



Herzinsuffizienz

Ihr Ratgeber *für ein Leben*
mit Herzschwäche

Inhaltsverzeichnis

Herzschwäche verstehen	6
Die Symptome im Griff	8
Auch kleine Schritte führen zum Erfolg	10
Entwicklung Ihres Behandlungsplans	16
Behalten Sie den Überblick über Ihre Medikamente	18
Achtsam bleiben	22

Diese Broschüre für Menschen mit Herzschwäche soll Ihnen und Ihrer Familie als erste Orientierung und Leitfaden dienen. Der Inhalt der Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Menschen mit Herzschwäche, Pflegekräften und Patientenorganisationen erstellt, um Ihnen wertvolle Tipps für ein Leben mit Herzschwäche zur Verfügung zu stellen.

Die Broschüre ist jedoch kein Ersatz für die medizinische Beratung und Behandlung. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über alle gesundheitlich relevanten Fragen, die Sie haben.

Von Menschen mit Herzschwäche für Menschen mit Herzschwäche

Auch die dazugehörige Website www.herzinsuffizienz-behandeln.de wurde mit Unterstützung von Betroffenen entwickelt und richtet sich an Menschen mit Herzschwäche.

Egal, ob Sie Ihre Diagnose erst kürzlich erhalten haben oder bereits seit einiger Zeit mit einer Herzschwäche leben, hier finden Sie die passenden Informationen.



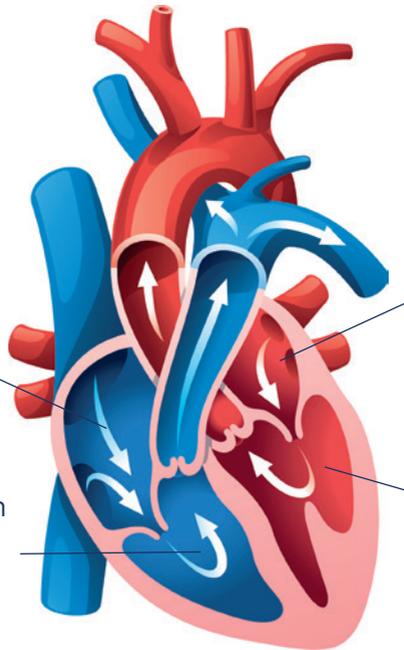
Zur Website:

b-i.news/herzinsuffizienz-behandeln

Herzschwäche verstehen

Wie funktioniert das Herz?

- Das menschliche Herz ist ein faustgroßer Muskel, mit dem das Blut durch den gesamten Körper gepumpt wird.
- Das Herz hat vier voneinander getrennte Innenräume, die als Vorhöfe und Kammern bezeichnet werden.
- Die vier Innenräume des Herzens arbeiten zusammen und sorgen dafür, dass das Blut ins Herz aufgenommen und wieder ausgestoßen wird.



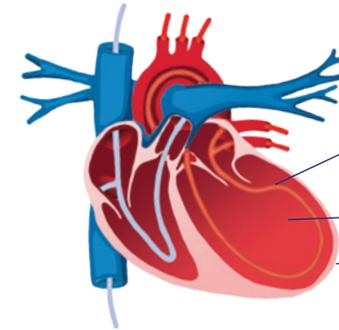
Rechter Vorhof:
Das Blut tritt aus dem Körperkreislauf ins Herz ein.

Rechte Kammer:
Das Blut wird zu den Lungen gepumpt, wo es den eingeatmeten Sauerstoff aufnimmt.

Linker Vorhof:
Das Blut fließt aus den Lungen zurück ins Herz.

Linke Kammer:
Von hier wird das sauerstoffreiche Blut in den Körper gepumpt.

Was passiert, wenn ich Herzschwäche habe?



Das Herz pumpt weniger Blut in den Körper.
Das Herz vergrößert sich.
Der Herzmuskel wird schwächer.

- Ihr Herz hat entweder Schwierigkeiten, ausreichend Blut in den Körper zu pumpen (auszustoßen), oder schafft es nicht, sich ausreichend mit Blut zu füllen.
- Das bedeutet, dass nicht mehr genügend sauerstoffreiches Blut die Organe erreicht und diese nicht mehr richtig versorgt werden.

