



sernden Medikamente sind!) und daß sie die Blutsalze verändern können. Die regelmäßige Messung der Nierenfunktion und der Blutsalze mit Hilfe einer einfachen Blutuntersuchung ist wichtig, um wichtige und u.U. gefährliche Nebenwirkungen der Medikamente rechtzeitig zu erfassen und zu verhindern.

4. Menschen mit Herzschwäche neigen dazu, Wasser im Körper anzusammeln. Messen Sie daher jeden Morgen Ihr Gewicht und schreiben Sie die Werte auf. Wenn die Gewichte stabil sind ist alles in Ordnung; wenn Sie aber bemerken, daß das Gewicht langsam aber sicher zunimmt melden Sie sich bei Ihrem Hausarzt oder bei uns, weil ansonsten die Gefahr besteht, daß sich die Herzschwäche verschlimmert.
5. Bewegen Sie sich, d.h. gehen Sie regelmäßig spazieren und an die frische Luft und vermeiden Sie es, den ganzen Tag nur ruhig herum zu sitzen. Regelmäßige körperliche Belastungen fördern die Kraft Ihres Herzens. Beachten Sie bei diesen Tätigkeiten aber ebenso wie bei allen anderen Tätigkeiten Ihres Alltags: Wenn Ihr Körper genug hat meldet er sich; man verspürt dann Luftnot oder körperliche Schwäche. Gehen Sie über diese Warnzeichen Ihres Körpers nicht hinweg, sondern beachten Sie sie. Wenn Sie z.B. Luftnot beim Laufen oder Treppensteigen verspüren: Unterbrechen Sie den Gang und gehen Sie erst dann weiter, wenn sich alles wieder normalisiert hat. Wenn Sie versuchen, solche Warnzeichen „weg zu trainieren“ spielen Sie mit Ihrem Leben, wenn Sie auf Ihren Körper hören kann nichts schief gehen.
6. Essen Sie gesund und ausgewogen, worauf Sie Appetit haben. Wenn es spezielle Ernährungsregeln in Ihrem speziellen Fall geben sollte wird der Arzt Sie darauf ansprechen. Einziger Diät-Ratschlag ist, nicht allzuviel Salz zu essen, weil der Körper dieses Salz benutzt, um Wasser



zu binden. Würzen Sie Ihr Essen so, daß es Ihnen schmeckt!

7. Spezielle Verhaltensregeln („Darf ich in die Sauna gehen, mit dem Flugzeug fliegen, in Urlaub ins Gebirge fahren“ usw.) gibt es nicht. Leben Sie normal und mit Spaß. Wenn Sie Exotisches planen (z.B. eine Schlittenfahrt durch die Arktis, Reisen auf andere Kontinente usw.) sprechen Sie den Arzt, der Sie in unserer Praxis betreut sicherheitshalber darauf an. In aller Regel wird er es Ihnen nicht verbieten müssen, sondern kann Ihnen vielleicht bestimmte Verhaltens- und Sicherheitstips geben.
8. Und noch einmal das Wichtigste: Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein und gehen Sie zu den empfohlenen Kontrolluntersuchungen. Wenn es ein „außerplanmäßiges“ Problem gibt (z.B. weil Sie bestimmte Fragen haben, Nebenwirkungen von Medikamenten beobachten oder sich Ihr Zustand verändert) kommen Sie auch außerhalb der vereinbarten Kontrollen in unsere Praxis.

Wenn Sie sich genauer über die Koronarerkrankung, Herzinfarkte, Behandlungen oder Untersuchungen informieren möchten besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.kardionet.com](http://www.kardionet.com). Wählen Sie hier die Rubrik „Wissen“, wo viele Informationsmaterialien für Sie bereit stehen.

Wenn Sie weitere Fragen zu den beiden hier besprochenen Untersuchungen haben zögern Sie bitte nicht und fragen Sie einen unserer Ärzte.



KARDIOLOGISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS  
Bleicherstr. 3 42283 Wuppertal  
T: (0202) 255 230 F: (0202) 255 2424  
W: [www.kardionet.com](http://www.kardionet.com)



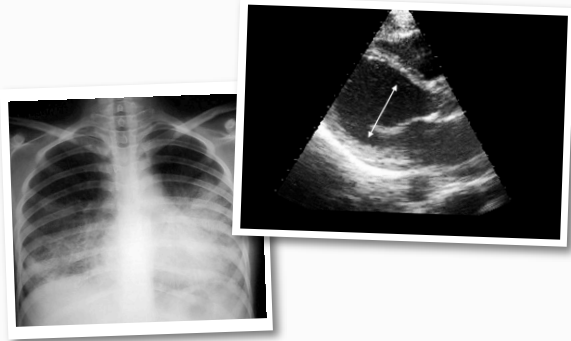
## KARDIOLOGISCHE GEMEINSCHAFTS- PRAXIS



### HERZSCHWÄCHE



# HERZSCHWÄCHE



In dieser kleinen Broschüre möchten wir Sie über die Herzschwäche (oder Herzinsuffizienz) informieren.

