

# EINE GESCHICHTE AUS DEM LEBEN MIT HERZINSUFFIZIENZ



## **Impressum**

© 2019, Novartis Pharma GmbH, Roonstraße 25, Nürnberg

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, Vervielfältigung oder Bearbeitung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Novartis Pharma GmbH unzulässig.

## **Autorinnen**

Prof. Dr. med. Verena Stangl

Dr. med. Anna Brand

Medizinische Klinik mit Schwerpunkt Kardiologie und Angiologie,  
Charité - Universitätsmedizin Berlin, Campus Mitte

## **Konzept und Skript**

Alexandra Hamann

mintwissen – Agentur für Wissenschaftskommunikation Berlin

[www.mintwissen.com](http://www.mintwissen.com)

## **Illustration**

Mikael Ross

[www.mikaelross.com](http://www.mikaelross.com)

# EINE GESCHICHTE AUS DEM LEBEN MIT HERZINSUFFIZIENZ

## **Herausgeber**

Novartis Pharma GmbH

## **Autorinnen**

Prof. Dr. Verena Stangl

Dr. Anna Brand

## **Konzept und Skript**

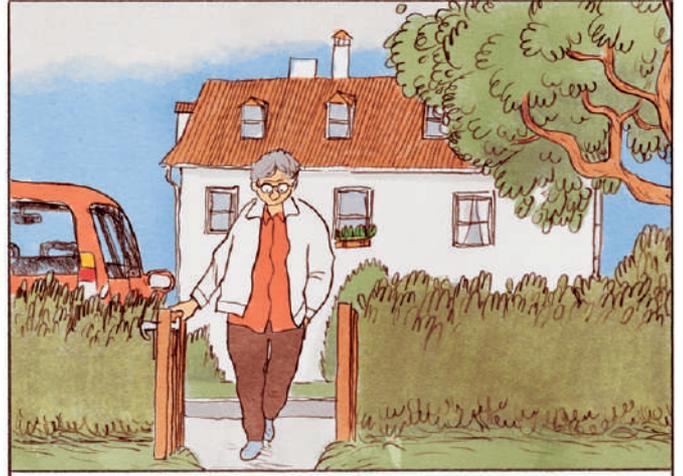
Alexandra Hamann

## **Zeichnungen**

Mikael Ross



Es war ein Donnerstag im Mai,  
ich erinnere mich noch genau.



Thomas kam von einem Besuch bei  
seiner Hausärztin zurück.



Und?

Die Ärztin  
vermutet  
bei mir eine  
Herzschwäche.



Was heißt  
das genau?

Mein Herz pumpt nicht  
genug Blut in den  
Körper. Man nennt das  
Herzinsuffizienz.