Sie sollten sich bewusst sein:

- Herzschwäche bedeutet nicht, dass Ihr Herz aufhört zu arbeiten.
- Herzinfarkt, Herzstillstand und Herzschwäche sind NICHT dasselbe.
 - Bei einem *Herzinfarkt* ist der Blutfluss zum Herzen blockiert.
 - Bei einem *Herzstillstand* hört das Herz unerwartet auf zu schlagen.

Die Symptome im Griff

Behalten Sie Ihre Symptome im Blick und besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt alle Veränderungen, die seit Ihrem letzten Termin aufgetreten sind. Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt sofort, wenn Sie ein neues Symptom beobachten oder sich eines Ihrer Symptome plötzlich verschlimmert.

Alarmzeichen, auf die Sie achten sollten:



Atemnot

Achten Sie besonders auf Kurzatmigkeit, die in Ruhe auftritt. Wenn Sie bemerken, dass Ihnen das Luftholen plötzlich schwerer fällt als sonst oder Sie bei weniger Belastung als üblich schon Atembeschwerden bekommen, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Praxisteam auf.



Schwellungen der Beine

Wenn weniger Blut Ihre Nieren erreicht, kann dies zu Flüssigkeitseinlagerungen führen. Dadurch kommt es zu Schwellungen an den Knöcheln und Beinen.



Anhaltender trockener Husten

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Sie trockenen Husten haben, der nicht wieder weggeht.



Plötzliche Gewichtszunahme

Wenn Sie plötzlich zunehmen, kann das auf Flüssigkeitsansammlungen im Körper hindeuten und ein Zeichen für eine Verschlechterung der Herzschwäche sein. Es ist deshalb sehr wichtig, dass Sie sich jeden Tag wiegen und Ihr

Gewicht so im Auge behalten. Am besten wiegen Sie sich jeden Tag zur gleichen Zeit – zum Beispiel morgens, nachdem Sie auf der Toilette waren, aber vor dem Frühstück. Benachrichtigen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, wenn Sie innerhalb von 1-5 Tagen 1-2 kg oder mehr zunehmen. Wenn Sie einen anderen Wert mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin vereinbart haben, sollten Sie sich an diesem orientieren.



Schwellungen oder Schmerzen im Bauchraum

Diese können durch Flüssigkeitsansammlungen im Körper ausgelöst werden.



Schlafen nur in aufgerichteter Position möglich

Wenn Sie sich flach hinlegen, verschiebt sich die überschüssige Flüssigkeit in Ihrem Körper und kann auf die Lunge drücken. Achten Sie darauf, ob Sie Probleme haben, wenn Sie versuchen, im Liegen zu schlafen.



Leistungsabnahme/Müdigkeit

Wenn Sie das Gefühl haben, ständig müde zu sein, sollten Sie dies mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin besprechen.



Nächtliches Wasserlassen

Wenn Sie nachts mehr als 2x wegen Harndrang aufwachen und zur Toilette müssen, kann dies ebenfalls ein Alarmzeichen sein.



Mehr zu Symptomen und Anzeichen von Herzschwäche:

b-i.news/symptome-herzschwaechе

Auch kleine Schritte führen zum Erfolg

Hier finden Sie einige Vorschläge für Änderungen Ihrer Lebensweise, die Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt möglicherweise empfiehlt:



Werden Sie Nichtraucherin/Nichtraucher

- Es ist sehr schwierig, mit dem Rauchen aufzuhören – insbesondere, wenn Sie dies allein versuchen. Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, wie Sie die beste Unterstützung erhalten.



Ernähren Sie sich gesund

- Essen Sie Dinge, die Ihrem Herzen guttun – am besten viel Gemüse, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, Geflügel und Fisch sowie Nüsse, Hülsenfrüchte und Pflanzenöle.
- Verzichten Sie soweit wie möglich auf rotes Fleisch und Wurstwaren sowie Fertiggerichte. Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke und Süßigkeiten und achten Sie darauf, dass Ihre Lebensmittel keine ungesunden gesättigten Fette wie Palmöl oder Kokosfett enthalten.
- Oft sind Lebensmittel mit der sogenannten Lebensmittelampel gekennzeichnet. An dieser können Sie sich orientieren, um auf möglichst gesunde – grün gekennzeichnete – Lebensmittel zurückzugreifen.



