

### Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

der medizinische Fortschritt macht es möglich: Heute können viele Krankheiten geheilt oder gelindert werden. Dabei ist Ihre Mitarbeit und Unterstützung ein wesentlicher Baustein für Ihre Gesundheit und Lebensqualität. Nehmen Sie aktiv an Ihrer Behandlung teil. Diese Patienteninformation enthält wichtige Hinweise und interessante Tipps, wie man das Leben trotz einer Herzerkrankung genießen und viel selbst für sein Wohlbefinden tun kann.

### Was ist eine Herzinsuffizienz?

Bei einer Herzinsuffizienz oder Herzschwäche hat das Herz eine verminderte Pumpleistung. Dadurch wird weniger Sauerstoff in den Körper gepumpt. Es kommt zum Sauerstoffmangel. Diese Herzschwäche kann viele verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel:

- einen Herzinfarkt mit Vernarbung des Herzmuskels
- bei einer Bluthochdruckkrankheit des Herzens
- bei/nach einer Herzmuskelentzündung (Myocarditis)
- bei einer Herzmuskelkrankheit (zum Beispiel dilatative Kardiomyopathie)
- bei Herzklappenfehlern
- bei stärkeren Herzrhythmusstörungen

### Wie erkenne ich eine Herzinsuffizienz/Herzschwäche und was soll ich tun?

Die Beschwerden bei einer Herzinsuffizienz hängen von der Schwere des Krankheitsbildes ab. Bei leichteren Krankheitsstadien bemerken Sie nur eine leichte Luftnot oder Schwäche, bei schweren Verläufen kommt es bereits beim Gehen oder sogar in Ruhe zur Luftnot. Wasser kann sich in den Lungen ansammeln und es können Beinödeme auftreten. Wenn bei Ihnen eine der oben genannten Krankheiten vorliegt und Sie derartige Symptome bekommen, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt und informieren Sie ihn über Ihre Beschwerden.

### Wie wird eine Herzinsuffizienz behandelt?

Neben der Behandlung der Ursache einer Herzschwäche erhalten Sie in der Regel verschiedene Medikamente zur Herzstärkung und Arzneimittel, die Wasser/den Urin treiben, sogenannte Diuretika. Wichtig sind hier eine exakte Dosierung und eine zuverlässige und regelmäßige Einnahme der Medikamente. Tabletten sollten immer vorrätig sein und nicht ohne eine Beratung durch den Arzt abgesetzt werden. Wichtige Medikamente sind insbesondere Betablocker und sogenannte ACE-Hemmer wie Ramipril.

### Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun?

Außer einer guten medizinischen Betreuung ist Ihre Mitarbeit besonders wichtig:

- Wiegen Sie sich täglich. Eine plötzliche Gewichtszunahme von mehr als 1,5 Kilogramm ist für eine Wassereinlagerung verdächtig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
- Trinken Sie nicht zu viel Wasser. Besprechen Sie die Trinkmenge mit Ihrem Arzt. Je nach Krankheitsstadium muss die Trinkmenge begrenzt werden.
- Gehen Sie sparsam mit Kochsalz um. Salz belastet Herz und Nieren.

- Anfangs sollten Sie sich körperlich schonen. Nach vorheriger Genehmigung durch den Arzt kann ein leichtes Muskeltraining aber hilfreich sein.
- Regelmäßiger Ausdauersport macht Ihr Herz wieder fit. Sprechen Sie aber vorher mit Ihrem Hausarzt ab, wie oft und intensiv Sie trainieren dürfen. Auch eine Herzsportgruppe ist eventuell zu empfehlen. Die Kosten für die Teilnahme übernimmt Ihre AOK.
- Lassen Sie sich einen Medikamentenplan aushändigen. Besprechen Sie Änderungen immer mit Ihrem Arzt. Vereinbaren Sie regelmäßige Kontrolltermine.
- Manche Medikamente können eine Herzschwäche verstärken. Insbesondere einige Schmerzmittel können zu einer Krankheitsverschlechterung führen. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.
- Während einer Grippeepidemie treten oft verstärkt Herzinfarkte und Schlaganfälle auf, weil der Körper zusätzlich geschwächt ist. Insbesondere älteren Menschen empfehlen wir eine jährliche Gripeschutzimpfung.

### Wie geht es jetzt weiter?

Der Haus- oder Betreuungsarzt vereinbart mit Ihnen regelmäßige Kontrolluntersuchungen, um eine eventuelle Verschlechterung Ihrer Krankheit früh zu erkennen. Dazu gehören eine jährliche Herzuntersuchung inklusive eines EKGs, möglicherweise Herzultraschall und zumindest alle sechs bis zwölf Monate eine Blutuntersuchung. Bei diesen Gesprächen kann auch abgeklärt werden, inwieweit eine Veränderung der medikamentösen Behandlung nötig ist. Berichten Sie auch über Medikamente, die Ihnen andere Ärzte verordnen oder die Sie sich selbst gekauft haben. Je nach Krankheitsbild wird Ihr Hausarzt einen Kardiologen oder andere Fachärzte hinzuziehen.

### Wo gibt es weitere Informationen?

Im Internet:

- [www.aok-gesundheitsprojekte.de/solimed](http://www.aok-gesundheitsprojekte.de/solimed)
- [www.solimed-ug.de](http://www.solimed-ug.de)
- [www.versorgungsleitlinien.de/patienten/pdf/nvl-hi-patienten.pdf](http://www.versorgungsleitlinien.de/patienten/pdf/nvl-hi-patienten.pdf)

Am Telefon:

- AOK-ServiceCenter Clarimedis: (0800) 0 326 326 (24-Stunden-Service)
- Deutsche Herzstiftung: (069) 9 55 12 80