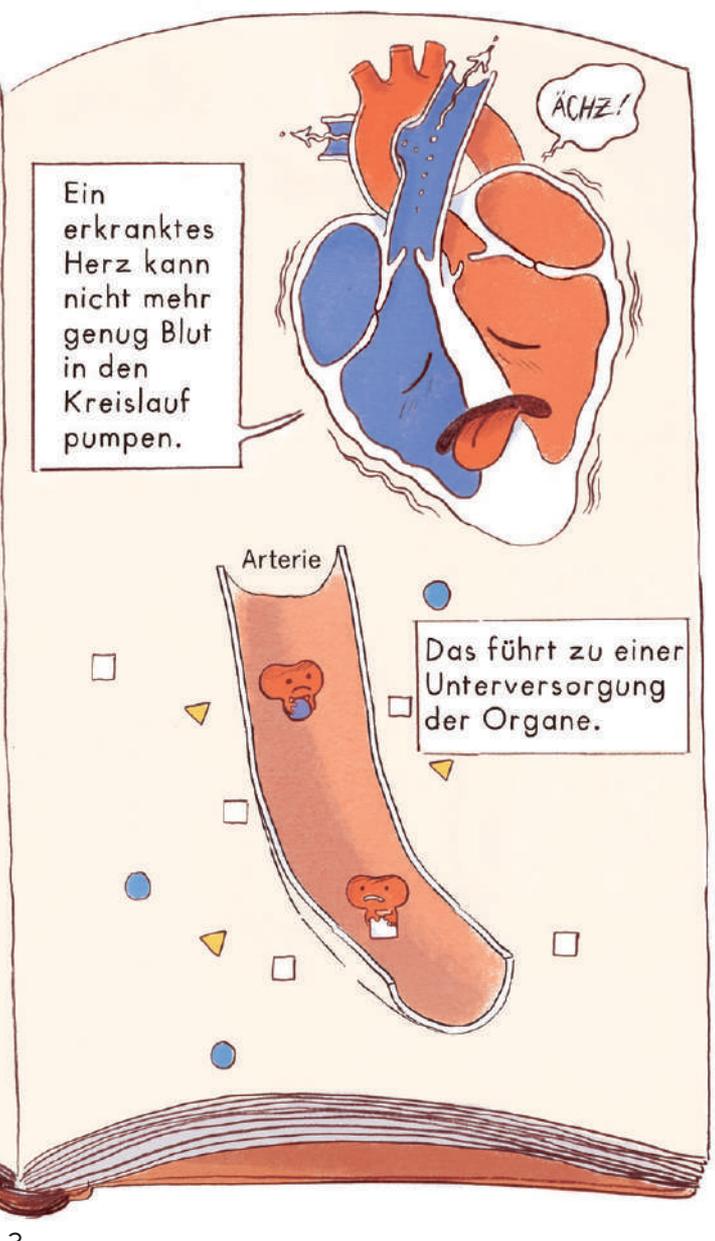
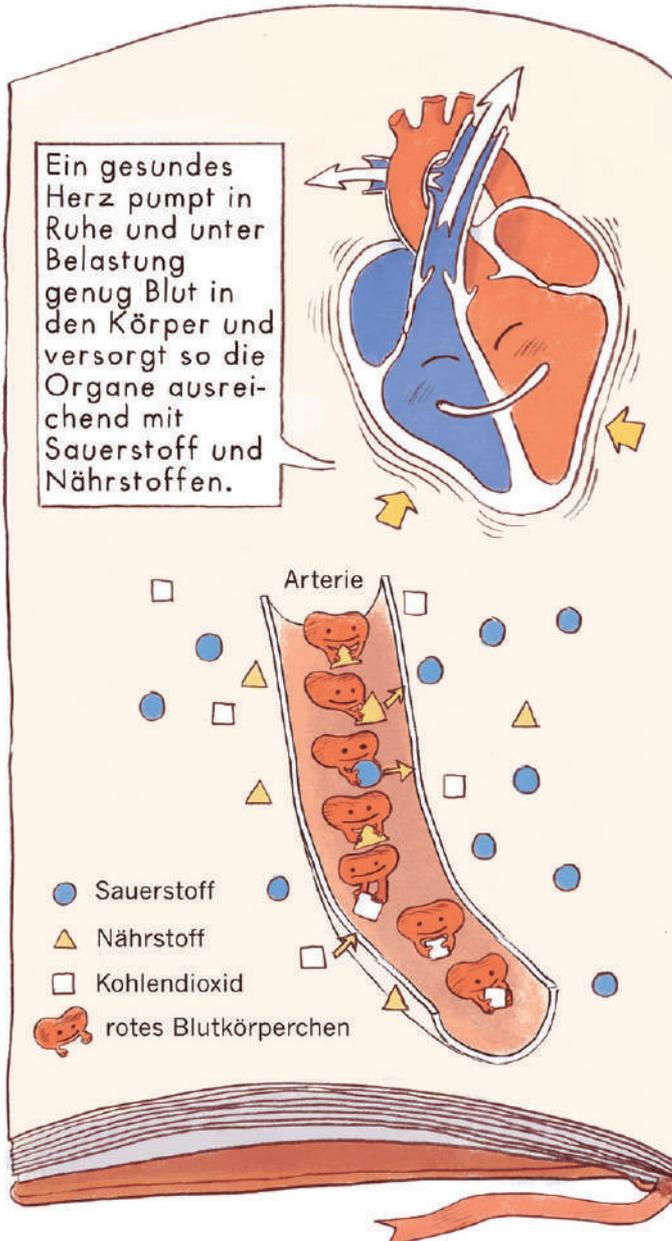


Lass uns  
reingehen,  
du erkältest  
dich noch.