Achten Sie auf Ihren Salzkonsum

- Salz erhöht den Blutdruck und ein hoher Blutdruck ist nicht gut für das Herz. Statt mit Salz können Sie Ihre Mahlzeiten mit Kräutern oder salzfreien Gewürzmischungen würzen. Verwenden Sie frisches Gemüse und achten Sie bei Dosen- oder Tiefkühlgemüse darauf, dass es ungesalzen ist. Kaufen Sie bevorzugt natriumarme Lebensmittel und natriumarmes Wasser. Das meiste Salz nehmen Sie versteckt über verarbeitete Lebensmittel oder Fertiggerichte auf.



Achten Sie auf Ihr Gewicht

- Wiegen Sie sich jeden Morgen zur gleichen Zeit.
- Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt bei einer Zunahme von mehr als 1-2 kg (oder eine mit der Ärztin/dem Arzt festgelegten Gewichtszunahme) innerhalb von 1-5 Tagen.



Achten Sie darauf, wie viel Flüssigkeit Sie zu sich nehmen

- Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob Sie Ihre tägliche Flüssigkeitszufuhr einschränken sollten.
- Seien Sie sich bewusst, dass die aufgenommene Flüssigkeitsmenge nicht nur von der Trinkmenge abhängt. Auch Lebensmittel wie Eis, Bonbons, gelatinehaltige Speisen und Süßigkeiten oder Suppe erhöhen die Flüssigkeitszufuhr.
- Durst zu haben ist normal. Um Ihre Flüssigkeitsaufnahme nach Anweisungen Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes zu begrenzen, kann das Lutschen von Eiswürfeln oder Bonbons, das Kauen von Kaugummi, das Essen von gefrorenen Weintrauben oder Erdbeeren und das Ausspülen Ihres Mundes dabei helfen, das Durstgefühl zu lindern.



Überdenken Sie Ihren Alkoholkonsum

- Durch zu viel Alkohol erhöht sich Ihr Risiko für gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Übergewicht, Schlaganfall oder Lebererkrankungen.
- Wenn Sie nie oder nur sehr selten Alkohol trinken, ersparen Sie Ihrem Herzen bereits viel zusätzlichen Stress. Falls Sie häufiger Alkohol konsumieren, versuchen Sie, Ihr Pensum zu reduzieren. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, wie Sie das am besten erreichen können.



Bleiben Sie aktiv

- Wenn Sie körperlich bislang nicht aktiv waren, besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welches Bewegungsprogramm für Sie gut und sicher ist.
- Achten Sie darauf, sich jeden Tag zu bewegen. Planen Sie körperliche Aktivität für jeden Tag zur gleichen Zeit ein, damit diese ein fester Bestandteil Ihres Alltags wird.
- Wenn moderate Bewegung für Sie nicht möglich ist, könnten Sie an einem strukturierten Rehabilitationsprogramm teilnehmen.



Halten Sie sich an Ihren Therapieplan

- Sprechen Sie ehrlich über alle Herausforderungen, die Sie bei der regelmäßigen Einnahme Ihrer Medikamente bewältigen müssen. Dies hilft auch Ihrem Behandlungsteam, mit Ihnen zusammenzuarbeiten, um Ihre Therapieziele gemeinsam zu erreichen.



Bauen Sie Stress ab

- Finden Sie Ihren eigenen Weg, wie Sie am besten mit Ängsten umgehen: Sprechen Sie mit einer nahestehenden Person über das, was Sie bewegt. Probieren Sie Yoga, Meditation oder Atemtechniken, die Sie entspannen.
- Lernen Sie, Nein zu sagen. Versprechen Sie nicht zu viel und erledigen Sie Dinge in dem Tempo, das sich für Sie angenehm anfühlt und Sie nicht unter Druck setzt.



Achten Sie auf einen erholsamen Schlaf

- Die Qualität Ihres Schlafes hat maßgeblichen Einfluss auf Ihre Gesundheit. Wenn Sie ausgeruht sind, verspüren Sie weniger Hunger.
- Anhaltender Schlafmangel verändert, wie Ihre Immunzellen arbeiten. Beispielsweise können sie Krankheitserreger nicht mehr so schnell beseitigen und Sie werden häufiger krank.
- Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, versuchen Sie, Ihre Schlafroutine zu ändern:
 - Ändern Sie Ihren Tagesablauf; planen Sie beispielsweise körperliche Betätigung für morgens statt für abends ein.
 - Schaffen Sie eine angenehme Schlafumgebung und stellen Sie sicher, dass Ihr Schlafzimmer dunkel und ruhig ist.
 - Legen Sie eine Schlafenszeitroutine fest und gehen Sie jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett.



