

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Herzschwäche"

# Am Anfang steht die Atemnot

## Ein schwaches Herz macht vielerlei Beschwerden

VON HEIDI MEIER

Ein schwaches Herz haben derzeit rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland, doch nur drei Prozent der Bevölkerung sind in der Lage, die Symptome und Beschwerden einer Herzschwäche zuzuordnen – eine besorgniserregende Unkenntnis. Umso wichtiger sind Aufklärungsveranstaltungen wie am vergangenen Montag im Marien-Hospital Marl: Bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer drehte sich dort alles um genau dieses Thema.

Bis auf den allerletzten Platz gefüllt war der Vortragssaal als die Fachmediziner der Klinik für Kardiologie am Marien-Hospital Marl die Besucherinnen und Besucher aufklärten – über die ersten Anzeichen einer Herzschwäche, über ihre Ursachen und die Behandlungsmöglichkeiten.

Meist wird die auch Herzinsuffizienz genannte Krankheit, bei der die körperliche Belastbarkeit eingeschränkt ist, weil das Herz die erforderliche Blutmenge nicht mehr pumpen kann oder nicht ausreichend erschläft, erst sehr spät entdeckt. Der Grund: Der Prozess ist ein schleichender, der unbemerkt beginnt. Beschwerden tauchen erst später auf. In der Regel ist Luftnot das erste Zeichen – anfangs nur bei stärkerer Belastung, später dann auch in Ruhe. Manche können schließlich nur noch fast aufrecht schlafen. „Wie viele Kopfkissen brauchen Sie, um gut zu schlafen?“ Dies sei eine typische Frage an einen Patienten, der sich wegen Luftnot an den Kardiologen wendet, erläuterte Oberarzt Dr. Ulrich Böck. „Wenn es mehr als zwei sind, muss man an eine Herzschwäche denken.“

Später stellen sich Wassereinlagerungen ein. In der Lun-



Proppevoll war's bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer im Marler Marien-Hospital.

—FOTO: WOLTER

ge in den Beinen (auch in den Oberschenkeln) und im fortgeschrittenen Stadium auch am Rumpf. Die Patienten müssen gehäuft in der Nacht Wasser lassen, da der Körper tagsüber schon auf Sparflamme läuft.

### Wichtig: Der Gang zum Kardiologen

Ein weiteres Symptom: Gedächtnisstörungen. Besonders bei älteren Menschen können Sie auch auf eine Herzschwäche hindeuten. „Daher sollten ältere Patien-

ten mit Gedächtnisstörungen immer auch kardiologisch untersucht werden“, riet Dr. Böck.

Und schließlich gehört auch die Gewichtsabnahme, verursacht durch die Blutstauung im Verdauungssystem, in die Reihe der beachtenswerten Anzeichen. Böck: „Das kann bis zur Leberzirrhose führen.“

Allerdings: All diese Symptome einer Herzschwäche können ebenso gut Ausdruck einer ganz anderen Krankheit – zum Teil auch schlicht altersbedingt – sein. „Deshalb“, so Dr. Böck, „ist es wichtig, die

Beschwerden beim Hausarzt zu thematisieren. Beim geringsten Verdacht auf eine Herzschwäche müssen Sie dann zum Kardiologen überwiesen werden.“ Nur mit kardiologischen Untersuchungsmethoden gäbe es eindeutige Befunde. Er nannte hier das Ruhe-EKG und als wichtigste Untersuchungsmethode den Ultraschall des Herzens (Echokardiographie). Herzklappenfehler ließen sich damit sicher ausschließen bzw. nachweisen, die Herzfunktion insgesamt verlässlich beurteilen. In komplizierteren Fällen kann diese Ultraschallun-

tersuchung übrigens auch durch die Speiseröhre erfolgen – Schluckultraschall wird sie dann genannt.

Es kann aber nötig werden, dass noch ein Herzkatheter zur radiologischen Darstellung der Herzkranzgefäße eingesetzt werden muss. In anderen Fällen muss eine zusätzliche Kernspintomographie Aufschluss über die Qualität des Herzgewebes geben, über Herzmuskelentzündungen oder Narben.

