

KHK-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit KHK

Herzinsuffizienz: vermeidbare Folge einer KHK

Die KHK ist der wichtigste Risikofaktor für eine Herzschwäche. Eine solche Herzinsuffizienz entsteht jedoch in der Regel nicht von jetzt auf gleich, sondern entwickelt sich meist langsam. Die gute Nachricht: Heute lässt sich schon vorbeugend eine Menge dafür tun, dass die „Pumpe“ lange kraftvoll schlägt und den Körper auch auf Dauer mit ausreichend Blut versorgt.

Wenn dem Herzen die Puste ausgeht. Das Herz zieht sich täglich über 100 000 Mal zusammen und bewegt dabei ca. 7000 Liter Blut. Für diese Höchstleistung benötigt es selbst ständig Nachschub an Sauerstoff und Nährstoffen – über die Koronargefäße, die den Herzmuskel wie ein Netz umschließen. Sind diese Blutbahnen geschädigt, kann es zur Mangelversorgung des Herzens kommen. Seine Leistungsfähigkeit wird dadurch beeinträchtigt und lässt mit der Zeit nach. Oft tritt eine Pumpschwäche auch erst nach einem Infarkt auf, bei dem Teile des Herzens ganz von der Blutzufuhr abgeschnitten werden. Die Zellen dort sterben ab und werden durch für die Herzfunktion nutzloses Narbengewebe ersetzt – je größer der betroffene Bereich, desto höher ist der Kraftverlust des Herzens.

Der Körper gleicht lange aus. Egal ob eine KHK, ein Infarkt, eine Herzmuskelentzündung oder ein Herzklappenfehler der Auslöser sind – viele Betroffene merken anfangs oft gar ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

ein geschwächtes Herz kann den Alltag und die Lebensfreude stark einschränken. Doch dazu muss es nicht kommen. Die Herzinsuffizienz ist kein Schicksal, das früher oder später unweigerlich jeden Patienten mit einer KHK trifft. Denn Sie selbst und moderne Therapien können Ihr Herz gezielt vor einer Schädigung schützen bzw. seine Belastbarkeit stärken.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Endstation schwaches Herz?
So halten Sie Ihren „Lebensmotor“ schlagkräftig **S. 1–2**

Sichere Therapie: Medikamente richtig einnehmen **S. 3**

Herz & Hitze: fit statt schlapp durch den Sommer
Apropos Corona **S. 4**

► nichts von der gestörten Herzstätigkeit. Denn der Körper reagiert darauf, indem er z. B. die Gefäße verengt und das Herz schneller schlagen lässt. Was kurzfristig die Durchblutung von Zellen und Organen sichert, bedeutet jedoch für die „Pumpe“ ständige Mehrarbeit. Am chronisch überlasteten Herzen kommt es mit der Zeit zu Umbauprozessen. Es legt an Muskelmasse zu, bildet vermehrt Bindegewebe und wird unelastisch. Die Folge: Obwohl das Herz sich vergrößert, verliert es zunehmend an Schlagkraft.

Beschwerden ernstnehmen. Die ersten Anzeichen einer Herzinsuffizienz sind oft unspezifisch. Betroffene fühlen sich schnell erschöpft und kommen etwa beim Treppensteigen außer Atem. Viele deuten dies als mangelnde Fitness oder Alterserscheinung – ein fataler Fehler. Denn unbehandelt verstärkt sich die Pumpschwäche und führt im fortgeschrittenen Stadium bereits bei einfachen Alltagstätigkeiten oder sogar in Ruhe zu Luftnot. Je nachdem, welche Herzanteile nicht mehr richtig arbeiten, können zudem Flüssigkeitsansammlungen (Ödeme) in Füßen, Beinen bzw. Bauchraum, nächtlicher Harndrang, Herzrasen oder Schwindel auftreten. Wichtig ist, den Arzt auf solche Symptome aufmerksam zu machen. Durch ein Belastungs-EKG, eine Ultraschalluntersuchung und bei Bedarf weitere Diagnoseverfahren lässt sich feststellen, ob das Herz die Ursache dafür ist.

Bei schwachem Herz: Frühwarnsystem Waage

Experten raten Menschen mit einer Herzschwäche, sich täglich zu wiegen. Denn eine Gewichtszunahme (durch Wassereinlagerungen) kann Indiz dafür sein, dass sich die Herzleistung verschlechtert. Die Waage zeigt dies – und zwar oft schon lange, bevor sicht- und spürbare Anzeichen wie Ödeme oder vermehrte Atemnot auftreten.

