



### Lieber Patient,

für viele Menschen sind medizinische Texte schwer zu verstehen. In dieser Broschüre erklären wir daher in **Einfacher Sprache**, was eine Herzschwäche ist.

Ein anderes Wort für Herzschwäche ist Herzinsuffizienz. Das bedeutet, Ihr Herz kann den Körper nicht mehr gut mit Blut und Sauerstoff versorgen. Damit sind Sie nicht allein. In Deutschland haben fast 2 Millionen Menschen eine Herzschwäche.

Wie bemerkt man die Erkrankung? Patienten kriegen schwer Luft. Sie sind oft müde und schlapp. Viele leiden unter dicken Beinen, weil sich dort Wasser ansammelt.

Wir erklären in dieser Broschüre, wie Sie eine Herzschwäche erkennen und wie der Arzt helfen kann. Sie können selbst auch viel tun, damit es Ihnen besser geht. Wir geben Ihnen praktische Tipps für den Alltag.

Gut über Herzschwäche Bescheid zu wissen ist wichtig: So können Sie ohne Angst mit dieser Krankheit leben. Denn Sie wissen, was bei Herzschwäche wichtig ist.

Herzlichst, Ihr Herzprofi-Team ♥

### Inhalt

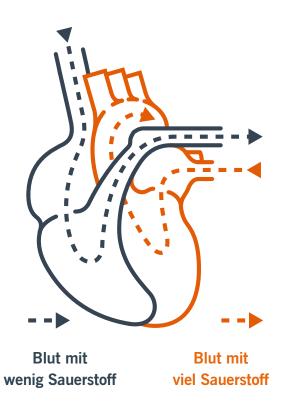
- 4 So arbeitet das **gesunde Herz**
- 5 So arbeitet das kranke Herz
- **6 Warum** wird das Herz krank?
- 8 Wie bemerkt man eine Herzschwäche?
- 9 Anzeichen einer Herzschwäche
- **Folgen** für Atmung und Stoff-Wechsel
- 11 Die Krankheit beobachten
- 12 Diese **Untersuchungen** macht der Arzt
- **14 Wie schlimm** ist die Herzschwäche?
- Welche **Medikamente** verschreibt der Arzt?
- 19 Manchmal reichen Medikamente nicht aus
- 20 Was können Sie selbst tun?
- 23 Was tun bei einem Herz-Notfall
- 24 Die richtige **Ernährung** ist wichtig
- 26 Geben Sie schlechte Gewohnheiten auf
- **28 Bewegung** ist wichtig für Ihr Herz
- 30 So ändern Sie Ihren Alltag
- 35 Auch **Familie und Freunde** können helfen
- 36 So bereiten Sie sich auf den Arztbesuch vor

## So arbeitet das gesunde Herz

Das Herz ist unser wichtigstes Organ. Es pumpt Blut durch den Körper. Ohne Pause. Ein Leben lang. Das Herz zieht sich dabei zusammen und entspannt sich wieder. Nur so können wir leben.

Das Herz besteht vor allem aus Muskeln und ist innen hohl. Es hat 2 Hälften. Die arbeiten wie ein Motor: Die rechte Herz-Hälfte pumpt Blut vom Körper zur Lunge. Da tankt es frischen Sauerstoff. Die linke Herz-Hälfte pumpt das Blut dann wieder in den Körper. Dabei versorgt es alle Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Dann fließt das Blut zurück zum Herz. Denn nun ist der Sauerstoff verbraucht. Und alles fängt von vorne an. So entsteht ein Kreislauf.



Ein Erwachsener hat etwa 5 Liter Blut. Sein Herz schlägt in Ruhe ungefähr 70-mal pro Minute. In dieser Zeit wird das ganze Blut einmal durch den Körper gepumpt.





### So arbeitet das kranke Herz

Bei einer Herzschwäche sind die Herz-Muskeln zu schwach oder versteift. Sie schaffen es nicht, genug Blut in den Kreislauf zu pumpen. Das Blut staut sich. Die Organe werden schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Patienten mit Herzschwäche sind daher schnell schlapp und müde. Besonders beim Treppensteigen. Neben der Schlappheit gibt es auch andere Beschwerden. Das hängt davon ab, welche Herz-Hälfte betroffen ist.

