

Herz-Schwäche

Informationen in Leichter Sprache

Herz-Schwäche ist eine Krankheit des Herzens.

Der Fachbegriff für Herz-Schwäche ist:

Chronische Herz-Insuffizienz.

Chronisch bedeutet dauerhaft.

Insuffizienz bedeutet Schwäche.

Bei einer Herz-Schwäche pumpt
das Herz nicht mehr richtig.

Dadurch bekommt der Körper
zu wenig Sauerstoff.

Es kommt zu Beschwerden.

Diese lassen sich gut behandeln.

Was macht das Herz?

Das Herz ist ein Muskel.

Es ist etwa so groß wie eine Faust.

Das Herz hat lebenswichtige Aufgaben.

Es pumpt das Blut durch den Körper.

Das Blut versorgt den Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen.

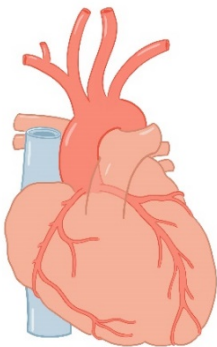


Bild von einem Herzen

Bild: Patrick Rebacz, www.visionom.de

Wie entsteht eine Herz-Schwäche?

Eine Herz-Schwäche entsteht durch Vorerkrankungen.
Das sind andere Krankheiten wie zum Beispiel:

- hoher Blutdruck
- koronare Herz-Krankheit, kurz **KHK**

Viele Menschen mit Herz-Schwäche haben seit vielen Jahren hohen Blutdruck oder KHK.
Bei hohem Blutdruck ist der Blutdruck dauerhaft zu hoch.
Bei einer KHK sind die Blutgefäße vom Herz verengt oder verstopft.

Manchmal kann eine Herz-Schwäche auch durch diese Krankheiten kommen:
angeborener Herz-Fehler oder Alkohol-Probleme.

Die Vorerkrankung schädigt das Herz auf Dauer.
Das Herz muss mehr pumpen.
Dadurch wird das Herz irgendwann zu schwach.
Es pumpt zu wenig Blut.
Dann fehlen dem Körper Sauerstoff und Nährstoffe.
Es kommt zu Beschwerden.

Welche Beschwerden treten bei Herz-Schwäche auf?

Diese Beschwerden können auftreten:

- Sie sind sehr müde.
- Sie fühlen sich schnell erschöpft.
- Sie bekommen schlecht Luft.
- Sie müssen husten,
vor allem in der Nacht.
- Wasser lagert sich im Körper ein.
Dann werden zum Beispiel Ihre Beine dick.

Die Beschwerden können von Tag zu Tag unterschiedlich sein.

Einige Menschen spüren die Beschwerden stärker.

Andere Menschen spüren die Beschwerden schwächer.

Manche Menschen mit Herz-Schwäche haben immer Beschwerden.

Manche Menschen haben selten Beschwerden, zum Beispiel nur beim Treppen-Steigen.



Foto: © RFBSIP - stock.adobe.com

Wie wird eine Herz-Schwäche festgestellt?

Zuerst stellt Ihnen die Ärztin oder der Arzt Fragen.

Zum Beispiel:

- Haben Sie Beschwerden, wenn Sie sich körperlich anstrengen?
- Schaffen Sie Ihre Hausarbeit ohne Beschwerden?
- Haben Sie Beschwerden im Ruhe-Zustand?
- Nehmen Sie Medikamente ein?
- Haben Sie andere Krankheiten?

Dann macht die Ärztin oder der Arzt diese Untersuchungen:

- Herz und Lunge abhören
- Blutdruck messen
- Füße und Beine angucken

Die Ärztin oder der Arzt lässt auch Ihr Blut untersuchen und Ihren Urin.

Ihr Herz wird auch mit Geräten untersucht.

Die Untersuchungen heißen:

- **Elektro-Kardio-Gramm, kurz EKG.**
Damit misst die Ärztin oder der Arzt Ihren Herz-Schlag.
- **Herz-Ultra-Schall, kurz Herz-Echo.**
Damit sieht sich die Ärztin oder der Arzt Ihr Herz an.

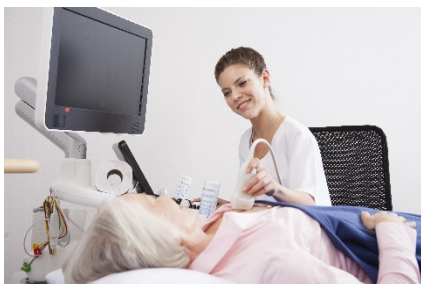


Bild von einem Herz-Echo
Bild: © Dan Kosmayer - stock.adobe.com



Bild von einem EKG
Bild: © Dimco - stock.adobe.com

Wie wird eine Herz-Schwäche behandelt?

Die wichtigsten Behandlungs-Möglichkeiten sind:

- die Vorerkrankung behandeln,
etwa Medikamente gegen hohen Blutdruck
- Wenn die Herz-Schwäche durch Alkohol kommt:
Verzichten Sie vollständig auf Alkohol.
- regelmäßige Bewegung und Sport
- Medikamente gegen die Beschwerden

Manchmal reichen diese Behandlungen nicht aus.
Dann kann eine Operation helfen.