Ziel ist es in jedem Fall, die Ursache der Herzschwäche zu finden. Denn die gilt es primär zu behandeln.

### INFO

#### Kontakte und mehr

◆ **Nordic Walking für Herzpatienten**  
Im Marien-Hospital Marl dienstags von 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr. Die Teilnehmer sollen darin ihre Leistungsfähigkeit wieder steigern und den Kreislauf stabilisieren. Es gibt eine enge Zusammenarbeit zwischen der anwesenden Ärztin und einer speziell ausgebildeten Übungsleiterin.

INFO Information und Anmeldung ☎ 0 23 65 / 911-3-59 oder per E-Mail: aktiv-marl@kkrn.de

◆ **Marien-Hospital**  
Hervester Str. 57 in 45768 Marl.  
☎ 0 23 65 / 911-0, Fax: 0 23 65 / 911-300  
E-Mail: marl@kkrn.de

◆ **Klinik für Kardiologie**  
Geleitet wird sie von Chefarzt Prof. Dr. Martin Spiecker, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Hypertensiologie DHL. Sie ist eine Hauptfachabteilung im Marien-Hospital Marl mit 55 Betten. Invasive kardiologische Diagnostik und Herzkatheteruntersuchungen gibt es dort seit 1983. Seit 2005 gibt es sie als eigenständige Abteilung. **Sprechzeiten:** montags und dienstags 14 bis 17, donnerstags 14 bis 17 Uhr. **Kontakt Prof. Dr. Martin Spiecker:** ☎ 0 23 65 / 911-239, Fax: 0 23 65 / 911-301, E-Mail: spiecker@kardiologie-marl.de **Kontakt Sekretariat:** ☎ 0 23 65 / 911-231, Fax: 0 23 65 / 911-301, E-Mail: post@kardiologie-marl.de @ www.kardiologie-marl.de

◆ **24-Stunden-Bereitschaft:**  
Für Patienten, die einen Herzinfarkt erlitten haben oder unter einem akuten Koronarsyndrom leiden, gibt es in der Klinik eine 24-Stunden Herzkatheterbereitschaft. Das heißt: Rund um die Uhr stehen speziell ausgebildete Mediziner zur Verfügung, die sich sofort um kardiologische Notfälle kümmern.

◆ **Anmeldung Herzkatheter und stationäre Patienten:**  
☎ 0 23 65 / 911-231 oder -239

◆ **Klinikverbund:**  
Das Marien-Hospital Marl gehört zur Katholischen Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH (KKRN), gemeinsam mit dem Gertrudis-Hospital in Westerholt, dem St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten sowie dem St. Sixtus-Hospital in Haltern. Das KKRN verfügt über 23 medizinische Fachabteilungen mit knapp 1 000 Klinikbetten und versorgt jährlich mehr als 34 500 stationäre Patientinnen und Patienten.

@ www.kkrn.de

### BEI UNS IM NETZ

#### Sprechstunde verpasst?

Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des **MEDIENHAUSES BAUER** war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? – Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden zu den verschiedensten medizinischen Bereichen.

@ www.gesund-im-vest.de

#### Von allem etwas, von nichts zu viel

Eine gesunde Ernährung ist wichtig – für Menschen mit einer Herzschwäche besonders. Gesund ernähren gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen heißt im Grundsatz: von allem etwas, von nichts zu viel. Lassen Sie sich von der bunten Palette an frischem Obst und Gemüse verlocken. Ersetzen Sie herzbelastende Nahrungsmittel mit gesunden Alternativen.

