

# ALLES RUND um Herzinsuffizienz

Für Patienten und Interessierte von Kardiologinnen und Kardiologen



Was  
wissen Sie über  
Herzinsuffizienz?  
Und können Sie  
Ihr eigenes Risiko  
einschätzen?

Seite 7

AUS DEM LEBEN

**Schritt für Schritt die  
Lebensqualität steigern**

Seite 3

SCHWERPUNKT

**Herzschwäche: Mit diesen Tipps  
stärken Sie Ihr Herz**

Seite 4

## Liebe Leserinnen und Leser,



PROF. DR.  
THOMAS DENEKE



PROF. DR. THOMAS  
KLINGENHEBEN

**D**iagnose Herzinsuffizienz. Zwei Wörter, die einen großen Einschnitt im Leben bedeuten. Rund vier Millionen Menschen leiden in Deutschland unter einer Herzschwäche, die medizinisch als Herzinsuffizienz bezeichnet wird. Abhängig vom Schweregrad ihrer Erkrankung müssen sie täglich mit unterschiedlichsten Beschwerden umgehen – dazu gehören Atemnot, Bewegungseinschränkungen und Herzrhythmusstörungen. Meist begleitet von der Angst, dass sich der Gesundheitszustand weiter verschlechtert. Wir möchten Betroffenen Mut machen und zeigen: Auch mit der Diagnose Herzinsuffizienz ist ein erfülltes und aktives Leben möglich. Schon mit einigen kleinen Veränderungen im Alltag kann man seinem Herzen Gutes tun und einer Verschlechterung der Herzinsuffizienz-Symptome entgegenwirken. Dazu gehört zum Beispiel, einfach mal Nein zu sagen und Stress zu vermeiden. Immerhin zählt Stress zu den größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Welche Tipps wir Ihnen noch ans Herz legen möchten, lesen Sie auf den Seiten 4 und 5.

In diesem Beileger informieren wir Sie auch über moderne Telemedizin und darüber, wie sie bei Herzinsuffizienz helfen kann. Wir erklären, welche Auswirkungen Diabetes auf das Herz hat und wie die Stoffwechselerkrankung eine Herzinsuffizienz begünstigen kann. Testen Sie zudem Ihr Wissen und erfahren Sie alles über weitere Risikofaktoren und Ursachen der Herzschwäche auf Seite 7 und auf unserer Website **Herzmedizin.de**. Hier finden Sie darüber hinaus jederzeit Antworten zu allen Fragen rund um Ihr Herz – zusammengestellt von den Expertinnen und Experten unserer Fachgesellschaft für Kardiologie.

Eine interessante Lektüre wünschen Ihnen

**Prof. Dr. Thomas Deneke & Prof. Dr. Thomas Klingeneben**

(Herausgeber für den Bereich Patienten & Interessierte auf **Herzmedizin.de**)



**Herzmedizin.de und die  
Nationale Herz-Allianz  
stellen sich vor**

## Wer wir sind

Das Portal **Herzmedizin.de** ist ein Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V. (DGK), des Bundesverbands Niedergelassener Kardiologen e.V. (BNK) und der Herz-Kreislauf-Medizin gGmbH (HKM). Dort erhalten Patientinnen und Patienten sowie Interessierte Informationen zu Herzerkrankungen – leicht verständlich und aus erster Hand. Kardiologinnen und Kardiologen erweitern das Patientenwissen zu Vorbeugung, Früherkennung und Behandlung. Dieses Anliegen ist ganz im Sinne der Nationalen Herz-Allianz, des größten Bündnisses verschiedener Fachgesellschaften wie der DGK und BNK sowie der Patientenvertretung in Deutschland: der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und die Therapie kardiologischer Krankheiten zu verbessern.



**M**enschen mit einer Herzschwäche sollten sich schonen? Von wegen! Dennoch hält sich der Mythos „besonders viel Ruhe bei Herzinsuffizienz sei gut“ wacker. Der Gedanke dahinter ist erst einmal verständlich: Viele Patientinnen und Patienten glauben, ein schwaches Herz nicht zusätzlich belasten zu dürfen. Doch das Gegenteil ist der Fall. Beruhigend dabei: Ein Marathon muss es nicht sein – und sollte es auch nicht. Es reicht, mehr Schritte ins eigene Leben zu bringen. Wie eine Studie der Universität Michigan zeigt, kann diese kleine Maßnahme dafür sorgen, Beschwerden rund um die Erkrankung zu lindern und die Lebensqualität zu steigern. Beeindruckend daran: Für diesen Effekt benötigten die Teilnehmenden nur 2.000 Schritte mehr als sonst pro Tag. Aber: Woher soll man genau wissen, wie