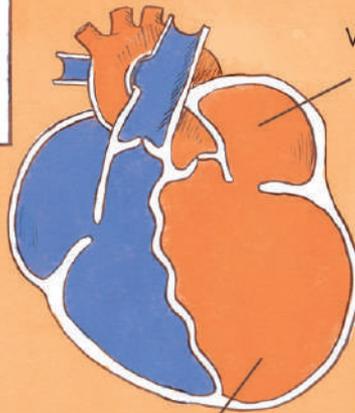
All unsere Erfahrungen aus dem letzten Jahr habe ich in diesem Tagebuch festgehalten.



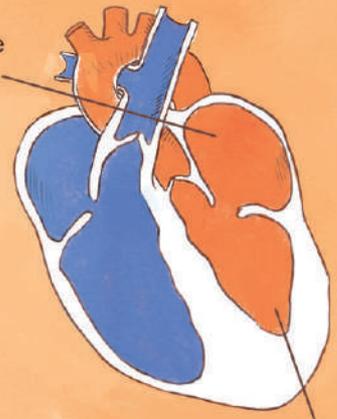
Eine Herzschwäche kann auf einer systolischen oder diastolischen Funktionsstörung beruhen. Die Beschwerden sind in beiden Fällen ähnlich.



1. Systolisch



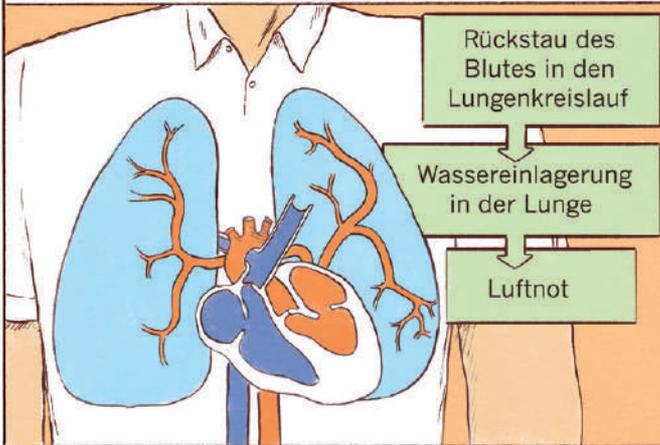
2. Diastolisch



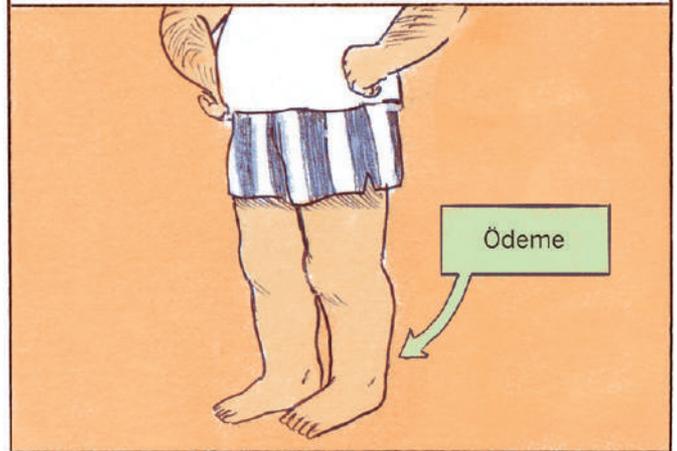
Verdünnte Herzwand, erweiterte Herzkammer: Das Herz kann nicht ausreichend pumpen.

Steife, verdickte Herzwand, kleine Herzkammer: Das Herz füllt sich nicht ausreichend mit Blut.

Aber egal, ob systolisch oder diastolisch bedingt, bei einer Herzinsuffizienz kann sich das Blut in der Lunge ...



... und/oder im Körper stauen.



Wird nichts unternommen, kommt es zu einer sich selbst verstärkenden Endlosspirale.

Schwacher Herzmuskel, Abnahme der Pumpkraft.

Organe werden unterversorgt.

