

# Herzschwäche erkennen und handeln.

Tipps für ein gutes Arztgespräch.

AUSSER  
ATEM?

SCHNELL  
ERSCHÖPFT?

DICKE  
BEINE?



 NOVARTIS



VORWORT



**HERZ-  
TIPPS**

# Liebe Patientin, lieber Patient,

Herzschwäche (medizinisch: Herzinsuffizienz) ist eine chronische Erkrankung, mit der zu leben Sie lernen müssen, da sie nicht heilbar ist. Sie kann aber gut behandelt werden – vorausgesetzt Ihr Arzt weiß genau, wie es Ihnen geht. Es ist daher wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt offen über alle Beschwerden reden.

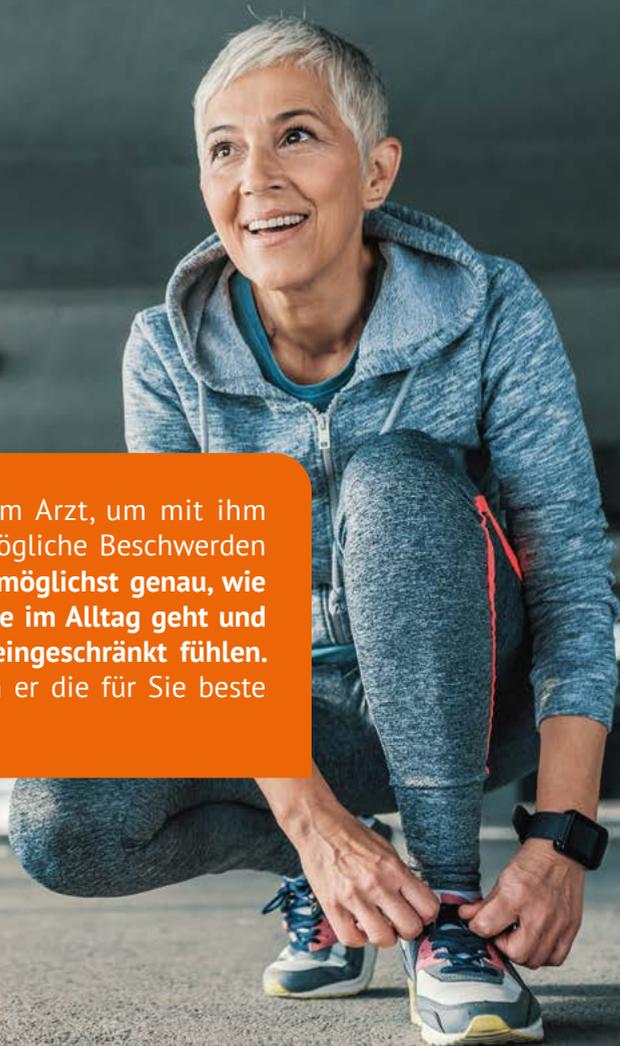
Auch wenn Sie glauben, dass es sich nur um eine Kleinigkeit handelt, und es für Sie keinen direkten Zusammenhang mit Ihrer Herzschwäche gibt. Scheuen Sie nicht davor zurück, Ihren Arzt alles zu fragen, was Sie beschäftigt. Er kann Ihnen helfen, die Erkrankung und ihren Einfluss auf Ihren Alltag besser zu verstehen.

Lassen Sie sich zu den Behandlungsmöglichkeiten genau aufklären, damit Sie sich mit Ihrer Therapie sicher und wohlfühlen. Bestimmt wird sich Ihr Arzt so viel Zeit für Sie nehmen wie möglich. Trotzdem ist seine Zeit begrenzt. Deshalb ist es von Vorteil, auf jeden Termin gut vorbereitet zu sein. Diese Broschüre soll Sie bei Ihrer Vorbereitung auf das Arztgespräch unterstützen, sodass Sie nichts vergessen und gut informiert mit Ihrer Herzschwäche im Alltag umgehen können.