Pumpt die **rechte Herz-Hälfte** zu wenig, staut sich das ganze Blut vor dem Herz. Es drängt zurück in den Körper. Wo sich sehr viel Blut staut, entstehen Schwellungen. Zum Beispiel an den Füßen, den Knöcheln oder an den Unterschenkeln.

Bei einer Herzschwäche in der linken Herz-Hälfte staut sich das Blut in die Lunge zurück. Die Lunge saugt sich voll wie ein Schwamm. Die Folge: Der Patient kriegt nur schwer Luft und kann nachts schlecht schlafen.

#### Warum wird das Herz krank?

Für Herzschwäche gibt es viele Ursachen:

Die koronare Herz-Krankheit: Das Herz ist von wichtigen Gefäßen umgeben. Die nennt man Herz-Kranz-Gefäße. Sie versorgen das Herz mit Sauerstoff und Nährstoffen. Oft sind sie verkalkt. Das heißt, Ablagerungen in den Gefäßen behindern den Blut-Fluss. Ärzte sagen dazu Arteriosklerose. Das Herz wird schlecht mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.



Zu hoher Blutdruck: Das Herz braucht viel mehr Kraft als bei gesunden Menschen, um den Körper mit Blut zu versorgen. Lange hält das Herz diese große Anstrengung nicht aus. Es verliert Kraft. Der linke Herz-Muskel kann sich sogar verdicken und steif werden. Dann kann er sich nicht mehr richtig zusammenziehen, um das Blut durch den Körper zu pumpen.



Herz-Infarkt: Wenn die Herz-Kranz-Gefäße komplett verstopfen, werden Teile des Herz-Muskels nicht mehr mit Blut versorgt. Diese Teile können absterben. Dann kommt es zu einem Herz-Infarkt. Das Herz ist dann meist für immer geschwächt.



Auch chronische Herz-Klappen-Erkrankungen, Herz-Muskel-Entzündungen, angeborene Herz-Fehler oder Herz-Rhythmus-Störungen können der Grund für eine Herzschwäche sein.

Andere **chronische Krankheiten** wie Schilddrüsen-Erkrankungen, Diabetes oder Lungen-Erkrankungen können das Herz belasten. Über längere Zeit können diese Krankheiten das Herz überfordern und zu Herzschwäche führen.

Wer ungesund lebt, schadet seinem Herz. Zum Beispiel wer raucht, zu viel wiegt und sich kaum bewegt.



# Wie bemerkt man eine Herzschwäche?

Manche Betroffene bemerken eine Herzschwäche am Anfang kaum. Sie kommt schleichend. Der Körper kennt viele Tricks. Er kann dadurch das kranke Herz zunächst entlasten. Das Herz wird ohne Behandlung immer schwächer.

Irgendwann kann der Körper das Herz nicht mehr ausreichend unterstützen. Die Betroffenen kriegen bei Anstrengung schlecht Luft, ihre Kraft lässt nach und sie haben geschwollene Füße und Beine. Viele Patienten denken, das liegt am Alter. Aber es kann auch eine Herzschwäche sein. Gehen Sie also möglichst früh zum Arzt. Er prüft, ob Ihr Körper noch gut durchblutet wird.

### Anzeichen einer Herzschwäche

 Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrations-Störungen



Kurzatmigkeit oder Atem-Not



Atem-Not beim flachen Liegen,
 Husten und rasselnde Atem-Geräusche



 Gewichts-Zunahme durch Wasser-Einlagerungen



 Geschwollene Füße und Beine durch Wasser-Einlagerungen



 Appetitlosigkeit, Verstopfung und Völlegefühl im Bauch



Nachts häufig zur Toilette gehen



# Folgen für Atmung und Stoffwechsel

Fast die Hälfte aller Patienten mit Herzschwäche leidet nachts unter einer **Atem-Störung**. Was bedeutet das? Diese Menschen halten im Schlaf plötzlich die Luft an. Sie atmen kurz nicht mehr. Das Gehirn wird dann schlecht mit Sauerstoff versorgt.