viele Schritte man eigentlich den gesamten Tag über macht? Dabei helfen Smartwatches oder Fitnessarmbänder, die – am Handgelenk getragen – jeden zurückgelegten Meter dokumentieren. Das ist nicht nur spannend zu verfolgen, sondern auch gesundheitsfördernd. Die Geräte dienen nämlich als Frühwarnsystem: Bemerken Betroffene, dass sie nach und nach nicht mehr auf ihre sonst gewohnten Schrittzahlen kommen und insgesamt weniger mobil werden, ist das der Moment, um sich erneut ärztlich untersuchen zu lassen – und so frühzeitig eine Verschlechterung der Herzinsuffizienz zu erkennen.



Mehr zur Studie  
lesen Sie hier.

### QR-Code scannen: So gelangen Sie direkt zum jeweiligen Artikel auf Herzmedizin.de

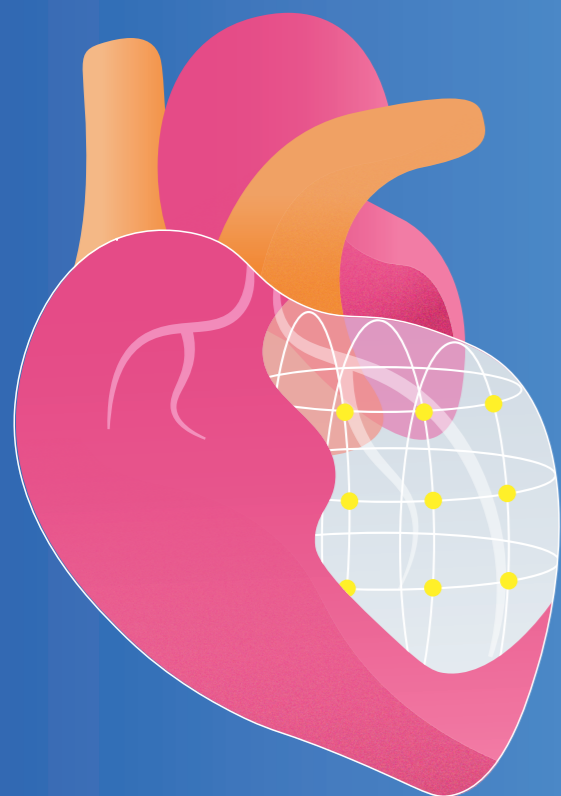


1 Kamera-App in Smartphone oder Tablet öffnen und auf den QR-Code richten. Gerät so halten, dass der QR-Code vollständig im Kamerafenster erscheint. Das Gerät erkennt den QR-Code automatisch und scannt ihn.



2 Das Gerät zeigt im Kamerafenster einen Link zur verknüpften Internetseite an. Einfach daraufklicken, um die Seite zu öffnen und direkt zum Artikel zu gelangen.

# DIAGNOSE HERZ- INSUFFIZIENZ – UND JETZT? SO HELFEN SIE SICH SELBST!



Finden Sie hier alle Artikel zum **Schwerpunktthema Herzinsuffizienz**.



**Sorgen Sie für ausreichend Bewegung**

Wenn Sie körperlich aktiv sind, wird Ihr Herz angeregt, mehr zu pumpen. Welche Sportart und Intensität für Sie gut sind, besprechen Sie am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Generell gilt: Jeder Schritt zählt! Lesen Sie noch mehr dazu auf Seite 3.



**Haben Sie Ihren Blutdruck im Blick**

Messen Sie Ihren Blutdruck am besten morgens und abends immer zur gleichen Zeit. So fallen Ihnen Veränderungen schnell auf.



**Achten Sie auf ausreichend Schlaf**

Es sollten nicht weniger als sechs, aber auch nicht mehr als acht Stunden pro Nacht sein – sonst kann das Herz leiden.



**Verzichten Sie auf Alkohol**

Nach neuesten Erkenntnissen schadet uns jeder Schluck Bier, Wein oder Sekt und lässt neben dem Krebsrisiko auch das Risiko für Herzerkrankungen steigen.



**Achten Sie auf Ihre Seele**

Eine Herzschwäche kann die Psyche belasten – und Sorgen können die Beschwerden verschlimmern. Vielen Menschen hilft eine psychokardiologische Begleitung, eine Psychotherapie oder eine Selbsthilfegruppe.