Herzmuskel wird weiter geschädigt und Wasser im Körper und/oder der Lunge zurückgehalten.

Organe schütten Stresshormone und andere Botenstoffe aus.



Das war auch bei Thomas so.

Irgendetwas stimmt nicht. Meine Organe bekommen zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe.

Hier oben kommt viel zu wenig Blut an!

Gehirn

Ich tu, was ich kann!

Bei uns staut sich das Blut zurück. Wir bekommen kaum noch Luft.

Lunge

Herz

Frag mich mal, bei mir staut sich auch alles!

Leber

Wir brauchen mehr Druck! Schütten wir Stresshormone aus, die das Herz auf Trab bringen!

Hey, ein bisschen mehr Blut darf es schon sein! Wir können das Wasser nicht mehr richtig ausscheiden.

Nieren

Wenn ich es recht bedenke, hat es schon früher Anzeichen gegeben, dass mit Thomas irgendetwas nicht stimmt.



Aber das haben wir nicht erkannt. Damals jedenfalls noch nicht.



Ist alles in Ordnung?



Die Socken sind mir viel zu eng!

Seit wann habe ich so dicke Beine?



Schon wieder raus! Und er schläft schon fast im Sitzen, sonst kriegt er keine Luft.



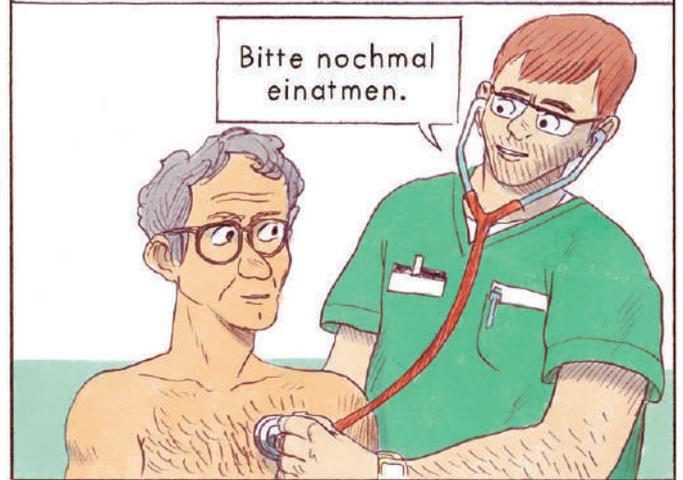
Im Nachhinein ist man immer schlauer.



Nach der ersten Verdachtsdiagnose musste Thomas etliche Untersuchungen machen.



Beim Kardiologen erfolgte zuerst ein ausführliches Gespräch, Abhören, Puls und Blutdruck, ...



... dann ein Ultraschall des Herzens (Echokardiographie).



Ein Röntgen der Lunge und ein Ruhe-EKG, ...



... und ein Belastungs-EKG, ...



... und dann noch Blut abnehmen, um Nieren- und Leberwerte, bestimmte Herzmarker (NTproBNP), Schilddrüsenhormone und Eisenwerte zu checken.



Endlich konnten wir den Befund mit unserer Hausärztin besprechen.

Unser Verdacht hat sich bestätigt. Sie haben eine Herzinsuffizienz. Heutzutage gibt es erprobte Medikamente, die Ihr Herz entlasten und Ihnen dabei helfen, mit Ihrer Erkrankung gut leben zu können.

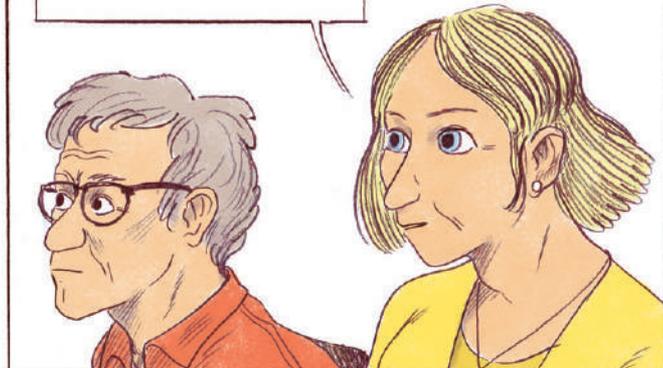
Regelmäßig Tabletten?  
Muss das sein?