- **Richtig wiegen.** Führen Sie die Gewichtskontrolle immer auf demselben Gerät, zur gleichen Tageszeit, am besten unbekleidet und nach dem Toilettengang durch – so erhalten Sie vergleichbare Werte.
- **Werte dokumentieren.** Notieren Sie sich das Ergebnis der Selbstkontrolle in Ihrem Herztagebuch (unter ► www.herzstiftung.de/herztagebuch kostenlos bestellbar). Aus dem Verlauf der Werte lesen Sie ab, wie sich Ihr Gewicht über längere Zeit entwickelt.
- **Zeitnah gegensteuern.** Nicht jedes Plus auf der Waage ist Anlass zur Sorge. Hellhörig werden sollten Sie, wenn Sie in kurzer Zeit deutlich zunehmen, z. B. über 2,5 kg in einer Woche oder 1 kg über Nacht. Fragen Sie Ihren Arzt ganz konkret, wann Sie in die Praxis kommen sollten, um eine Gewichtszunahme zu klären und bei Bedarf Ihre Medikation anzupassen.



Konsequente Therapie von Beginn an. Heute ist es möglich, den Verlauf einer Herzschwäche zu bremsen und damit verbundene Beschwerden zu lindern. Je eher damit begonnen wird, desto besser sind die Aussichten, die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität Betroffener lange zu erhalten:

- **Ursachen behandeln.** Die Herzinsuffizienz ist kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern vielmehr die Folge von Vorerkrankungen wie etwa einer KHK. In diesem Fall gilt: Alle Maßnahmen, die die Durchblutungsstörungen am Herzen beheben (z. B. das Einsetzen von Gefäßstützen oder eine Bypass-Operation), verbessern meist unmittelbar auch eine bereits bestehende Herzschwäche bzw. können ihrer Entstehung wirksam vorbeugen.
- **Gefäße schützen.** Erhöhte Werte bei Blutdruck, -fetten oder -zucker sind häufige Begleiter der KHK. Sie begünstigen die Gefäßverkalkung, u. a. am Herzen. Mit einem gesunden Lebensstil (Rauchstopp, ausgewogene Ernährung, Bewegung etc.) und Medikamenten lassen sich diese Risiken eindämmen – zum Schutz vor Komplikationen wie z. B. einem Infarkt oder einer Herzinsuffizienz.
- **Gezielt unterstützen.** Je nach Schwere und Form der Pumpschwäche können weitere Arzneimittel nötig sein, um das Herz zu entlasten bzw. zu stärken. Manchen Patienten werden auch spezielle Geräte (Schrittmacher) eingesetzt. Sie harmonisieren durch elektrische Impulse den Herzschlag und fördern so den Blutfluss im Kreislauf.
- **Aktiv bleiben.** Früher empfahlen Mediziner bei einer Herzschwäche strikte Schonung. Inzwischen ist klar, dass fast alle Patienten von regelmäßiger Bewegung profitieren – weil sie den Herzmuskel trainiert. Unbedingt zu vermeiden ist allerdings eine Überforderung. Deshalb sollte vorab immer die individuelle Belastungsgrenze ermittelt werden und eine Beratung durch den Arzt erfolgen.

Alles Wichtige zum Thema Herzschwäche, einen kostenlosen Ratgeber sowie interessante Videos finden Sie auf folgender Seite: ► www.herzstiftung.de (→ Infos zu Herzerkrankungen → Herzschwäche → Zur Übersicht)

Damit Medikamente richtig wirken

Die roten für den Blutdruck, die weiße zur Senkung des Cholesterinspiegels und dann noch die gelbe gegen die Rhythmusstörungen – Menschen mit einer Herzerkrankung müssen häufig täglich mehrere Tabletten einnehmen. Aber warum nicht einfach alle auf einmal? Es gibt gute Gründe dafür, dass bei der täglichen Medikation genaue Regeln gelten, z. B. was die Verteilung von Arzneimitteln über den Tag betrifft. Wie gut und verträglich sie wirken, hängt nämlich von einer Reihe verschiedener Faktoren ab:

- **Morgens, mittags, abends?** Viele Funktionen des Körpers arbeiten nach einem natürlichen Biorhythmus. So weiß man z. B., dass er Cholesterin vor allem nachts bildet und nachmittags am wenigsten schmerzempfindlich ist. Bestimmte Medikamente wirken daher oft besser, sicherer und in geringerer Dosis, wenn sich ihre Gabe an diesen tageszeitlichen Schwankungen orientiert.
- **Vor, während oder nach der Mahlzeit?** Der Inhalt des Magens kann ebenfalls Einfluss auf Arzneimittel haben. Manche „vertragen“ sich z. B. nicht mit gewissen Nahrungsbestandteilen bzw. wirken nüchtern besser. Bei anderen wiederum ist der Speisebrei im Verdauungstrakt wichtig, um die Schleimhaut dort nicht zu sehr zu reizen oder die Freisetzung des Wirkstoffs zu verzögern.
- **Zusammen oder lieber mit Abstand?** Auch einzelne Arzneimittel können wechselwirken und sich gegenseitig hemmen bzw. verstärken. Um dies zu vermeiden, müssen solche Medikamente dann in der Regel zeitlich getrennt voneinander verabreicht werden.
- **Einmal so, dann wieder so?** Es kann schon einmal passieren, dass man die eine oder andere Tablette vergisst. Zum Ausgleich dann also nachträglich die doppelte Menge einnehmen? Bitte nicht! Eine solche Überdosierung kann zu schweren Nebenwirkungen führen. Klären Sie im Zweifel mit Ihrem Arzt oder dem Apotheker, wie Sie bei einer „Medikationspanne“ am besten vorgehen.



Wissenswertes und Hilfreiches

Die wichtigsten Tipps für die tägliche Einnahme von Arzneimitteln können Sie z. B. hier nachlesen:

► www.patienten-information.de (→ Krankheiten/Themen → Medikamente → Medikamente sicher einnehmen)

Sie haben Schwierigkeiten damit, größere Kapseln oder Tabletten zu schlucken? Mit dem „Nick-Trick“ und dem „Flaschen-Trick“ klappt es besser. Die ausführliche Anleitung finden Sie hier:

► www.gesundheitsforschung-bmbf.de (→ Suchbegriff „Pillenschlucken“ → erster Link in der Trefferliste)

Beipackzettel: ein Rätselheft? Im Kleingedruckten stehen oft die wichtigsten Dinge. So auch in der Packungsbeilage, die in jeder Medikamentenschachtel steckt. Hier finden Sie z. B. Hinweise, wie das Arzneimittel wirkt und was bei der Einnahme zu beachten ist. Sprechen Sie Ihren Arzt an, falls Sie die Fachausdrücke und die lange Liste an Neben- und Wechselwirkungen verunsichern. Er hilft Ihnen, die für Sie wichtigen Informationen herauszufiltern. Er erklärt Ihnen, warum das betreffende Medikament trotz der vielen Warnhinweise für Sie und Ihre Gesundheit die beste Wahl ist – damit Sie es mit einem guten Gefühl einnehmen.

Medikationsplan – Ihr persönlicher Leitfaden. Führen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt eine Liste aller Medikamente, die Sie regelmäßig anwenden – seien es Tabletten, Salben oder Tropfen, verordnungspflichtige oder rezeptfrei in der Apotheke erhältliche Präparate. Aus dieser Übersicht, die Ihr Arzt Ihnen schriftlich mit nach Hause gibt, lesen Sie mit einem Blick ab, welchen Wirkstoff Sie wann, in welcher Dosisierung, wie oft und warum einnehmen müssen. Und damit auch alle Ihre Ärzte Bescheid wissen: Nehmen Sie Ihren Plan zu jedem Besuch in einer Praxis oder Klinik mit.

Nutzen Sie Hilfen. Die tägliche Medikation kann Ihnen keinen abnehmen. Aber Sie können einiges dafür tun, dass Ihnen die Organisation im Alltag leichter fällt. Legen Sie z. B. Ihre Tabletten immer gut sichtbar bereit, nutzen Sie eine Sortierhilfe (Pillenbox) bzw. lassen Sie sich von einem Wecker oder Ihrem Smartphone an die pünktliche Einnahme erinnern. Zu viele Medikamente zu verschiedenen Zeiten? Vertrauen Sie sich dann Ihrem Arzt an. Eventuell kann er Ihnen eine Arzneimittelkombination verschreiben, die sich besser in Ihren Tagesablauf einfügt bzw. Ihnen so manche Tablette erspart. Denn auch er weiß: Je einfacher die Therapie, desto seltener kommt es zu unbeabsichtigten Einnahmefehlern, die eine schonende und wirksame Behandlung gefährden.