Zur gesunden Ernährung sind viel frisches Obst und Gemüse mit das Wichtigste. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt fünf Portionen Obst oder Gemüse täglich. Dazu zählen auch ein Apfel oder die Gemüsebeilage. Als Snack zwischendurch eignen sich viele Obstsorten, aber auch Karotten, Paprika und Gurken lassen sich gut mitnehmen. Lecker sind auch Cocktailtomaten. Wenn Sie als Zwischenmahlzeit Obst und Gemüse nehmen, essen Sie auch weniger fett. Verwenden Sie sparsam gute kaltgepresste Öle, wenig Butter und andere tierische Fette. Ganz besonders sparsam sollten Sie mit dem Salz umgehen. Würzen mit Küchenkräutern hilft, Salz zu sparen.

Achten Sie bei Käse und Wurst auf den Fettgehalt und weichen Sie auf fettärmere Produkte aus. Fisch sollte mindestens zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Vollkornbrot oder ein Müsli am Morgen sind besser als Weißbrot, zudem gibt es bei uns eine unendliche Vielfalt an Broten, da ist für jeden Geschmack etwas dabei!

INFO Diese Ernährungstipps und viele weitere Informationen rund um das Thema Herzschwäche finden Sie auf der Internetseite [kardionet.de](http://kardionet.de), einer Informationsplattform zum Thema Herz-Kreislauf-Krankheiten für Betroffene und deren Angehörige, die von einer medizinischen Fachredaktion erstellt wurde und von einem wissenschaftlichen Beirat begleitet wird.  
@ www.kardionet.de



Frisches Gemüse und Obst – das A und O der gesunden Ernährung (nicht nur) für Herzschwäche. —FOTO: DPA

### IN KÜRZE

#### Genug trinken

Trinken Sie genug? – Eineinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag sollten es schon sein. Wenn Sie Wasser und kalorienarme Getränke bevorzugen und Alkohol maßvoll genießen, tun Sie sich Gutes. Eine Markierung an der eigenen Wasserflasche verrät, wie viel Sie an einem Tag zu sich nehmen.

#### Gewicht im Blick

Die tägliche Gewichtskontrolle ist unerlässlich für Menschen mit Herzinsuffizienz. So merken Sie sofort, wenn zum Beispiel die Pumphleistung nachlässt – noch bevor die Atemnot schlimmer wird. Übergewicht ist schlecht fürs Herz, aber auch für die Gelenke. Daher: Vermeiden Sie Fett und salzen Sie sparsam. Durch zu viel Salz wird Wasser im Körper gebunden und es kommt leichter zu Wasseransammlungen im Gewebe.

## Mit OP und Pillen ist es nicht getan

### Gesund leben und abnehmen

(-hm-) „Die beste Strategie, eine Herzschwäche zu behandeln, ist die Behandlung der Ursachen.“ Diesen Grundsatz vorweg geschickt, erläuterte Dr. Michael Markant, Oberarzt der kardiologischen Klinik am Marien-Hospital, die Möglichkeiten, ein schwaches Herz zu stützen. Allerdings: So vielfältig die Ursachen, so reichhaltig auch die Liste möglicher Therapien.

Sie reicht von Verhaltensmaßnahmen für den Alltag bis hin zur Implantation eines Defibrillators, der das Herz immer wieder mittels Schock auf Touren bringt, wenn es z.B. zu langsam wird, oder der Herztransplantation im dramatischsten Fall.

Operativ eingegriffen wird, wenn die Durchblutung des Herzens sicher gestellt werden muss – beispielsweise durch den Einsatz eines Stents an verengten Gefäßstellen oder eines Bypasses. Auch eine defekte Herzklappe kann eine Operation nötig machen, um sie durch eine künstliche zu ersetzen. Ist das Operationsrisiko sehr hoch, wird in der Regel versucht, sie mittels Herzkatheter zu reparieren.