Nehme Sie Ihr Leben selbst in die Hand.

Hier mehr lesen:

b-i.news/leben-mit-herzschwaechе

Entwicklung Ihres Behandlungsplans

Herzschwäche muss ein Leben lang behandelt werden. Mit der richtigen Behandlung lassen sich die Symptome lindern und Ihr Herz kann manchmal sogar wieder stärker werden. Das kann Ihnen dabei helfen, besser und länger zu leben.

Wir haben eine Übersicht der am häufigsten bei Herzschwäche verschriebenen Medikamente zusammengestellt:

ACE-Hemmer und Angiotensin-Rezeptorblocker	Senken den Blutdruck und verringern so die Arbeit, die das Herz leisten muss. Unterstützen die Heilung des Herzgewebes nach einem Herzinfarkt oder ähnlichen Belastungen.
Angiotensin-Rezeptor-Nepriylsin-Inhibitoren (ARNI)	Verbessern den Blutfluss, erhöhen die Salzausscheidung und verringern die Belastung des Herzens. ARNI dürfen nicht gemeinsam mit Angiotensin-Rezeptorblockern oder ACE-Hemmern eingenommen werden.
Betablocker	Verlangsamen den Herzschlag und verringern die Arbeitsbelastung des Herzens. Senken den Blutdruck.
Digoxin und Digitoxin	Helfen dem Herzen, besser zu pumpen, unterstützen die Kontraktion des Herzmuskels und verlangsamen den Herzschlag. Eine Überwachung der Blutspiegel kann nötig sein, um Nebenwirkungen zu vermeiden.

Diuretika	Helfen dem Körper, überschüssiges Salz und Wasser auszuscheiden.
Mineralokortikoid-Rezeptorantagonisten (MRA)/ Aldosteron-Antagonisten	Helfen dem Körper, zusätzliches Salz und Wasser auszuscheiden, senken den Blutdruck und reduzieren die Belastung des Herzens.
Natrium-Glukose-Cotransporter-2 (SGLT2)-Hemmer	Helfen den Nieren, überschüssiges Salz und Wasser sowie überschüssigen Zucker auszuscheiden und entlasten das Herz.
Vasodilatoren	Senken den Blutdruck und die Arbeitsbelastung des Herzens durch eine Erweiterung der Blutgefäße.

Diese und andere Medikamente – allein oder in Kombination – können Ihre Symptome lindern und Ihr Wohlbefinden verbessern. Jedes Ihrer Medikamente trägt zu einer erfolgreichen Behandlung bei. Es ist deshalb wichtig, dass Sie Ihre Medikamente genau so einnehmen, wie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt abgesprochen.

Behalten Sie den Überblick über Ihre Medikamente

Es kann kompliziert sein, mehr als ein Medikament einnehmen zu müssen. Am besten gelingt dies, wenn Sie genau wissen, welches Medikament Sie aus welchem Grund einnehmen.

Name des Medikamentes	Zeitpunkt der Einnahme	Warum wurde mir dieses Medikament verschrieben?

Zusätzliche Tipps

- ✓ Kennen Sie sich so gut wie möglich mit Namen, Dosierung und Verschreibungsgrund Ihrer Medikamente aus.
- ✓ Nehmen Sie Ihre Medikamente genauso ein, wie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt verschrieben.
- ✓ Planen Sie die Einnahme Ihrer Medikamente zusammen mit einer anderen Tätigkeit ein, welche Sie regelmäßig zur gleichen Tageszeit ausführen, z. B. gleichzeitig mit dem Zähneputzen.
- ✓ Ändern oder beenden Sie nie die Einnahme eines Medikamentes, ohne vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu sprechen.
- ✓ Bewahren Sie eine Liste mit Ihren Medikamenten zu Hause und in Ihrer Handtasche oder Ihrem Geldbeutel auf.
- ✓ Nehmen Sie keine rezeptfreien Medikamente, Vitamine oder Nahrungsergänzungsmittel ein, ohne vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gesprochen zu haben.
- ✓ Wenn Sie zum ersten Mal eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen, die nicht mit Ihrer Herzschwäche-Erkrankung vertraut sind, zeigen Sie ihm oder ihr am besten eine Liste mit Ihren Herzschwäche-Medikamenten. Wenn Sie ein neues Medikament aufgrund einer anderen Erkrankung und/oder von einer anderen Ärztin oder einem anderen Arzt verschrieben bekommen, besprechen Sie dies mit einer Apothekerin oder einem Apotheker oder mit der Ärztin beziehungsweise dem Arzt, bei dem oder bei der Sie wegen Ihrer Herzschwäche in Behandlung sind.



Achtsam bleiben

Vielleicht empfinden Sie viele verschiedene Emotionen wie Angst vor der Zukunft, Wut über die Diagnose oder Stress im Umgang mit Ihrer Erkrankung. Das ist ganz normal. Achten Sie aber darauf, dass sich diese Gefühle nicht anstauen und das Leben mit Ihrer Herzschwäche womöglich noch schwieriger machen.

Seien Sie offen beim Umgang mit Ihren Emotionen

Es kann hilfreich sein, über Ihre Emotionen zu sprechen. Vielleicht werden Sie anfangs sogar überrascht sein, wie viel besser Sie sich fühlen, nachdem Sie über Ihre Gefühle gesprochen haben.



Informieren Sie sich

Wenn Sie gut über Ihre Herzschwäche-Erkrankung informiert sind, fühlen Sie sich der Krankheit womöglich weniger hilflos ausgeliefert.

Entspannen Sie sich

Ein heißes Bad, ein Spaziergang im Wald oder auch eine Massage können dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen.

Suchen Sie sich professionelle Hilfe

Es ist normal, wenn Sie sich ab und zu traurig oder sogar hoffnungslos fühlen. Wenn dieser Zustand jedoch länger andauert, sollten Sie sich an eine professionelle Therapeutin oder einen professionellen Therapeuten (Psychotherapeutinnen und -therapeuten oder Psychiaterinnen und -psychiater) wenden. Eine Therapeutin oder ein Therapeut kann Ihnen mit einer Beratung oder mit Medikamenten wie Antidepressiva helfen.

Werden Sie aktiv

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Übungen Sie machen können. Körperliche Bewegung kann auch dazu beitragen, dass Sie positiver gestimmt sind und Ängste abbauen.

Versuchen Sie, positiv zu bleiben

Natürlich kann dies manchmal schwierig sein. Mit einer positiven Einstellung wird es Ihnen jedoch leichter fallen, mit Hoffnung in die Zukunft zu blicken.

Schaffen Sie sich ein Netzwerk der Unterstützung

Möglicherweise hilft Ihnen der Kontakt zu Menschen, die ähnliche Erfahrungen wie Sie durchmachen. Vielleicht kann Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe empfehlen.

Sie sind nicht allein

Neben zahlreichen Patientenorganisationen, die sich dafür einsetzen, Ihnen und Ihrer Familie zu helfen, können Sie sich auch auf unserer Website über das Leben mit Herzschwäche informieren. Dort lernen Sie

- wie Sie Ihr Leben selbst in die Hand nehmen können
- auf welche Symptome der Herzschwäche Sie achten müssen
- wie Sie mit Ihrem Behandlungsteam zusammenarbeiten können
- und vieles mehr!



Ein Beispiel für eine Patientenorganisation ist der Verein Herzschwäche Deutschland e.V. in Nürnberg:

www.herzschwaechedeutschland.de



Für weiterführende Informationen besuchen Sie außerdem:

b-i.news/herzinsuffizienz-behandeln

Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG
 Binger Straße 173, D-55216 Ingelheim am Rhein, Telefon: 0800 7790900
 E-Mail: info@boehringer-ingelheim.de, www.boehringer-ingelheim.de

Lilly Deutschland GmbH
 Werner-Reimers-Straße 2-4, 61352 Bad Homburg, Telefon: 06172 2730
 E-Mail: germany_customer_service@lilly.com, www.lilly-diabetes.de