Die Patienten wachen in Panik auf, schnappen nach Luft, ihr Herz rast. Ärzte nennen das **Schlaf-Apnoe**. Stress, schlechter Schlaf und Luft-Mangel belasten das schwache Herz. **Lassen Sie prüfen, ob Sie an einer Atem-Störung leiden**.

Durch das kranke Herz werden die **Nieren** mit wenig Blut versorgt. Sie können nicht mehr richtig arbeiten. Der Mineralstoff Kalium sammelt sich im Blut an. Das kann zu Herz-Rhythmus-Störungen führen. Kalium ist wichtig für den **Stoffwechsel**. Es regelt den Wasser-Haushalt, den Blutdruck und sorgt dafür, dass alle Muskeln richtig arbeiten. Auch das Herz. Es darf nicht zu wenig Kalium im Körper sein. Die Niere hält dann Salz und Wasser zurück. Es lagert sich im Gewebe an und belastet das Herz. Lassen Sie den Kalium-Gehalt in Ihrem Blut daher regelmäßig messen.



### Die Krankheit beobachten

Achten Sie im Alltag auf sich und Ihr Wohlbefinden. Schreiben Sie auf, wie es Ihnen geht: Gewicht, Blutdruck, Medikamente und Stimmung. Ein Herz-Tagebuch ist hilfreich. Darin können Sie alles übersichtlich eintragen. Sie erkennen schnell, wenn sich etwas ändert. Das Herz-Tagebuch hilft auch dem Arzt.

Er sieht auf einen Blick: Ist alles in Ordnung? Oder muss die Behandlung geändert werden? Im Notfall finden auch Angehörige im Tagebuch schnell wichtige Informationen. Tragen Sie das Herz-Tagebuch daher immer bei sich.

Im Internet können Sie sich unter dieser Adresse: <a href="www.ratgeber-herzinsuffizienz.de">www.ratgeber-herzinsuffizienz.de</a> Ihr eigenes Tagebuch herunterladen oder kostenfrei nach Hause bestellen.



## Diese Untersuchungen macht der Arzt

Bei einem Termin kontrolliert der Arzt Ihren Blutdruck, Ihren Puls und Ihr Gewicht. Beschreiben Sie Ihre Beschwerden ganz genau. Sagen Sie, wie es Ihnen geht.

Der Arzt wird dann einige Untersuchungen machen. Zum Beispiel untersucht er Ihr Herz mit einem Ultraschall-Gerät. Der Arzt nennt das auch Echo-Kardiographie. Damit kann man die Größe der Herz-Kammern und die Dicke der Herz-Wand sehen. Der Arzt sieht auch Veränderungen. Und er kann prüfen, ob die Herz-Klappen funktionieren.

Mit diesem Gerät kann der Arzt auch die Pumpkraft messen. Also wie viel Blut mit einem Herz-Schlag aus der linken Herz-Seite in den Körper gepumpt wird.



Ein **Röntgen-Bild** der Lunge zeigt Stauungen und Wasser-Ansammlungen.

Mit einer **Blut-Untersuchung** kann der Arzt eine Herzschwäche erkennen. Er sieht auch die Werte von Leber und Niere. So erkennt er andere Erkrankungen.

Ein **Elektro-Kardiogramm** (EKG) macht Herz-Rhythmus-Störungen, Herz-Infarkte und Verdickungen des Herz-Muskels sichtbar.



Manchmal sind weitere Untersuchungen nötig. Zum Beispiel ein Belastungs-Test auf einem speziellen Fahrrad, ein Lungen-Funktions-Test oder eine Herz-Katheter-Untersuchung.



#### Wie schlimm ist die Herzschwäche?

Nach den Untersuchungen kann der Arzt die Herzschwäche bewerten. Es gibt 4 verschiedene Klassen. Die Einteilung wurde in New York von der Herzgesellschaft (New York Heart Association) gemacht. Daher heißen die Klassen NYHA-Klassen.