# Gut vorbereitet auf das Arztgespräch in wenigen Schritten



Nutzen Sie Ihren Termin beim Arzt, um mit ihm offen über Ihre Fragen und mögliche Beschwerden zu sprechen. **Beschreiben Sie möglichst genau, wie es Ihnen mit der Herzschwäche im Alltag geht und inwieweit Sie sich eventuell eingeschränkt fühlen.** Denn nur mit Ihrer Hilfe kann er die für Sie beste Therapie bestimmen.



**Damit Sie im Gespräch nichts Wichtiges vergessen, bereiten Sie sich auf den Termin mit Ihrem Arzt vor. Ein paar Tipps dafür finden Sie nachfolgend.**

### **Überprüfen Sie Ihre Symptome**

Das regelmäßige Überprüfen und Erkennen von Symptomen ist sehr wichtig, denn diese können häufig ein Warnsignal für eine Verschlechterung der Herzinsuffizienz sein.



Schwellungen



Abgeschlagenheit



Kurzatmigkeit

### **Fragen Sie sich zum Beispiel Folgendes**

- Habe ich in letzter Zeit Schlafprobleme?
- Ist mir das morgendliche Aufstehen schwerer gefallen als sonst?
- Musste ich häufiger Pausen machen, um mich auszuruhen?
- Fällt es mir schwer, mit Freunden und Familie darüber zu sprechen, wie es mir geht?
- Habe ich meine Medikamente regelmäßig, wie vorgeschrieben, eingenommen?



### Nützliche Hilfsmittel

- Die Herzschwäche-Symptom-Kontrolle auf Seite 10–11 hilft Ihnen bei der regelmäßigen Kontrolle möglicher Beschwerden. Legen Sie das Ergebnis Ihrem Arzt vor. So kann er direkt sehen, wie es Ihnen geht.
- Wenn Sie unter Begleiterkrankungen wie z. B. Diabetes leiden, ist es empfehlenswert, sich auch Notizen zu diesen zu machen.
- **Fragen Sie auch Ihre Familie oder Freunde**, ob sie Veränderungen an Ihnen bemerkt haben. Vertraute Personen nehmen aus ihrer Sicht mögliche Symptome meist früher und anders wahr als die Betroffenen selbst.

### Betrachten Sie Ihre bisherige Behandlung

Falls Sie mehr als einen Arzt haben, ist es wichtig, dass alle genau wissen, welche Behandlungen Sie bekommen und welche Tests gemacht wurden. **Lassen Sie sich deshalb immer eine Kopie des Befunds, Berichts oder Entlassungsschreibens aus dem Krankenhaus geben** und nehmen Sie diese Dokumente mit zum Arzt.

## Fragen Sie nach einem aktuellen Medikamentenplan

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt in regelmäßigen Abständen Ihren aktuellen Medikamentenplan geben und überprüfen Sie, ob darauf wirklich alle Medikamente vermerkt sind, die Sie einnehmen. **Bitte nehmen Sie auch Medikamente auf, die Sie sich selbst in der Apotheke gekauft haben, wie Schmerzmittel oder Vitaminpräparate.** Vergessen Sie hier auch nicht die Angaben zu Dosierung, Häufigkeit und Zeitpunkt der Einnahme.

## Schreiben Sie auf, was Sie beschäftigt

- Notieren Sie sich Fragen und Bedenken, die Sie besprechen möchten, bereits im Vorfeld. So werden Sie im Gespräch nichts vergessen und können Ihr Wissen rund um Ihre Krankheit und den Umgang damit erweitern. Auf den Seiten 16–20 finden Sie Beispiele für mögliche Fragen.
- **Bitten Sie ein Familienmitglied oder einen lieben Menschen, Sie zu Ihrem Arzttermin zu begleiten.** So bleiben auch diese immer aktuell über Ihren Gesundheitszustand informiert. Zudem könnten sie auch Fragen stellen, an die Sie selbst nicht gedacht haben.



