laufe eines 70-jährigen Lebens und pumpt dabei circa fünf Liter Blut pro Minute in den Kreislauf. Rund 300 Liter sind es in einer Stunde und damit die Füllmenge einer Badewanne.

**Das funktioniert aber nicht bei allen Menschen gleich gut. Was weiß die Medizin heute über die Herzschwäche, unter der rund zwei**

**Millionen Menschen hierzulande leiden?**

Wir wissen heute, dass verengte und verschlossene Herzkranzgefäße eine der Hauptursachen für eine Herzinsuffizienz sind. Nach einem Infarkt beispielsweise stirbt das betroffene Muskelgewebe ab und wird durch funktionsloses Narbengewebe ersetzt. Ursache hierfür ist die sogenannte Arteriosklerose. Der Volksmund sagt dazu Gefäßverkalkung. Diese führt zu Gefäßverengungen, und nachfolgend kann dies einen Herzinfarkt verursachen.





### Wie sieht die moderne Therapie heute aus?

Die moderne Therapie stuft heute auf mehreren Säulen. Neben der operativen und sogenannten interventionellen Therapie, etwa mittels Herzkatheter, spielt die medikamentöse Therapie eine der wichtigsten Rollen. Aber selbst die besten Medikamente können nur helfen, wenn die Compliance stimmt.

### Wie kommt es dazu?

Die wichtigsten Risikofaktoren sind Rauchen, Blutzuckererkrankung (Diabetes mellitus), Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte. Die ersten drei Faktoren sind vom Patienten stark beeinflussbar. Für die Höhe der Blutfettwerte sind neben der Ernährung aber auch genetische Faktoren verantwortlich. Bestehen mehrere Risikofaktoren gleichzeitig, potenzieren sie sich. Das heißt, das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall steigt erheblich an. Zudem können Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelentzündungen und schadhafte Herzklappen eine Herzschwäche verursachen.

### Was versteht man unter Compliance?

Das ist ein englischer Begriff, den man für die Medizin frei übersetzt als „Therapietreue“ bezeichnen kann. Herzpatienten sollten die von ihren Ärzten verschriebenen Medikamente nach Vorschrift einnehmen, denn nur dann können sie wie gewünscht helfen. Es geht aber auch um Lebensstiländerungen. Das sind insbesondere der Verzicht auf die falsche Freundin Zigarette sowie eine ausgewogene Ernährung und vor allem Bewegung. →



### Apropos Bewegung: Hier hat sich ja auch einiges in der Therapie verändert. Welche neuen Erkenntnisse gibt es?

Neben den Fortschritten in der medikamentösen Therapie ist das eine der gravierendsten Veränderungen in der Therapie. Bloß nicht überanstrengen, lautete lange Zeit das Alltagsgesetz von Herzkranken. Doch der Müßiggang ist mittlerweile vorbei. Die körperliche Aktivität spielt heute eine entscheidende Rolle bei einer erfolgreichen Therapie. Schon 48 Stunden nach einem Infarkt werden viele Patienten von der Überwachungsstation verlegt und können sich dann wieder körperlich auf einer Normalstation bewegen. Nach vier bis sechs Wochen raten wir sogar zu einem regelmäßigen Training, und noch später sollten sich Herzpatienten sogar immer mal wieder richtig auspowern.

### Was macht sportliche Bewegung so wertvoll?

Wir wissen aus Studien, dass regelmäßige Bewegung ähnliche Effekte hat wie ein Stent oder ein operativer Eingriff bei stabilen Gefäßverengungen. Das Blut fließt besser, der Blutdruck sinkt, und Patienten können sich nach und nach

immer besser belasten. Diese Belastung darf und sollte dann auch ruhig intensiver ausfallen. Aus der Kopenhagener City-Heart-Studie, an der 20.000 Probanden teilgenommen haben, wissen wir, dass stramm radelnde Männer durchschnittlich 5,3 Jahre länger leben als gemütliche Strampler. Allerdings ist es ratsam, unter Aufsicht zu trainieren.

### Wo können Patienten unter Aufsicht trainieren?

In vielen Städten gibt es Herzsportgruppen. Dort kann man unter professioneller Aufsicht und Beisein eines Mediziners trainieren. Viele Gruppen finden zurzeit wegen der Coronakrise eingeschränkt statt, aber wenn sich alles wieder

einigermaßen normalisiert hat, sollte man sich dort anmelden. Empfehlenswert sind auch die sogenannten Disease-Management-Programme, die etliche Krankenkassen anbieten.