#### **NYHA-Klasse 1:**

Noch keine körperlichen Einschränkungen

#### NYHA-Klasse 3:

Starke körperliche Einschränkungen

#### NYHA-Klasse 2:

Leichte körperliche Einschränkungen

#### NYHA-Klasse 4:

Sehr starke körperliche Einschränkungen





# Welche Medikamente verschreibt der Arzt?



Die meisten Patienten mit Herzschwäche bekommen Medikamente. Die sucht der Arzt für jeden ganz genau aus. Oft sind es mehrere Medikamente. Die wirken zusammen am besten.

Auf der nächsten Seite sehen Sie eine Übersicht. Sie zeigt die häufigsten Medikamenten-Gruppen bei Herzschwäche. Die Übersicht zeigt, wie die Medikamente wirken. Wenn Sie Fragen zu Medikamenten haben, können Sie Ihren Arzt fragen. Er kann Ihnen alles genau erklären.

Achtung: Nehmen Sie die Medikamente regelmäßig und genau so ein, wie es Ihr Arzt gesagt hat. Haben Sie Geduld: Manchmal kann es etwas dauern, bis die gewünschte Wirkung der Medikamente eintritt.

Vertragen Sie die Medikamente nicht, gehen Sie sofort zum Arzt.

# ACE-Hemmer (Blutdruck-Senker)

Sie weiten die Blutgefäße und senken den Blutdruck. Das Herz muss dann weniger pumpen und es wird besser mit Blut versorgt.

# Angiotensin-Rezeptor-Blocker (AT1-Blocker, Blutdruck-Senker)

Sie wirken wie ACE-Hemmer. Manchmal vertragen Patienten ACE-Hemmer nicht. Dann verschreibt der Arzt diese AT1-Blocker.

# Angiotensin-Rezeptor-Neprilysin-Inhibitoren (ARNI, Blutdruck-Senker)

Sie weiten die Blutgefäße und senken den Blutdruck. Sie halten wichtige Hormone im Körper. Die schützen das Herz und entwässern den Körper. Das Herz wird entlastet und besser mit Blut versorgt.

Darf nicht mit ACE-Hemmern und AT1-Blockern eingenommen werden.

# Aldosteron-Hemmer (entwässernde Medikamente)

Sie entziehen dem Körper Wasser und Salz. Der Körper kann das viele Wasser besser ausscheiden. Schwellungen werden weniger. Sie hindern Hormone daran, Bindegewebe zu bilden. So kann das Herz nicht "verdicken". Die Herzschwäche entwickelt sich langsamer.

# Beta-Blocker (Blutdruck-Senker)

Sie hemmen bestimmte Stress-Hormone. Blutdruck und Puls werden gesenkt. Das Herz wird entlastet und geschont.

# Diuretika (entwässernde Medikamente)

Sie entziehen dem Körper Wasser und Salz. Der Körper kann das viele Wasser besser ausscheiden. Schwellungen werden weniger.

Alle Medikamente können unerwünschte Wirkungen haben (Nebenwirkungen). Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.



# Manchmal reichen Medikamente nicht aus



In den meisten Fällen verschreibt der Arzt Medikamente. Aber bei manchen Patienten reichen Medikamente nicht aus. Dann müssen medizinische Geräte eingesetzt werden. Ein Herz-Schrittmacher oder ein Mini-Defibrillator hilft Patienten mit häufigen Herz-Rhythmus-Störungen. Sie bringen das Herz wieder in den richtigen Takt.

Genauso funktioniert die **kardiale Resynchronisations- Therapie.** Sie macht, dass das Herz wieder gleichmäßig schlägt.

Manchmal hilft nur noch eine Operation. Dazu gehören eine **Bypass-Operation**, eine **Herz-Klappen-Operation** oder eine **Herz-Transplantation**.

#### Was können Sie selbst tun?

Herzschwäche ist noch nicht heilbar. Aber gut zu behandeln. Befolgen Sie daher Ihre Therapie. Halten Sie sich an die Anweisungen vom Arzt.

Sie können auch selbst eine Menge für Ihr Wohlbefinden tun. Ein gesunder Alltag hilft dabei, sich besser zu fühlen. Sie können aktiver sein und besser mit Ihrer Herzschwäche leben.

Dafür müssen Sie nicht alles auf einmal ändern. Es gibt gute und schlechte Tage. Geben Sie nicht auf! Auch wenn es mal schwierig ist. Halten Sie durch!