# Wie geht es Ihnen heute mit Ihren Herzschwäche-Symptomen?

„Durch den Kontrollbogen kann ich meinem Arzt beim nächsten Termin einen besseren Überblick geben.“



Die Frage danach, wie es Ihnen mit Ihren Herzschwäche-Symptomen heute geht, können Sie schnell und einfach mit der **Herzschwäche-Symptom-Kontrolle** beantworten. Diese enthält die häufigsten Symptome einer Herzschwäche, die Sie auf einer **Skala von 0 bis 3** gemäß der gegenwärtigen Ausprägung bewerten können.

**0**  Kreuzen Sie Zutreffendes auf den Folgeseiten bitte an



SKALA

**0**  Unter diesem Symptom leiden Sie **momentan nicht**.

**1**  Das Symptom ist momentan nur **leicht ausgeprägt**.

**2**  Das Symptom ist momentan **mittelmäßig ausgeprägt**.

**3**  Das Symptom ist momentan **sehr stark ausgeprägt**.

Bitte bewerten Sie, so gut es geht, alle 11 Punkte auf den Folgeseiten. Falls einmal weniger Zeit ist, bewerten Sie zumindest die **ersten 3 Symptome – Kurzatmigkeit, Abgeschlagenheit und geschwollene Beine**.

## Möchten Sie die Herzschwäche-Symptom-Kontrolle regelmäßig zur Überprüfung Ihrer Symptome nutzen?

Unter [www.ratgeber-herzinsuffizienz.de](http://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de) können Sie sich das Formular zum Ausdrucken herunterladen oder Sie fragen Ihren Arzt nach weiteren Exemplaren.



Oder scannen Sie hier einfach den QR-Code





0

Zutreffendes bitte ankreuzen

# Herzschwäche-Symptom-Kontrolle

Name:

Datum:

SYMPTOM 1



Kurzatmigkeit oder Atemnot



nicht



leicht



mittelmäßig



sehr stark

SYMPTOM 2



Abgeschlagenheit oder ständige Müdigkeit



nicht



leicht



mittelmäßig



sehr stark

SYMPTOM 3



Geschwollene Füße, Knöchel oder Beine



nicht



leicht



mittelmäßig



sehr stark



Kurzatmigkeit oder Atemnot im Liegen



nicht



leicht



mittelmäßig



sehr stark



Dauerhaft zu schneller Herzschlag



nicht



leicht



mittelmäßig



sehr stark

Nein Zutreffendes  
bitte ankreuzen**Schwindel**

Leiden Sie vermehrt unter Schwindelgefühl?



Ja



Nein

**Plötzliche grundlose Gewichtszunahme**

Haben Sie grundlos mehr als 2 kg in einer Woche zugenommen?



Ja



Nein

**Appetitlosigkeit**

Leiden Sie unter Appetitlosigkeit und einem ständigen Völlegefühl?



Ja



Nein

**Häufiges Wasserlassen in der Nacht**

Müssen Sie nachts häufiger als sonst auf die Toilette?



Ja



Nein

**Stimmung**

Fühlen Sie sich häufig niedergeschlagen oder depressiv?



Ja



Nein

**Einschränkungen im Alltag**

Hat ihre Herzschwäche Sie in Ihrem Alltag eingeschränkt oder waren Sie auf Hilfe angewiesen?



Ja



Nein



**Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt, wenn Sie unter einer oder mehreren dieser Beschwerden leiden oder eine Verschlechterung bekannter Symptome bemerken.**

# Wie kommt es zu diesen Symptomen der Herzschwäche?



**Kurzatmigkeit:** Durch Herzinsuffizienz kann sich Wasser in der Lunge stauen. Daher können Sie ganz normale Alltagsaktivitäten schon außer Atem bringen.