**Meiden Sie Zigaretten**

Durch das Rauchen bekommt der Herzmuskel nicht genügend Sauerstoff. Die Kurzatmigkeit verschlechtert sich.



**Lassen Sie sich gegen Grippe und Pneumokokken impfen**

Einige Atemwegsinfekte können dazu führen, dass Herzschwäche-Beschwerden bedrohlich werden. Impfungen können das verhindern. Lassen Sie sich medizinisch beraten.



**Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt, ob Telemonitoring für Sie infrage kommt**

Die digitale Überwachung kann dabei helfen, Ängste und Unsicherheiten abzubauen und frühe Zeichen der Verschlechterung schnell zu erkennen. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 6.



**Bauen Sie Stress ab und lernen Sie, Nein zu sagen**

Stress zählt zu den größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Entspannungsmethoden wie Yoga oder Meditation können helfen.

„Sie haben eine Herzinsuffizienz“ – ein solcher Satz wirft sicher jede und jeden erst einmal aus der Bahn. Viele Fragen schießen dann durch den Kopf: Wie geht es weiter? Wie lebe ich mit einer Herzschwäche? Klar, am wichtigsten ist es, Arzttermine regelmäßig wahrzunehmen. Aber auch zu Hause lässt sich vieles tun, um ein schwaches Herz zu stärken. Mit diesen Tipps können Sie Ihre Gesundheit unterstützen.

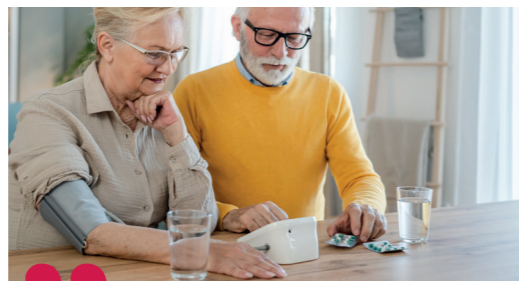
## Telemonitoring

# MEHR SICHERHEIT FÜR ZU HAUSE

Menschen mit fortgeschrittener Herzinsuffizienz leiden häufig nicht nur unter Symptomen wie Atemnot oder verminderter körperlicher Leistung, sondern auch unter Ängsten – zum Beispiel davor, dass sie eine Verschlechterung ihres Gesundheitszustands nicht bemerken. Telemonitoring kann Sicherheit ins Leben bringen. Was ist das und wie funktioniert es?

**E**in Leben mit Herzschwäche bedeutet immer auch ein Leben mit Ungewissheit – und vielen Fragen: Wie geht es meinem Herzen? Übersehe ich etwas? Regelmäßige Arzttermine helfen natürlich dabei, sowohl Symptome im Blick zu behalten als auch die Nerven zu beruhigen – allerdings immer nur kurzfristig. Wie können sich Betroffene auch zu Hause sicherer fühlen? Hier schließt eine noch recht neue Methode die Betreuungslücke: das Telemonitoring. Patientinnen und Patienten erfassen dafür mit verschiedenen Geräten bestimmte Werte – zum Beispiel ihren Blutdruck, ihr Gewicht, ihre Herzströme und -rhythmen. Die Daten werden an ein Telemedizin-Zentrum geschickt, das bei Auffälligkeiten zügig die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt informiert. Außerdem gibt es die Möglichkeit, sich ein Messgerät in den Körper einsetzen zu lassen, das weitere Informationen liefert. Etwa darüber, ob und wann es zu Herzrhythmusstörungen kommt oder ob

zusätzliche Herzschläge auftreten. Hilft eine solche digitale Überwachung tatsächlich? Ja! Ihre Wirkung ist bereits nachgewiesen. Lesen Sie dazu mehr auf **Herzmedizin.de** oder scannen Sie gleich den QR-Code.



„**TELEMONITORING GIBT SICHERHEIT IM ALLTAG MIT HERZSCHWÄCHE UND IST FÜR SEHR VIELE PATIENTINNEN UND PATIENTEN GEEIGNET.** Prof. Dr. Abmus

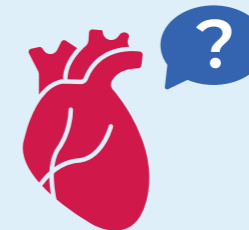


**PROF. DR. BIRGIT ABMUS**

Leitende Oberärztin,  
Leitung Herzinsuffizienz am  
Universitätsklinikum Giessen



Alle wichtigen Fakten zum  
**Telemonitoring** finden Sie hier.