Wenn sich Ihr Zustand verschlechtert, suchen Sie einen Arzt auf.

## **Achten Sie darauf im Alltag:**

• **Täglich wiegen:** Sie sollten sich jeden Morgen nach dem Aufstehen wiegen. Tragen Sie das Gewicht in ein Herz-Tagebuch ein. So haben Sie einen Überblick. Steigt Ihr Gewicht ohne Grund stark an, gehen Sie zum Arzt. Der Grund dafür können Wasser-Einlagerungen sein.



 Auf Schwellungen achten: Sie sollten täglich im Blick behalten, ob sich Schwellungen an Füßen, Knöcheln oder Beinen bilden.
 Dies kann ein Anzeichen für Wasser-Einlagerungen sein.



• Täglich Blutdruck messen: Notieren Sie sich täglich Ihren Blutdruck und Puls. Messen Sie beides immer zur selben Zeit.



• **Atmung beobachten:** Wenn Sie schnell aus der Puste sind oder im Liegen schlecht Luft bekommen, sagen Sie es Ihrem Arzt.



Wie ist Ihr Zustand? Ständig müde, antriebslos und abgeschlagen?
 Das kann ein Alarmzeichen sein. Auch bei Schwindel,
 Benommenheit, wenig Appetit oder Übelkeit sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.



# Richtig Blutdruck und Puls messen

#### **Blutdruck**

 Setzen Sie sich zum Messen in Ruhe hin. Entspannen Sie sich für 5 Minuten und vermeiden Sie Aufregung.



- Sie sollten 30 Minuten vorher nicht rauchen oder Sport machen.
   Trinken Sie keinen Kaffee oder schwarzen Tee vor der Messung.
- Messen Sie immer zur gleichen Zeit am besten morgens bevor Sie Ihre Medikamente einnehmen.
- Legen Sie Ihren Arm bequem hin. Das Messgerät sollte auf Höhe des Herzens sein.
- Ist der Blutdruck mehrere Tage unter 95/60 oder bei 180/110 oder höher, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

#### **Puls**

• Zum Pulsmessen nehmen Sie Ihren Zeigefinger und Mittelfinger. Legen Sie die Finger wie in der Abbildung auf die Innenseite des Handgelenks.



- Fühlen Sie unter dem Daumen Ihren Puls.
- Nehmen Sie eine Uhr mit Sekundenzeiger.
- Zählen Sie die Puls-Schläge für 30 Sekunden. Verdoppeln Sie die gezählten Schläge.
- Ihr Puls sollte nicht unter 50 Schlägen oder über 90 Schlägen in der Minute sein.

### Was tun bei einem Herz-Notfall

Bei diesen Anzeichen rufen Sie oder eine andere Person bitte sofort den Notarzt mit der **Telefon-Nummer 112**:

- starke Atem-Not
- großer Druck in der Brust
- plötzliche Verwirrtheit
- Ohnmacht

Zögern Sie nicht! Im Notfall zählt jede Sekunde. Ohne Behandlung kann es zu schweren Schäden kommen.

Wenn der Patient noch ansprechbar ist, stützen Sie ihn ab und setzen Sie ihn hin. So kann er leichter atmen, bis der Notarzt kommt. Halten Sie wichtige Informationen bereit. Zum Beispiel einen Notfall-Pass oder ein Herz-Tagebuch, wichtige Informationen zur Krankheit und die Medikamenten-Liste. Dann kann der Notarzt schneller helfen.



# Die richtige Ernährung ist wichtig

Viele von uns essen zu fett, zu süß und zu viel. Herzschwäche-Patienten sollten Übergewicht und hohe Blutfett-Werte (Cholesterin) vermeiden. Essen Sie nur wenige tierische Produkte aus Vollmilch. Zum Beispiel keinen fetten Käse. Rotes Fleisch und Wurst sind auch nicht gut.

Besser ist Geflügel-Fleisch. Essen Sie 2-mal in der Woche Fisch. Das ist gut für die Gesundheit. Fisch enthält wertvolle Fettsäuren. Olivenöl, Leinöl oder Rapsöl sind gesünder als andere Fette. Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse.