Ja, das ist wichtig. Wir werden langsam anfangen, damit sich ihr Körper daran gewöhnen kann.



Was sind denn die Ursachen für die Erkrankung?



Das kann verschiedene Gründe haben. Die häufigsten sind eine Verengung der Herzkranzgefäße und Bluthochdruck.

Aber auch eine Herzmuskelentzündung oder Herzklappenfehler können eine Herzinsuffizienz bedingen.

Wir müssen das bei Ihrem Mann noch abklären.



Thomas hat sich zu den Medikamenten schlau gemacht ...

Es gibt verschiedene Medikamentengruppen, die aufgrund ihrer unterschiedlichen Wirkungsweise oft in Kombination eingesetzt werden.

### Beta-Blocker



schützen das Herz vor den ungünstigen Auswirkungen der Stresshormone. Sie hemmen die Wirkung von Adrenalin und Noradrenalin. Puls und Blutdruck werden gesenkt und das Herz entlastet.

### Angiotensin-Rezeptor-Neprilysin-Inhibitoren



(ARNI) unterdrücken die Wirkung schädlicher Herz-Kreislaufhormone und weiten die Blutgefäße. Gleichzeitig verhindern sie den Abbau von herzschützenden und entwässernden Hormonen. Der Blutdruck sinkt, das Herz wird entlastet.

### ACE Hemmer



vermindern die Bildung eines Hormons, welches ungünstige Herz-Kreislaufwirkungen hat. Angiotensin-Rezeptor-Blocker blockieren die Wirkung von Angiotensin II. Beide Medikamentengruppen weiten die Gefäße, senken den Blutdruck und entlasten das Herz.