Warum ist Sport wichtig bei Herz-Schwäche?

Regelmäßige Bewegung kann die Beschwerden lindern.
Sie führt auch dazu,
dass weniger Menschen mit Herz-Schwäche ins Krankenhaus müssen.

Das können Sie tun:

- Bewegen Sie sich regelmäßig.
Sie können zum Beispiel jeden Tag spazieren gehen
oder die Treppe statt den Aufzug nehmen.
- Machen Sie Sport.
Am besten jeden Tag etwa 20 Minuten lang,
zum Beispiel Wandern, Fahrrad fahren oder Schwimmen.

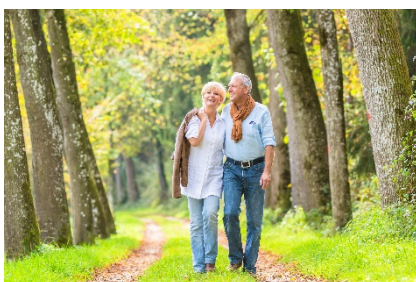


Foto: © kzenon - stock.adobe.com



**Special
Olympics
Deutschland**



Auch Kraft-Übungen können helfen.
Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt,
welche Übungen für Sie gut geeignet sind.

Wenn Sie alt sind oder starke Beschwerden haben,
dann können Sie bei einer Herz-Sportgruppe mitmachen.
Dort werden Sie von einer Fachperson angeleitet.
Die Fachperson weiß,
welche Übungen für Menschen mit Herz-Schwäche gut sind.
Sie macht die Übungen vor
und hilft Ihnen bei Ihren Übungen.

Welche Medikamente helfen bei Herz-Schwäche?

Menschen mit einer Herz-Schwäche
bekommen meist mehrere Medikamente.
Sie lindern die Beschwerden.
Es ist wichtig,
diese Medikamente täglich einzunehmen.
Manche Menschen leben dann länger.

Das sind wichtige Medikamente bei Herz-Schwäche:

- **ACE-Hemmer:**
Diese Medikamente senken den Blutdruck
und weiten die Blutgefäße.
So muss das Herz weniger stark pumpen.
- **Beta-Blocker:**
Diese Medikamente senken den Blutdruck
und lassen das Herz langsamer schlagen.
So muss das Herz weniger stark pumpen.



**Special
Olympics
Deutschland**



- **Di-u-re-ti-ka:**

Durch diese Medikamente scheidet der Körper mehr Wasser aus.

Sie müssen dann öfter zur Toilette.

Weniger Wasser im Körper entlastet das Herz.

Die Leute sagen zu diesen Medikamenten oft

Wasser-Tabletten oder Entwässerungs-Tabletten.

Wenn Sie mit diesen Medikamenten gut zurechtkommen,
dann brauchen Sie keine andere Behandlung.

Beachten Sie:

Wenn Sie Nebenwirkungen haben,

dann sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Nebenwirkungen sind zum Beispiel

trockener Husten oder Schwindel.

Wenn Sie ein Medikament nicht vertragen,

dann können Sie ein anderes Medikament erhalten.



Was können Sie noch tun?

Leben Sie gesund,
dann helfen Sie bei Ihrer Behandlung mit.

Das können Sie tun:

- Verzichten Sie auf das Rauchen.
Wenn Menschen mit dem Rauchen aufhören,
dann leben sie oft länger.
- Essen Sie gesund und ausgewogen,
am besten jeden Tag Obst und Gemüse.
Essen Sie **wenig** Fett und **wenig** Süßigkeiten.
- Eine bestimmte Diät brauchen Sie nicht.
Sie brauchen keine Nahrungs-Ergänzungs-Mittel.
Manchmal schaden sie sogar.
- Fachleute sagen,
Sie können mit Salz kochen.
Verzichten Sie aber auf sehr salzhaltige Speisen,
zum Beispiel Fertig-Gerichte, Chips und Geräuchertes.
- Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt,
wie viel Sie am Tag trinken sollen.
Wasser und Tee ohne Zucker sind gut.
- Wiegen Sie sich jeden Tag.
Bei Herz-Schwäche kann sich das Gewicht schnell ändern.
Schreiben Sie jeden Tag Ihr Gewicht auf,
zum Beispiel in einem Gewichts-Tagebuch.
Wenn Sie innerhalb weniger Tage mehr als ein Kilo zunehmen,
dann reden Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
Die Menge Ihrer Medikamente muss dann angepasst werden.



**Special
Olympics**
Deutschland



Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist vom
Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin, kurz ÄZQ.
Das ÄZQ ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.
Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.
Mehr über das ÄZQ erfahren Sie unter:

www.patienten-information.de

Oder Sie schreiben dem ÄZQ eine E-Mail an:

patienteninformation@azq.de

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet das ÄZQ
zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz SOD.
SOD ist die größte Sport-Organisation
für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.
SOD kennt sich besonders gut aus
mit Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.
Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache
finden Sie unter: www.gesundheit-leicht-verstehen.de

Die Original-Texte zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter:

www.patienten-information.de/kurzinformationen/herzschwaech

und

www.patienten-information.de/patientenleitlinien/herzschwaech

Stand: Dezember 2021