Vermeiden Sie salzige Snacks wie Kartoffel-Chips oder Fertig-Gerichte. Die enthalten zu viel Salz. Denn Salz hält das Wasser im Körper zurück. Das kranke Herz muss dann noch mehr arbeiten.

Salz versteckt sich überall. Auch in Wurst, Ketchup und Soßen. Schauen Sie beim Einkaufen auf das Etikett. Lebensmittel mit wenig Salz haben nur 0,3 g Salz pro 100 g. Lebensmittel mit viel Salz haben 2 g Salz pro 100 g. Die sollten Sie nicht kaufen.

Würzen Sie Ihre Speisen nur mit ganz wenig Salz. Nehmen Sie lieber frische Kräuter.

Auch zu viel Flüssigkeit kann das Herz belasten. Fragen Sie den Arzt, wie viel Sie täglich trinken dürfen. Vorsicht: Auch Suppen und flüssiger Brei zählen zur Trinkmenge. Genauso Obst und Gemüse mit viel Wasser, wie Gurken oder Melonen.

#### Vorsicht bei diesen Lebensmitteln:

- Salzig eingelegter Fisch, wie Matjes
- Salzig eingelegtes Gemüse
- Snacks, wie Chips oder Erdnüsse
- Gepökelte oder geräucherte Wurst
- Gepökeltes oder geräuchertes Fleisch
- Fertig-Soßen oder Fertig-Gerichte für die Mikrowelle

# Geben Sie schlechte Gewohnheiten auf

Rauchen belastet das Herz sehr stark. Das Nikotin in den Zigaretten (auch in e-Zigaretten!) führt zu Ablagerungen in den Gefäßen. Der Blutdruck erhöht sich. Es kann zur koronaren Herz-Krankheit (Seite 6) und später zu einer Herzschwäche kommen.

In einer Selbst-Hilfe-Gruppe oder bei den Krankenkassen finden Raucher Hilfe. Sie bieten kostenfreie Raucher-Entwöhnungs-Kurse an. Alkohol macht den Herz-Schlag schneller und der Blutdruck steigt. Dies belastet das Herz, es muss dann viel mehr pumpen. Trinken Sie also keinen oder nur wenig Alkohol.

Für Menschen mit Herzinsuffizienz ist es besonders wichtig, mit dem Rauchen aufzuhören und wenig Alkohol zu trinken.







### Bewegung ist wichtig für Ihr Herz

Mit gezieltem Training können Sie Ihre Herz-Leistung verbessern. Durch Sport sinken auch Blutzucker- und Blutfett-Werte. Bewegung ist sehr gut für den Körper und macht Spaß. Sport stärkt die Lunge und die Knochen.

Auch wenn Sie lange Zeit nicht aktiv waren, fangen Sie an! Es lohnt sich. Das Herz lässt sich wie jeder andere Muskel trainieren.

Besonders gut sind Sportarten wie schnelles Gehen, Wandern und

Fahrradfahren. Aber auch Tanzen oder Gymnastik. Wichtig ist, dass Ihnen die Bewegung Spaß macht. Dann trainieren Sie regelmäßig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Sportart zu Ihnen passt.

Stärken Sie zum Beispiel Ihre Muskeln mit leichten Gewichten oder Bändern. Am besten unter ärztlicher Anleitung. Am Anfang sind Herz-Sportgruppen sehr gut geeignet. So lernen Sie, auf Ihren Körper zu achten und ihn nicht zu überlasten.

Bei Beschwerden sollten Sie das Training sofort abbrechen und zu einem Arzt gehen.

Nutzen Sie auch im Alltag alle Möglichkeiten für Bewegung: Treppensteigen, Spaziergänge, Gartenarbeit. Ihr Körper freut sich!

Außerdem können Sie zu Hause üben. Sie finden unter diesem Link unsere Bewegungs-Broschüre: www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/bewegungsbroschüre

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach: Sie hilft bei der Suche nach Sportgruppen und übernimmt oft einen Teil der Kosten.