### Aldosteron-Antagonisten

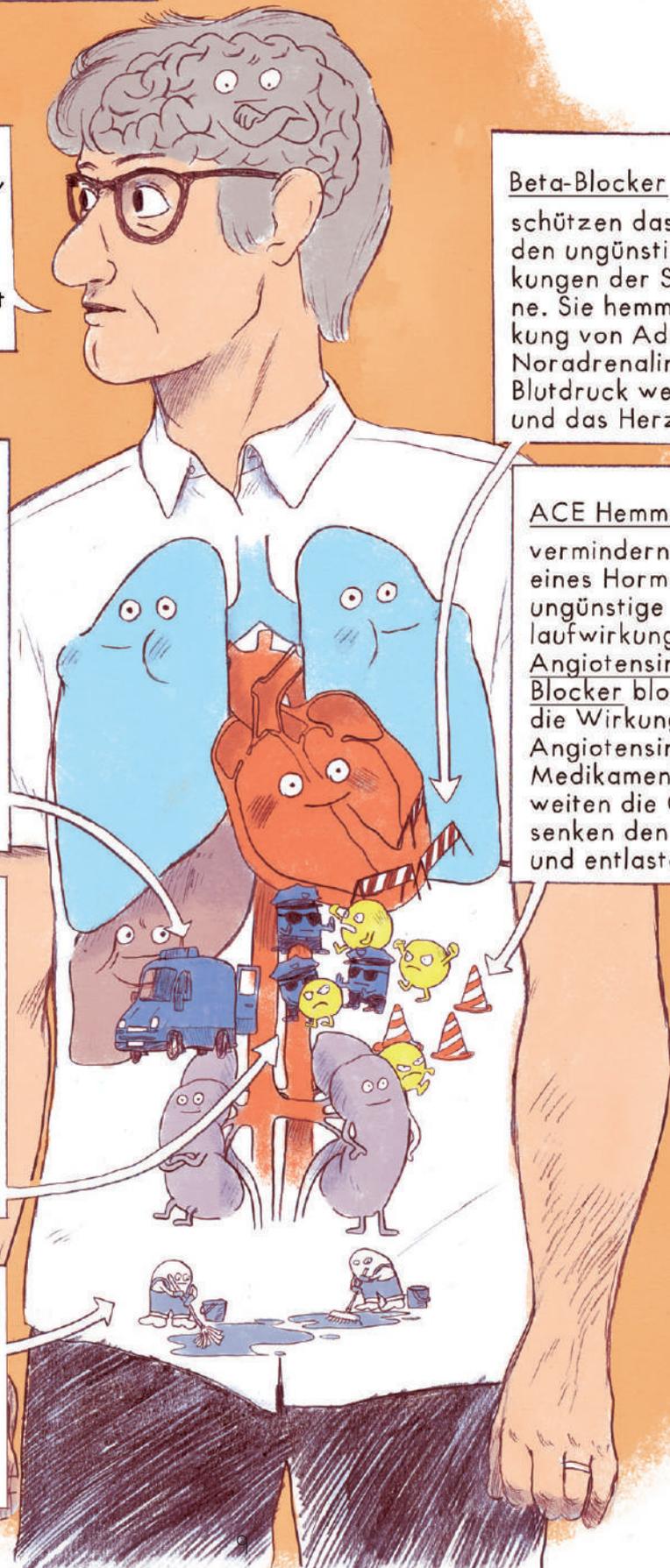


hemmen körpereigene Botenstoffe, die zu einer krankhaften Bindegewebsvermehrung im Herzmuskel und zu Wasseransammlung im Körper führen.

### Diuretika



schützen vor Wassereinlagerungen, bzw. schwemmen angestautes Wasser (Ödeme) aus dem Körper aus.



Zusätzlich zu den Medikamenten musste Thomas seinen Lebensstil umstellen. Ich habe die Chance genutzt und gleich mitgemacht, denn viele der Änderungen tun jedem gut. Zum Beispiel eine gesunde Ernährung.

Gewicht immer zur selben Zeit kontrollieren: Bei einer plötzlichen Zunahme von 0,5 bis 1 Kilo über Nacht oder mehr als 2,5 Kilo innerhalb einer Woche, muss man einen Arzt aufsuchen.

Alkohol möglichst reduzieren und nicht Rauchen.

Ich habe dir ein Patiententagebuch und eine Tablettenbox besorgt.

Regelmäßige körperliche Betätigung.

Wenig Salz: unter 6 Gramm am Tag.

Na toll!



Blutdruck immer zur selben Zeit messen.

Regelmäßig Impfen (Grippe und Pneumokokken).

Medikamentenplan einhalten.

Gesunde Ernährung und Vermeidung von Übergewicht.

Trinkmenge kontrollieren.

Ganz wichtig: Änderungen des täglichen Befindens registrieren und bei Verschlechterung mit dem Arzt sprechen.

All diese neuen Regeln haben Thomas wirklich zugesetzt.



Er wollte noch nicht einmal mehr mit dem Hund raus.



Zuerst wusste ich auch nicht so genau, wie ich ihm helfen kann ...

Du bist schon lange niedergeschlagen.

Hast du zu gar nichts Lust?



Deswegen habe ich nochmal mit der Ärztin gesprochen.

Das hört sich nach einer Depression an.



Mach doch eine Therapie.



Thomas ist dann aber lieber in eine Selbsthilfegruppe für Herzpatienten gegangen.

Langsam aber sicher sind wir in die neue Situation hineingewachsen.



Ich wusste gar nicht, dass Gemüse so gut schmecken kann.

Thomas war streckenweise sogar richtig ausgelassen und heiter.



Statt der anstrengenden Radtouren geht er jetzt in eine Herzsportgruppe.



Und wir haben uns einen Traum erfüllt!

Wann fliegt ihr denn, Mama?

Am Samstag. Ich bin schon etwas nervös, aber die Ärztin meinte, mit ein wenig Vorbereitung ist das kein Problem.



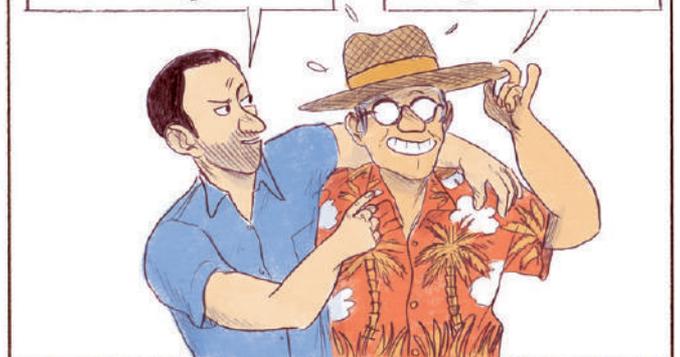
Das Wichtigste sind bestimmt die Medikamente.