Herzenssache: „kühle“ Tipps für heiße Tage

Was schon Gesunde nicht so einfach wegstecken, belastet vor allem ältere Menschen und Herz-Kreislauf-Patienten: Bei großer Hitze weitet der Körper die Gefäße und gibt Schweiß ab. Dies kühlt, kann aber den Blutdruck abfallen lassen, den Mineralien-Haushalt in Schiefelage bringen und zu Müdigkeit, Schwindel oder gar einem Kreislaufkollaps führen. So beugen Sie vor und kommen gut durch den Sommer:

- **Viel Wasser.** Auch Menschen, die z. B. aufgrund einer Herzschwäche normal nicht so viel trinken dürfen, sollten an heißen Tagen die Zufuhr an Flüssigkeit etwas steigern. Wieviel erlaubt ist, besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Der beste Durstlöcher ist Mineralwasser, pur oder als Schorle. Abzuraten ist dagegen vom kühlen Bier – Alkohol erweitert die Gefäße und entzieht dem Körper noch zusätzlich Wasser.
- **Raus aus der Hitze.** Nehmen Sie sich die hitzegewohnten Südländer zum Vorbild und verlegen Sie Aktivitäten in die angenehmen Morgen- und Abendstunden. Verbringen Sie die Mittagszeit möglichst im Schat-

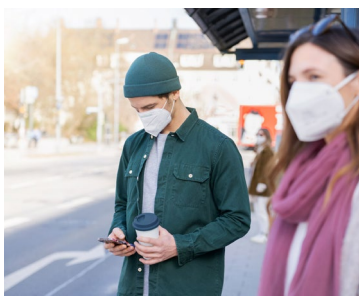
ten oder in der kühlen Wohnung und legen Sie bei Kreislaufproblemen so oft es geht die Beine hoch. Feuchte Tücher auf Stirn, Nacken oder Waden erfrischen wohltuend.

- **Leichte Kost.** Üppige Mahlzeiten belasten Herz und Kreislauf. Bei Hitze die bekömmlichere und gesündere Wahl sind mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt, fettarme Gerichte und viel frisches Gemüse und Obst.
- **Blutdruck im Blick.** Hypertoniepatienten, die im Winter mit ihren Medikamenten gut eingestellt waren, können im Sommer auf einmal zu niedrige Werte haben. Regelmäßige Blutdruckmessungen zeigen Ihnen dies zuverlässig auf. Mit dem Arzt können Sie dann beraten, ob Sie Blutdrucksenker eventuell vorübergehend in einer niedrigeren Dosis einnehmen.

Wie Sie sich und Ihr Herz vor Hitzebeschwerden und anderen Umwelteinflüssen schützen, lesen Sie hier ausführlich nach: ► www.herzstiftung.de (→ Ihre Herzgesundheit → Gesund bleiben → Klima & Umwelt)

Apropos Corona

Die SBK als Ratgeber. Damit sie in dieser herausfordernden Zeit weiterhin bestens informiert und versorgt bleiben, aktualisieren wir laufend unsere Themenseite rund um das Coronavirus. Hier finden Sie alle Hintergründe und Antworten auf wichtige Fragen, z. B. zum Thema Impfung, Arztbesuch oder Auslandsreisen in Corona-Zeiten. Über die SBK-Corona-Hotline 0800 072 572 580 00 können Sie individuelle Anliegen zudem persönlich mit unseren Experten klären. Mehr erfahren Sie unter: ► sbk.org/informationen-zum-coronavirus



Ab sofort ohne Papier!

Weniger Papier schützt Wälder und Umwelt. Lesen Sie die Informationen zu Ihrer Erkrankung in Zukunft einfach digital. Den KHK-Infobrief finden Sie hier jederzeit online:

► sbk.org/khk

Sie möchten an das Erscheinen der aktuellen Ausgabe erinnert werden? Mit der kostenlosen Meine SBK-App kein Problem! Eine Nachricht auf Ihrem Smartphone informiert Sie, sobald eine neue Info eingetroffen ist.

SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 072 572 570 02
(gebührenfrei*)

* innerhalb Deutschlands

Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Sie sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
80227 München

Redaktion

SBK: Nicole Dertmann
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. Gabriele Stumm

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet: www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

S. 1, 2, 4 Eric Thevenet/SBK

Gedruckt auf Enviro Top, einem
zertifizierten Recyclingpapier