## So ändern Sie Ihren Alltag

Sie müssen nicht auf alles verzichten. Auch mit einer Herzschwäche ist das Leben schön – wenn Sie ein paar Dinge beachten:

- Aktiv sein ist gut und wichtig. Aber machen Sie auch immer wieder Pausen.
- Sie vertragen Kälte oder Hitze nicht? Achten Sie auf Ihren Körper. Gehen Sie nur aus dem Haus, wenn Sie sich wohlfühlen.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung.
- Sie müssen die schweren Einkäufe nicht allein schleppen. Lassen Sie sich helfen. Oder lassen Sie sich Lebensmittel und Getränke liefern.

#### **Autofahren**

Viele Patienten mit Herzschwäche können noch Auto fahren. Wenn Sie unsicher sind: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Menschen mit sehr schweren Herz-Rhythmus-Störungen sollten kein Auto fahren.

Fragen Sie bei Ihrer Auto-Versicherung nach: Was passiert, wenn Sie wegen Ihrer Herzschwäche einen Unfall haben?

Lassen Sie sich regelmäßig untersuchen. So sind Sie auf der sicheren Seite.

#### Reisen

Auch mit Herzschwäche können Sie meist problemlos reisen. Wählen Sie aber keine sehr heißen oder sehr kalten Länder. Lassen Sie sich 3 Wochen vor dem Urlaub vom Arzt untersuchen. Nehmen Sie genug Medikamente mit.

Ziehen Sie bei Flugreisen Kompressions-Strümpfe an. Die sorgen für eine gute Durchblutung. Wenn Sie lange sitzen müssen: Schuhe ausziehen und mit den Zehen wackeln. Dann fließt das Blut aus den Füßen besser zum Herz zurück.

Tragen Sie Ihr Herz-Tagebuch und Ihre Medikamenten-Liste immer bei sich. So kann man Sie im Notfall schnell richtig behandeln.

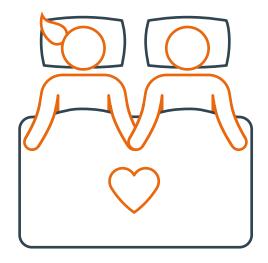
#### **Sexualität**

Die körperliche Liebe macht uns glücklich und ausgeglichen. Viele Herzschwäche-Patienten können weiterhin Sex haben. Genießen Sie die Nähe Ihres Partners.

Vielleicht nehmen Sie sich etwas mehr Zeit. Wählen Sie keine körperlich anstrengenden Positionen. Sprechen Sie offen mit Ihrem Partner darüber. Auch Ihrem Arzt können Sie zu diesem Thema Fragen stellen.

Wollen Sie Potenz-Mittel einnehmen? Damit können Männer

ihre sexuelle Leistung steigern.
Sprechen Sie vorher mit Ihrem
Arzt. Manche Potenz-Mittel
dürfen nicht zusammen mit HerzMedikamenten eingenommen
werden.



## Wohlbefinden und Stimmung

Manche Herzschwäche-Patienten sind bedrückt oder ängstlich. Sie können nicht mehr mit dem Tempo der anderen mithalten. Andere fürchten sich vor der Zukunft: Wie wird das Leben mit der Krankheit weitergehen?

Offene Gespräche mit dem Partner, mit Freunden oder anderen Betroffenen können Ihnen helfen. Vertrauen Sie sich ihnen an! In der Herzschwäche-Gruppe können Sie vielleicht besser über schwierige Dinge sprechen. Auch Ihr Arzt hört Ihnen zu.

Vergessen Sie nicht: Ihre Seele ist genauso wichtig wie Ihr Körper. Achten Sie also gut auf Ihre seelische Gesundheit. Gehen Sie ruhig zu einem Psychologen. Das ist kein Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil: Sie sorgen gut für sich. Und Sie arbeiten aktiv mit. Dann geht es Ihnen bald wieder besser.





# Auch Familie und Freunde können helfen

Viele Herzschwäche-Patienten möchten am liebsten allein sein. Sie wollen andere nicht überfordern. Das ist falsch!