Ja, auch die Medikamentenliste und der letzte Arztbrief! Im Notfall weiß jeder Arzt dann gleich, was mit Thomas los ist. Das nehme ich am besten ins Handgepäck.



Der Flug ist nicht so lang. Aber trotzdem solltest du ab und zu aufstehen und dich bewegen.

Jaja, mache ich. Und du, mach dir keine Sorgen, wir sind für alle Fälle gerüstet!



Die Ärztin meinte sogar, dass Thomas ruhig weiter in die Sauna gehen kann.



Ich liebe die Sauna.

Ich soll es aber nicht übertreiben.



Ein Thema blieb erst noch ungeklärt ...

Schatz, ich bin mir nicht sicher, wie ... also was ... Ähhh ob ...

Ich habe darüber mit der Ärztin gesprochen. Sie hat mir einen Ratgeber für Herzinsuffizienz gegeben.



Klar sind all die Aktivitäten gut, aber ich brauche auch Ruhephasen. Darauf achte ich jetzt mehr.



Siehst du, da steht's!

"Die Anstrengung beim Sex entspricht etwa der von Staubsaugen. Wenn man in der Lage ist, leichte körperliche Aktivitäten auszuführen, ohne Atemnot zu bekommen, kann man auch ohne Bedenken Sex haben."



Na, solange ich staubsaugen kann, ist die Welt noch in Ordnung!

KICHER

KICHER

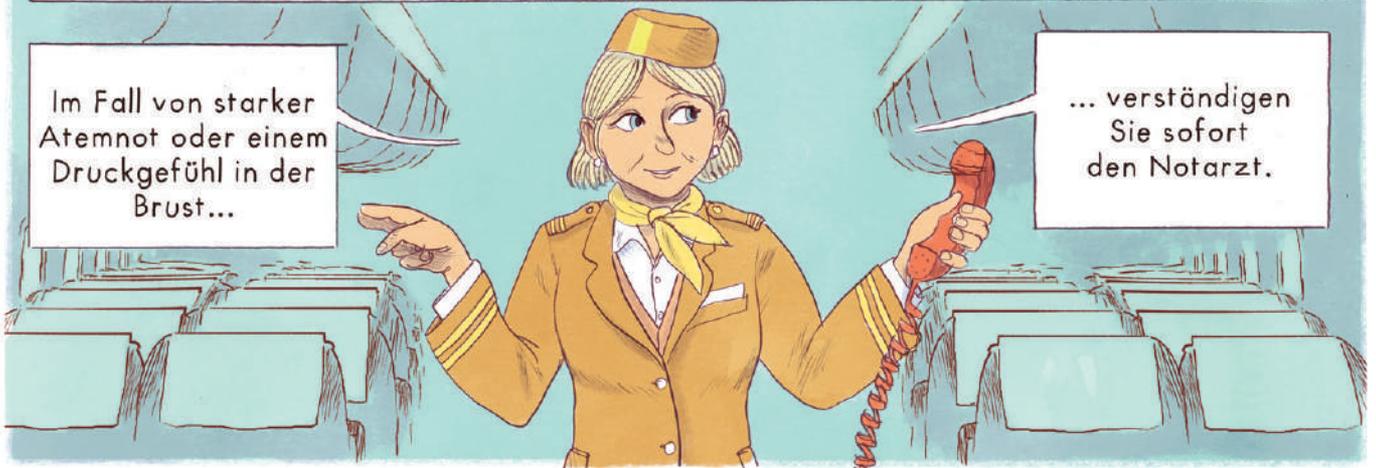


Und wenn es doch nicht so klappt, darf man(n) auch zu Medikamenten greifen. Das müssen wir aber vorher mit der Ärztin besprechen.