„Rechtzeitig operiert“, das betonte Dr. Markant ausdrücklich, „wird eine Herzschwäche tatsächlich nachhaltig gebessert.“ Indes: Operationen sind auch hier nicht alles. Die Liste der Medikamente, die bei Herzschwäche zum Einsatz kommen, ist lang, und die meisten Patienten müssen eine Kombination aus mehreren Präparaten dauerhaft ein-

nehmen. Dr. Markant: Wichtig ist, sie regelmäßig einzunehmen und sie nicht eigenmächtig abzusetzen, weil es einem „doch schon viel besser“ geht. Das führt zu lebensbedrohlichen Situationen, die hier dann als Notfälle ankommen.“

Unerlässlich sei außerdem die ständige Überwachung von Dosis, Wirkung und Nebenwirkungen durch den Hausarzt oder niedergelassenen Kardiologen.

Aber: Mit Operationen oder Pillen allein ist es natürlich nicht getan. Wenn das Herz schlapp macht, müssen auch Lebensgewohnheiten geändert werden.

### Rauchstopp und viel Bewegung

„Risikofaktoren mindern“ nennen die Ärzte das, und Dr. Markant beschrieb, was darunter zu verstehen ist. An allererster Stelle: „Rauchstopp!“ – Wer beispielsweise einen Herzinfarkt hatte und aufhört zu rauchen, senkt das Risiko eines weiteren Infarktes um 50 Prozent.“ Es folgt: Umstellung der Ernährungsgewohnheiten – cholesterinarm, kochsalzarm und leicht lautet die Devise.

Außerdem wichtig: den Blutdruck senken durch einen gesunden Lebensstil, den Abbau von Übergewicht und die Einnahme entsprechender Medikamente. Und schließlich: viel Bewegung! Dr. Markant: „Schließen Sie sich einer Herzsportgruppe an. Fragen Sie Ihren Hausarzt wo es eine in Ihrer Nähe gibt.“



Bewegung ist wichtig für Menschen mit einem schwachen Herz. Spezielle Koronarsportgruppen helfen, sportlich (wieder) aktiv zu werden und dabei die Erkrankung besonders zu berücksichtigen. Das Marien-Hospital bietet Herzpatienten jetzt sogar Nordic Walking an. —FOTO: DPA

## Zu viel Druck

### ... macht die beste „Pumpe“ kaputt

(-hm-) Es gibt viele Gründe, aus denen ein Herz schlapp macht. Hoher Blutdruck ist mit der häufigste. Prof. Dr. Martin Spiecker, Chefarzt der kardiologischen Klinik des Marien-Hospitals, erläuterte bei der Abendsprechstunde, was er anrichtet, der hohe Blutdruck, von dem die meisten Menschen lange nicht mal wissen, dass sie ihn haben.

Ohnehin ist unser Herz ein absolutes Hochleistungsorgan. 7000 Liter pumpt es jeden Tag durch unseren Körper – bei nur 300 Gramm Normalgewicht. Prof. Spiecker: „Das schafft kein technisches Gerät.“ Umso schlimmer, wenn

wir noch eins draufsetzen. Bei hohem Blutdruck muss die „Pumpe“ noch schneller pumpen. Durch die viele Arbeit verdickt sich der Herzmuskel und kann dann nicht mehr ausreichend erschläfen. Luftnot stellt sich ein. Andauernde zu hohe Belastung des Herzens führe schließlich auch zur Herzerweiterung. „Und das“, so Prof. Spiecker, „ist ein nicht mehr gut zu machender Schaden. Da kann man nur noch mit Medikamenten lindern.“

Aber es gibt auch einige andere Ursachen einer Herzschwäche. Koronare Herzkrankheiten zum Beispiel, bei denen ein Gefäß verengt oder

gar verschlossen ist, wobei letzteres zum Herzinfarkt führt, während Engstellen mit Stents operativ aufgedehnt werden können. Oder ein Herzklappenfehler, bei dem das Blut zurückfließt, weil die Herzklappe nicht richtig schließt. Oder eine Herzmuskelschwäche, die durch eine von Viren verursachte Entzündung, Alkoholmissbrauch, eine Chemotherapie oder eine genetisch bedingte Herzmuskelverdickung entstanden sein kann. Und schließlich gehören auch noch Herzrhythmusstörungen und Vorhofflimmern in die Liste möglicher Ursachen einer Herzschwäche.