Die Familie ist jetzt sehr wichtig. Sie sollte über Ihre Krankheit Bescheid wissen. So kann sie Ihnen helfen. Ihre Familie oder Ihre Freunde können aufpassen, aufmuntern oder Ängste nehmen. Ihre Angehörigen kennen Sie gut. Sie können Sie meist besser trösten als der Arzt.

Sprechen Sie offen mit Ihrer Familie.

- Was können Sie selbst noch leisten?
- Wo haben Sie Schwierigkeiten?
- Was wünschen Sie sich von Ihrer Familie?

Nehmen Sie Ihren Partner mit zum nächsten Arztbesuch. Dann kann er Ihnen noch besser helfen.

Vielleicht treiben Sie gemeinsam Sport oder kochen herz-gesunde Gerichte. Das ist gut für die ganze Familie. Probieren Sie gemeinsam neue Rezepte aus. Entdecken Sie neue Lieblings-Gerichte!

Machen Sie das Beste aus einem Leben mit Herzschwäche!

## So bereiten Sie sich auf den Arztbesuch vor

Manchmal hat der Arzt wenig Zeit. Dann sind Sie mit den folgenden Fragen gut vorbereitet. Die können Sie zum Arzt mitnehmen. Dann vergessen Sie keine Frage.

Schreiben Sie sich in Ruhe zu Hause auf, was Sie vom Arzt wissen möchten. Wenn Sie im Gespräch etwas nicht verstehen: Fragen Sie einfach nach! Sie sollten zum Arzt mitnehmen:

- Liste mit Medikamenten
- Herz-Tagebuch
- Befunde: Ergebnisse von Untersuchungen

# Mögliche Fragen an den Arzt

| • | Was bedeutet Herzschwäche?            |
|---|---------------------------------------|
|   |                                       |
| • | Warum habe ich eine Herzschwäche?     |
|   |                                       |
| • | Welche Behandlung brauche ich?        |
|   |                                       |
| • | Wie oft brauche ich ein neues Rezept? |
|   |                                       |

| • | Ist es schlimm, wenn ich meine Tabletten mal vergesse?      |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
|   |   |  |  |  |
| • | Welche Untersuchungen brauche ich?                          |  |  |  |
|   |   |  |  |  |
| • | Wann und wie muss ich meine Medikamente nehmen?             |  |  |  |
|   |   |  |  |  |
| • | Was kann ich tun, damit die Krankheit nicht schlimmer wird? |  |  |  |
|   |   |  |  |  |
| • | Wie oft muss ich zu meinem Arzt?                            |  |  |  |
|   |   |  |  |  |

| • | Was kann ich selbst tun?                               |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
|   |  |  |  |  |
| • | Welche Aktivitäten/Sportarten sind für mich am besten? |  |  |  |
|   |  |  |  |  |
| • | Wie viel darf ich täglich trinken?                     |  |  |  |
|   |  |  |  |  |
| • | Welche Medikamente brauche ich? Und wie wirken die?    |  |  |  |
|   |  |  |  |  |
| • | Welche Nebenwirkungen können auftreten?                |  |  |  |
|   |  |  |  |  |

| • | Ich habe auch andere Krankheiten und muss einige Medikamente nehmen. Vertragen die sich mit den Medikamenten für Herzschwäche? |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
|   |  |  |  |  |  |
| • | Wie hoch darf mein Blutdruck sein? Welche Pulswerte sind okay?   |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
| • | Darf ich noch reisen?  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
| • | Muss ich meinen Arbeitgeber informieren?   |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |

| Ich muss operiert werden. Können bei meinem kranken Herz Probleme auftreten? |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
| Wer hilft mir, wenn ich traurig oder ängstlich bin?                          |  |
|  |  |
|  |  |
| Wo finde ich Hilfe in meiner Nähe?   |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# **Notizen**

#### Mehr über Herzschwäche erfahren Sie unter:



www.ratgeber-herzinsuffizienz.de

#### **Novartis-Infoservice**

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

**Telefon:** 0911 – 27312100 (Mo. – Fr.: 8:00 – 18:00 Uhr)

**Fax:** 0911 – 27312160

**E-Mail:** infoservice.novartis@novartis.com

WhatsApp: www.chat.novartis.de







Art.-Nr.: 1075988 09/19