**Erschöpfung:** Das geschwächte Herz kann Muskeln und Organe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgen. Aus diesem Grund fühlen sich Menschen mit Herzinsuffizienz in der Regel sehr schnell müde und erschöpft.



**Kurzatmigkeit im Liegen:** Wenn Ihnen flaches Liegen Atemprobleme bereitet, sodass Sie im Sitzen oder mit vielen Kissen unter Kopf und Oberkörper schlafen müssen, kann auch dies ein Anzeichen für Wassereinlagerungen in der Lunge sein.



**Geschwollene Füße, Knöchel oder Beine:** Wenn sich das Blut aufgrund der verminderten Pumpleistung des Herzens staut, werden die Wasserbestandteile des Blutes in das Gewebe der Beine gedrückt. Diese Wassereinlagerungen bemerkt man häufig erst daran, dass sich Kleidung oder Schuhe enger anfühlen.



**Dauerhaft zu schneller Herzschlag:** Fängt das Herz manchmal ohne Grund an, schneller zu schlagen, könnte das ein Anzeichen für Herzschwäche sein. Denn das Herz versucht die fehlende Pumpkraft mit der hohen Anzahl an Herzschlägen auszugleichen.



**Appetitlosigkeit:** Wassereinlagerungen im Bereich des Magen-Darm-Trakts können der Grund für Appetitlosigkeit, Völlegefühl oder Übelkeit beim Essen sein.



**Plötzliche Gewichtszunahme:** Eine Verschlechterung der Herzinsuffizienz kann eine plötzliche grundlose Gewichtszunahme von zwei Kilogramm pro Woche verursachen, da sich vermehrt Wasser in Ihrem Körper ansammelt.



**Häufiges Wasserlassen in der Nacht:** Ihre Nieren werden durch die Herzinsuffizienz mit weniger Blut versorgt, wodurch Sie einen verminderten Harndrang verspüren. In der Nacht ist die Durchblutung Ihrer Nieren dagegen besser als am Tag, weshalb Sie nachts vermehrt auf die Toilette müssen.



**Schwindel oder Benommenheit:** Schwindel oder Benommenheit sind ein häufiges Symptom bei Herzschwäche. Dies kann auf eine verminderte Hirndurchblutung zurückzuführen sein. Grund dafür können ein zu langsamer oder zu schneller Herzschlag, Herzrhythmusstörungen oder eine verminderte Pumpleistung sein. Auch ein zu niedriger Blutdruck kann Schwindel verursachen, insbesondere bei raschem Aufstehen können Sie dies deutlich merken.

Mehr Informationen zu den Symptomen der Herzinsuffizienz sowie Tipps, wie Sie mit ihnen umgehen können, finden Sie auf [www.ratgeber-herzinsuffizienz.de](http://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de).



Oder scannen Sie einfach den QR-Code



# Während Ihres Arztbesuchs



## Seien Sie offen

- Sprechen Sie offen darüber, wie Sie sich fühlen. Schildern Sie alle Veränderungen Ihres Befindens und Symptome, auch wenn diese für Sie nicht direkt im Zusammenhang mit Ihrer Herzinsuffizienz stehen.
- Versuchen Sie sich genau auszudrücken und geben Sie Beispiele dafür, wie Ihr Gesundheitszustand Ihren Alltag beeinflusst. Auf den Seiten 12–13 finden Sie weitere Informationen über die Symptome der chronischen Herzinsuffizienz und worauf Sie achten müssen. Denken Sie weiterhin auch an Ihre ausgefüllte Herzschwäche-Symptom-Kontrolle auf den Seiten 10–11. Sie zeigt Ihrem Arzt, ob sich Ihre Symptome verändert haben.
- Haben Sie den Mut, Ihrem Arzt auch mitzuteilen, wo Ihre Grenzen sind und wo Sie Unterstützung benötigen. Etwas nicht mehr so zu können wie früher, ist keine Schande. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, er wird Sie verstehen und gemeinsam werden Sie sicher eine Lösung finden.