### Um was handelt es sich dabei?

Ziel dieser kurz DMP genannten Programme ist es, durch eine optimale ambulante Begleitung der Patienten mit Schulungen und leitliniengerechter medikamentöser Therapie eine gute Lebensqualität zu erhalten und stationäre Behandlungen zu verhindern. Dazu sind tägliche körperliche Bewegung und ausgewogene Ernährung wichtig. Außerdem geht es um die Reduktion beziehungsweise Abstinenz von Alkohol und Nikotin. ❤



Gummi- harzart, Arznei	↖	jorda- nischer König	↖	Schwei- zer Sagen- held	↖	grober Mensch, Rohling	↖	zum Haus gehöriger Platz	Hülle für Bett- federn	↖	↖	Ab- schie- ds- wort	↖	Pfeil- wurf- spiel	Lokal im „Wilden Westen“	↖	Nutztier in süd- lichen Ländern	Ketten- geräusch
abzuzie- hende Zahl	→	12		↖				↖		6		bis auf, ohne	→		↖			↖
↖					starkes Brett	→						Bewoh- ner eines Ernteils		Zeit- alter	→			
Bewoh- ner Sar- diniens		Kölner Karne- vals- ruf	→					ein Ziege- leder	↖	ring- förmige Korallen- insel	→						Kirmes- attrak- tion	
↖	4				jeman- dem Achtung erweisen	↖	kräftiger Schubs	→			3		Muslim berber. Herkunft	↖		Initialen Spiel- bergs	→	
leise	ein Schlag- zeug (engl.)	Leitung bei Film- aufnah- men	↖	Skandal	→	1				Fest		Milch- rück- stand	→					
dt. Schausp. (Heinz) † 2002	↖	2					früherer öster. Adels- titel	↖	Hühner- vogel	→			11		dt. Maler † 1940 (Paul)			
↖				gefähr- licher Meeres- raubfisch		Drall des Balls	→		8		spani- scher Artikel	↖		Fremd- wortteil: mit	→			
Kniff, Trick		Kinder- figur der Spyri	→					7	englisch: nach, zu	↖	hoch- betagt	→					Kfz.-Z.: Neu- branden- burg	↖
Greif- vogel	→			5		Hand- leuchte	→					9		nieder- ländisch: eins	→			
Fremd- wortteil: halb	→				Balea- ren- insel	↖	13						nicht lieblich	→				10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Auflösung auf der letzten Seite

Herausgeber: Novartis Pharma GmbH  
 Roonstraße 25, 90429 Nürnberg  
 redaktion.herzpost@novartis.com  
 Verantwortlich: Friedrich von Heyl,  
 Leiter Kommunikation, Novartis Deutschland

**Novartis-Infoservice:** Haben Sie medizinische Fragen zu Novartis-Produkten oder Ihrer Erkrankung, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den medizinischen Infoservice der Novartis Pharma, gerne unter

**Telefon:** 0911-273 12 100\*  
**Fax:** 0911-273 12 160  
**E-Mail:** infoservice.novartis@novartis.com  
**Internet:** www.infoservice.novartis.de  
 \* Mo. – Fr. von 08.00 bis 18.00 Uhr

**Redaktion:** Content Fleet GmbH, Hamburg  
**Layout:** PEIX Healthcare Communication GmbH, Berlin

**Bildnachweise:**

S. 1: Getty Images-RgStudio,  
 S. 3: Getty Images-skynesher,  
 S. 4: Getty Images-Georgijevic,  
 S. 5: Getty Images-Nadasaki,  
 S. 6: Getty Images-Nastasic,  
 S. 7: Getty Images-ljubaphoto,  
 S. 8: Getty Images-AlexRaths,  
 S. 10 & 11: Getty Images-PeopleImages,  
 S. 12: Getty Images-Thomas\_EyeDesign,  
 S. 14: Getty Images-Halfpoint,  
 S. 14/15: Getty Images-rez-art,  
 S. 16/17: Getty Images-Sergii Gnatiuk,  
 S. 18: Getty Images-ferrantraite



**Mehr über das Herz und Herzinsuffizienz  
erfahren Sie unter:**



**WWW.RATGEBER-  
HERZINSUFFIZIENZ.DE**

Praxis-/Apothekenstempel: