

## OÖG-Gesundheitsquiz

### Herzinsuffizienz – wenn das Herz schlapp macht

Symptome wie Erschöpfung, Herzstolpern oder Atemnot sind die täglichen Begleiter von Menschen, die unter einer Herzinsuffizienz (chronische Herzschwäche) leiden. Schon normale körperliche Aktivitäten im Alltag, wie etwa ein einfacher Spaziergang oder den Wocheneinkauf nach Hause tragen, sind für sie kaum zu bewältigen, da ihnen dabei sprichwörtlich die Puste ausgeht. Testen Sie Ihr Wissen zum Thema und erfahren Sie mehr von unseren ExpertInnen.

#### Frage 1: Was passiert bei einer Herzinsuffizienz?

**Antwort 1:** Bei einer Herzinsuffizienz schlägt das Herz zu schnell und zu kräftig und pumpt zu viel Blut in den Körper.

**Antwort 2:** Bei einer Herzinsuffizienz kann das Herz den Körper nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Blut versorgen.

**Antwort 3:** Bei einer Herzinsuffizienz wechseln hoher und niedriger Blutdruck zu rasch und bringen das Herz so zum Stolpern.

#### Richtig!

Bei einer Herzinsuffizienz lässt die Pumpleistung des Herzens allmählich nach. Das Herz kann den Körper nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Blut versorgen, da es sich nicht mehr richtig zusammenziehen oder mit Blut füllen kann.

#### Frage 2: Welche Symptome treten bei Herzinsuffizienz auf?

**Antwort 1:** Schwindel, Kopfschmerzen und Zittern

**Antwort 2:** Augenflimmern, Schwindel und Herzstechen

**Antwort 3:** Rasche Erschöpfung, Atemnot und Herzrhythmusstörungen

#### Richtig!

Erste unspezifische Symptome einer Herzinsuffizienz sind rasche Erschöpfung, verminderte Leistungsfähigkeit und Atemnot. Im weiteren Verlauf können u. a. Herzstolpern, Herzrhythmusstörungen und auch Beinödeme (Wassereinlagerungen) auftreten.

**Frage 3: Wer ist von Herzinsuffizienz betroffen?**

**Antwort 1:** Herzinsuffizienz betrifft nur sehr alte Menschen ab 80 Jahren.

**Antwort 2:** Herzinsuffizienz betrifft Menschen aller Altersklassen.

**Antwort 3:** Herzinsuffizienz betrifft generell nur Menschen mit zu niedrigem Blutdruck.

**Richtig!**

Herzinsuffizienz betrifft Menschen aller Altersklassen. Die zahlenmäßig größte Gruppe ist die der 50- bis 70-Jährigen.

**Frage 4: Welche Erkrankungen bzw. Faktoren fördern die Entstehung einer Herzinsuffizienz?**

**Antwort 1:** Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck

**Antwort 2:** Normalgewicht, Gemüse, Ausdauersport

**Antwort 3:** Normalgewicht, normaler Blutdruck

**Richtig!**

Übergewicht (Adipositas), Diabetes und Bluthochdruck fördern die Entstehung einer Herzinsuffizienz. Ebenso können ein vorangegangener Herzinfarkt oder eine Herzmuskelentzündung, Drogen- und Alkoholkonsum oder auch eine genetische Veranlagung eine Herzinsuffizienz zur Folge haben.

**Frage 5: Warum sollte man bei Herzinsuffizienz möglichst salzarm essen?**

**Antwort 1:** Da Salz appetitanregend ist, man somit mehr isst und schnell übergewichtig wird.

**Antwort 2:** Da Salz durstig macht und man bei Herzinsuffizienz nicht zu viel trinken sollte.

**Antwort 3:** Da Salz Wasser im Körper bindet und den Blutdruck steigen lässt.

**Richtig!**

Menschen mit Herzinsuffizienz sollten möglichst salzarm essen, da Salz Wasser im Körper bindet und den Blutdruck steigen lässt. Dies belastet das bereits schwache Herz über die Maßen und kann Ödeme (Wassereinlagerungen) fördern.

## **Frage 6: Wie wird eine Herzinsuffizienz behandelt?**

**Antwort 1:** Mit Medikamenten und einer Lebensstiländerung

**Antwort 2:** Indem Betroffene das Herz schonen und sich nicht überanstrengen.

**Antwort 3:** Die einzig zielführende Behandlung ist eine Herztransplantation.

### **Richtig!**

Eine Herzinsuffizienz kann – je nach Schweregrad – häufig gut mit Medikamenten und durch eine Änderung des Lebensstils (nicht rauchen, Ernährungsgewohnheiten umstellen, gezielte Bewegung, kein Alkohol etc.) behandelt werden.

### **Zusammenfassung:**

## **Herzinsuffizienz – wenn das Herz schlapp macht**

In Österreich sind rund 300.000 Menschen von Herzinsuffizienz, also von einer chronischen Herzschwäche, betroffen. Sie ist damit eine der am meisten verbreiteten Erkrankungen. Symptome wie Erschöpfung, Herzstolpern oder Atemnot sind die täglichen Begleiter der Betroffenen. Schon normale körperliche Aktivitäten im Alltag, wie etwa ein einfacher Spaziergang oder den Wocheneinkauf nach Hause tragen, sind für sie kaum zu bewältigen, da ihnen dabei sprichwörtlich die Puste ausgeht. Mit der richtigen Therapie ist eine Herzinsuffizienz gut behandelbar. Voraussetzung für den Erfolg ist jedoch die aktive Mitarbeit der PatientInnen.

### **Ursachen**

Atemnot ist ein Symptom der Herzinsuffizienz. Die meisten PatientInnen sind zwischen 50 und 70 Jahren alt. Die Pumpleistung des Herzens lässt allmählich nach. Ursachen hierfür sind – neben einer genetischen Veranlagung – vor allem auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen in Verbindung mit Rauchen, Übergewicht (Adipositas), Alkohol- oder Drogenkonsum und daraus resultierenden Folgen wie Bluthochdruck, Diabetes etc. Auch nach einem vorangegangenen Herzinfarkt oder einer Herzmuskelentzündung ist das Risiko groß, eine Herzinsuffizienz zu entwickeln.

## **Folgen**

Aufgrund der verringerten Pumpleistung des Herzens kann sich dieses nicht mehr richtig zusammenziehen oder mit Blut füllen. Dies führt dazu, dass der Körper und alle wichtigen Organe nicht mehr ausreichend mit Blut und damit mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden können. Das Herz muss sich immer mehr anstrengen. Diese schwere Arbeit kann zu einer Vergrößerung des Herzens und zu einem Nachlassen seiner Leistungsfähigkeit führen. Bleibt die Störung unbehandelt, nimmt die Herzleistung zunehmend ab, bis Betroffene sogar in Ruhe unter Atemnot leiden und oft schließlich bettlägerig werden. Auch kann es in weiterer Folge, durch einen Rückstau des Blutes, das vom Herzen nicht mehr ordnungsgemäß transportiert werden kann, zu Flüssigkeitsansammlungen in der Lunge kommen (Lungenödem und Pleuraerguss). Das so genannte „Wasser in der Lunge“ stellt einen akuten medizinischen Notfall dar.

## **Symptome**

Herzinsuffizienz ist eine tückische Erkrankung und zeigt sich zunächst meist recht unspezifisch durch verminderte Leistungsfähigkeit, rasche Erschöpfung oder Kurzatmigkeit bzw. Atemnot. Weiters können auch Herzstolpern, geschwollene Beine bis hin zu Beinödemen (Flüssigkeitseinlagerungen im Gewebe), Herzrhythmusstörungen oder auch Druckschmerzen in der Brust (insbesondere nach Bewegung) auf eine Herzschwäche hinweisen. Häufig werden diese Beschwerden dem fortschreitenden Alter zugeordnet und als „normal“ angesehen, doch dies ist ein Irrglaube. Daher sollten Betroffene diese körperlichen Anzeichen unbedingt in einer (fach-)ärztlichen Praxis abklären lassen. Die Zahl der Menschen, die unter einer Herzinsuffizienz leiden, nimmt in den vergangenen Jahren kontinuierlich zu. Dies ist zum einen auf die grundsätzlich steigende Lebenserwartung zurückzuführen und zum anderen auf die immer besser werdenden kardiologischen Diagnose- und Therapiemöglichkeiten.

## **Diagnose & Therapie**

Um eine Herzinsuffizienz festzustellen, kommen verschiedene bildgebende Verfahren zum Einsatz, die von Basisuntersuchungen wie EKG und Herzultraschall reichen bis hin zur Herz-MRT oder -CT. Auch spezifische Blut- und Harnwerte werden unterstützend hinzugezogen. Eine Herzschwäche kann – je nach Schweregrad – über eine personalisierte medikamentöse Therapie gut behandelt werden. Der Therapieerfolg hängt jedoch maßgeblich auch von den PatientInnen selbst ab: Sie können mit einer gezielten Änderung ihrer Ernährungsgewohnheiten und ihrer Bewegung/körperlichen Aktivität die Therapie entscheidend positiv beeinflussen. Je mehr Betroffene über ihre Erkrankung wissen, desto

besser können sie damit umgehen, was die kardiologische Therapie begünstigt. Ebenso wichtig ist die korrekte Einnahme der Medikamente, die das Herz unterstützen können. In diversen OÖG-Kliniken werden Herzinsuffizienz-PatientInnen daher in speziellen kardiologischen Ambulanzen geschult zu Themen über zum Beispiel Ernährung, Flüssigkeitszufuhr, Bewegung, Symptomkontrolle und auch Medikamenteneinnahme.

**Grundsätzlich gilt: Je früher eine Herzinsuffizienz diagnostiziert wird, desto besser lässt sich das Fortschreiten der Erkrankung behandeln.**