Obwohl alles sehr gut läuft, möchten wir für den Notfall gerüstet sein. Für mich ist das ein bisschen so, wie im Flugzeug. Ich weiß sofort, was zu tun ist.

Im Fall von starker Atemnot oder einem Druckgefühl in der Brust...

... verständigen Sie sofort den Notarzt.



So weit möchten wir es natürlich nicht kommen lassen. Deswegen achten wir sehr aufmerksam auf eine Verschlechterung der Symptome.



Gewicht: 75 KG  
Blutdruck: 125/80  
Puls: 62  
Befinden: ☺  
Bewegung: 30 MINUTEN  
Müdigkeit: ☹  
Atmung: ETWAS KURZATMIG

Auch eine plötzliche Zunahme von Wassereinträgungen kann ein Zeichen für eine Verschlechterung der Herzinsuffizienz sein.



Für alle Fälle habe ich mir alle wichtigen Nummern aufgeschrieben.



Notarzt:  
112  
Hausarzt:  
038 0000 1110  
Kardiologe:  
034 123 45678

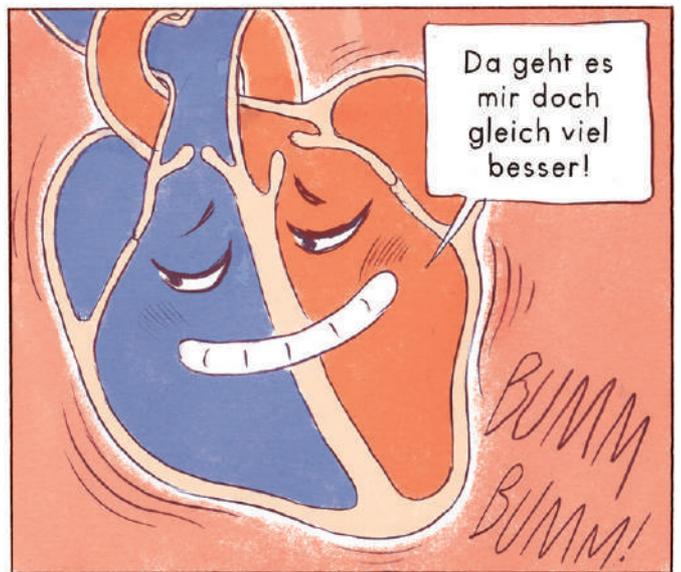
Ich habe immer einen Notfallausweis mit der Medikamentenliste und den Infos zu meiner Erkrankung eingesteckt.





Das kann einem schon mal auf die Nerven gehen.  
Glücklicherweise haben wir beide unseren Humor nicht verloren.







Man glaubt es kaum, aber durch die Krankheit sind die beiden noch enger zusammen gewachsen.





### Täglich

Zur selben Zeit wiegen  
Zur selben Zeit Blutdruck & Puls messen  
Medikamente einnehmen  
Trinkmenge im Blick halten

### Auf mein Befinden achten

Atemnot  
Schwellungen an Beinen und Füßen  
Länger andauernde Erschöpfung

### Selbst aktiv sein

Gesund ernähren  
Wenig Salz  
Regelmäßige Bewegung  
Impfen (Grippe, Pneumokokken)  
Keine Zigaretten  
Wenig Alkohol







**Mehr zur Herzinsuffizienz erfahren Sie unter:**  
[www.ratgeber-herzinsuffizienz.de](http://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de)

**Novartis-Infoservice:**

Kontaktieren Sie bei Fragen zu Ihrer Erkrankung oder Novartis-Produkten gern unser medizinisch-wissenschaftliches Team.

**Telefon:** 0911 - 27312100 (Mo. - Fr.: 08:00 - 18:00 Uhr)

**Fax:** 0911 - 27312160

**E-Mail:** [infoservice.novartis@novartis.com](mailto:infoservice.novartis@novartis.com)

**WhatsApp:** [www.chat.novartis.de](http://www.chat.novartis.de)

Novartis Pharma GmbH  
Roonstraße 25  
90429 Nürnberg



**Mehr wissen. Mehr können.  
Mehr Leben mit Herzinsuffizienz.**