## WOHER KOMMT DIE HERZSCHWÄCHE?

Herzschwäche kann verschiedene Ursachen haben: Die Verdickung der Herzwände bei Menschen mit langjährig erhöhtem Blutdruck macht das Herz unelastisch, sodaß es sich nicht mehr gut füllen kann, es können Herzklappenfehler, Herzmuskelerkrankungen, bestimmte Herzrhythmusstörungen, Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit) oder Narben nach abgelaufenen Herzinfarkten verantwortlich sein. Es ist die Aufgabe von uns Ärzten, die genaue Ursache festzustellen, weil man ohne das Wissen um die Ursache die Behandlung nicht optimal steuern kann. Diese Ursachensuche war möglicherweise umfangreich und hat vielleicht auch die Durchführung einer Herzkatheteruntersuchung oder sogar einer Herzoperation oder Ballonerweiterung (PTCA mit Einpflanzung von Stents) erforderlich gemacht. Jetzt, nachdem die Ursache feststeht geht es um die Frage:

## WIE WIRD DIE HERZSCHWÄCHE BEHANDELT?

Wenn eine Grunderkrankung festgestellt wurde, die mit einer Ballonerweiterung verengter Herzkranzgefäße oder einer Herzoperation behandelt werden mußte so ist diese Behandlung zwischenzeitlich erfolgt.

In den meisten Fällen wird es aber notwendig sein, das Herz zusätzlich zu kräftigen und zu behandeln und zwar auch dann, wenn die evtl. Ballonerweiterung oder Operation erfolgreich war. Diese zusätzliche Behandlung soll bewirken, daß der geschwächte Herzmuskel gestärkt werden soll und vor allem, daß die Herzschwäche nicht weiter fortschreitet.

Zu diesem Zweck werden bestimmte Medikamente eingesetzt, die mit den Begriffen „Digitalis“, ACE-Hemmer, AT<sub>1</sub>-Blocker,  $\beta$ -Blocker und „Diuretika“ (= entwässernde Medikamente) bezeichnet werden. Und leider ist es nicht so, daß Sie von diesen Medikamenten nur 1 Einziges einnehmen müssen, sondern in den meisten Fällen ist die Einnahme mehrerer dieser Substanzen erforderlich. Denn alle die verschiedenen Medikamente setzen an unterschiedlichen Stellen Ihres Körpers an: Die einen entziehen ihm überflüssiges Wasser, sodaß Sie besser Luft bekommen und keine Wasseransammlungen in den Beinen auftreten, die anderen kräftigen das Herz, indem sie die Blutgefäße erweitern und es dem Herzen dadurch erleichtern, seine Pumparbeit zu schaffen und wiederum andere wirken durch die Blockierung spezieller Strukturen am Herzmuskel, sodaß er kräftiger schlagen kann ( $\beta$ -Blocker (sprich: beta-Blocker)).

Die für Sie notwendigen Medikamente wird der Kardiologe sorgfältig und auf Sie speziell zugeschnitten auswählen und dosieren. Er wird dabei mit einer geringen Dosis beginnen und diese Dosis dann im Verlauf von Wochen oder Monaten bis zur optimalen Menge steigern. Dieses einschleichende Verfahren ist notwendig, damit Sie möglichst wenig Nebenwirkungen der

Medikamente verspüren und die Wirksamkeit so gut wie irgend möglich ist.

## WORAUF MUß ICH ACHTEN?

1. Das Wichtigste ist, daß Sie die von uns verordneten Medikamente zuverlässig so einnehmen, wie wir Ihnen dies geraten haben. Wenn es Ihnen besser geht denken Sie nicht, daß Ihr Herzproblem auskuriert und beseitigt wurde; wenn Sie Zahnschmerzen haben, Aspirin einnehmen und die Schmerzen verschwinden bedeutet dies ja auch nicht, daß das Loch im Zahn verschwunden ist. Die häufigste Ursache von Verschlechterungen einer Herzschwäche gehen auf das Konto weg gelassener oder eigenmächtig verminderter Medikamente. Also: Nehmen Sie Medikamente ein!
2. Lassen Sie sich regelmäßig kontrollieren und kommen Sie in den Zeitabständen, die wir Ihnen raten zur Kontrolluntersuchung zu uns, damit wir erfahren, wie es Ihnen geht und damit wir klären können, ob die Herzschwäche stabil verläuft oder ob es zu einer Verschlechterung gekommen ist, von der Sie vielleicht im Augenblick selber noch garnichts bemerkt haben.
3. Gehen Sie auch regelmäßig (ca. alle 8 Wochen) zu Ihrem Hausarzt, damit er Ihren Blutdruck mißt, ein EKG schreibt und bestimmte Blutwerte bestimmt:

Alle Medikamente zur Behandlung von Herzschwäche haben nämlich als „Nebeneffekt“, daß sie den Blutdruck senken. Das ist der von uns gewünschte Effekt auch wenn Sie keine Bluthochkrankheit haben. Die Blutdruckverminderung sollte aber „im Rahmen“ bleiben, denn wenn der Druck zu stark gesenkt wird fühlt man sich nicht besonders und die Behandlung soll Ihren Zustand schließlich verbessern!

Dazu kommt, daß alle Medikamente Einfluß auf die Funktion der Nieren nehmen (auch wenn es keine entwäs-