## Ursachen einer Herzinsuffizienz

# KENNEN SIE IHR EIGENES RISIKO?

„Herzschwäche bekommen doch nur alte Menschen!“ Stimmt das wirklich? Wie steht es um Ihr Wissen rund um die Ursachen einer Herzinsuffizienz? Und können Sie Ihr eigenes Risiko einschätzen?

Auf **Herzmedizin.de** erfahren Sie alles dazu.



Die wichtigsten Fakten  
zu Ursachen und Risiken.

# STÄRKE DEIN HERZ!

## Herzschwäche erkennen und behandeln

Rund vier Millionen Menschen leiden in Deutschland an Herzschwäche. Sie beginnt meist schleichend, unbehandelt schreitet die Herzerkrankung weiter fort, die Symptome nehmen zu.

Warnzeichen können sein:

- ♥ Atemnot/Kurzatmigkeit bei Belastung
- ♥ Wassereinlagerungen an Knöcheln und Beinen
- ♥ Leistungsabnahme/Abgeschlagenheit



Bestellen Sie heute noch  
Ihr kostenfreies Exemplar!

Telefon: 069 955128-400  
[www.herzstiftung.de/bestellung](http://www.herzstiftung.de/bestellung)



Gut fürs Herz.

Deutsche  
Herzstiftung





## Diabetes und Herzinsuffizienz

# GEFÄHRLICHES WECHSELSPIEL KENNEN UND BEHANDELN

**F**ast ein Drittel aller Menschen mit Diabetes leiden auch unter einer Herzinsuffizienz. Und umgekehrt haben Patientinnen und Patienten mit einer Herzschwäche häufig Diabetes. Ein gefährliches Wechselspiel. Denn: Liegen beide Krankheiten gemeinsam vor, verschlechtert sich die Prognose für die Betroffenen.

„Deshalb ist es wichtig, beide Erkrankungen früh zu erkennen“, sagt Prof. Dr. Nikolaus Marx, Direktor der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin der Uniklinik RWTH Aachen. Eine Untersuchung auf Diabetes sei bei einer diagnostizierten Herzschwäche Standard. Bei Menschen mit Diabetes sollten immer auch mögliche Herzinsuffizienz-Symptome abgeklärt werden; im klinischen Alltag geht das oft unter. Daher rät der Mediziner: „Wenn Sie beispielsweise plötzlich unter Luftnot leiden, häufiger auf die Toilette gehen müssen oder Ihre Beine anschwellen, sollten Sie Ihre Hausarztpraxis darüber informieren.“

Und was tun, wenn tatsächlich beide Erkrankungen vorliegen? Hier spielen neben der medikamentösen Therapie auch die Lebensstilmodifikation eine Rolle, zum Beispiel das Rauchen zu beenden, so Prof. Marx. Was Betroffene noch konkret tun können, erklärt der Mediziner im Artikel auf **Herzmedizin.de**.

### Sie haben Diabetes? Dann achten Sie auch auf diese Symptome!



Plötzliche Kurzatmigkeit



Schwellung der Füße und Beine



Geschwollener Bauch, Appetitlosigkeit



Antriebslosigkeit, Gefühl der Erschöpfung



Schlafschwierigkeiten bei Nacht wegen Atemnot



Vermehrter Harn- drang bei Nacht



#### PROF. DR. NIKOLAUS MARX

Direktor der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin der Uniklinik RWTH Aachen



Scannen Sie den QR-Code und lesen Sie den ganzen Artikel.

#### IMPRESSUM

**Herausgeberin:** HKM – Herz-Kreislauf-Medizin gGmbH, Grafenberger Allee 100, 40237 Düsseldorf; [www.herzmedizin.de](http://www.herzmedizin.de);

**Redaktion (Ltg.):** Romy Martínez, V.i.S.d.P., **Redaktion:** Amina Linke, Sandra Arens, **Layout:** Serviceplan Content Health,

**Druck:** Wecom Gesellschaft für Kommunikation mbh & Co. KG, **Bildnachweise** (von oben nach unten und von links

nach rechts): **Titelbild:** Adobe Stock/Anastassiya | **S. 2:** Fotostudio Claudia Löwinger; privat | **S. 3:** Adobe Stock/PAstudio |

**S. 6:** Adobe Stock/Miljan Živkovic | **S. 6:** Herzmedizin.de | **S. 8:** UKA