## Erwartungen an den Termin und Ziele des Termins

- Legen Sie vor dem Arztgespräch für sich fest, was Sie in dem Termin klären möchten. Teilen Sie dies Ihrem Arzt direkt vor dem Beginn mit:
  - „Heute möchte ich mit Ihnen über folgende Themen sprechen“;
  - „Heute wende ich mich mit folgendem Anliegen an Sie“.

## Stellen Sie Fragen und notieren Sie die Antworten

- Um nichts zu vergessen, notieren Sie sich die Fragen, die Sie sich im Voraus überlegt haben und nehmen Sie diese Notiz mit zum Gespräch. Lassen Sie sich all das erklären, was Sie nicht verstehen und schreiben Sie die Antworten auf.

## Machen Sie einen Plan

- Denken Sie daran, einen neuen Termin zu vereinbaren und besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie Sie bis zu Ihrem nächsten Arztbesuch am besten auf sich achten können.
- Fragen Sie auch konkret, wie Sie die besprochenen Dinge am besten in Ihren Alltag einbinden.



# Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen könnten

„Wenn ich länger als 10 Minuten gehe, komme ich ins Schnaufen und meine Beine werden schwer wie Blei.“



Ihr Termin ist eine gute Gelegenheit, mehr über Ihre Erkrankung zu erfahren. Zögern Sie nicht, Ihrem Arzt alle Fragen zu stellen, die Sie haben. Hier finden Sie einige Fragenbeispiele.

**Tipp:** Nehmen Sie dieses Heft mit zum Arzt. Dann können Sie die Antworten direkt zu den Fragen schreiben. **Es gibt keine „dummen Fragen“.** Fragen Sie lieber einmal zu viel als zu wenig!



# Fragen, um die Herzschwäche besser zu verstehen

- Wie schwerwiegend ist meine Herzinsuffizienz? In welches NYHA-Stadium ordnen Sie meine Herzschwäche ein?
- Was ist die Hauptursache für meine Herzinsuffizienz? Kann diese Ursache behandelt werden?
- Wie beeinflussen meine Begleiterkrankungen meine Herzinsuffizienz und was gibt es hier zu beachten?
- Was erwartet mich in den nächsten Wochen, Monaten und Jahren?
- Welchen Verlauf hat eine Herzschwäche in der Regel?
- Wie sehr wird meine Herzinsuffizienz meinen Alltag beeinflussen?
- Gibt es Dinge, die mein Herz zusätzlich schwächen können?
- Gibt es Einschränkungen, die ich im Alltag berücksichtigen muss?

## Meine Notizen

---

---

---

---

# Fragen zur Herzschwäche-Therapie

- Welche Behandlung benötige ich?
- Welche Medikamente benötige ich und wie wirken diese?
- Zu welcher Tageszeit sollte ich meine Medikamente einnehmen?
- Wie muss ich meine Medikamente einnehmen?
- Was sind mögliche Nebenwirkungen meiner Medikamente?
- Was soll ich tun, wenn ich die Einnahme eines Medikaments einmal vergessen habe?
- Wie oft benötige ich ein neues Rezept?
- Haben meine Herzschwäche und die Therapie Auswirkungen auf meine anderen Erkrankungen?
- Wirken sich pflanzliche oder nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel auf meine Herzschwäche aus?

## Meine Notizen

.....

.....

.....

.....

# Fragen zum Umgang mit der Herzschwäche

- Welche Kontrollen und Untersuchungen sind notwendig?
- In welchen Abständen?
- Was sollte ich selbst regelmäßig zu Hause kontrollieren und wie?
- Welche Werte sollten mein Blutdruck und mein Puls haben?
- Wann sollte ich mich notfallmäßig in ärztliche Behandlung begeben?
- Was sollte ich jetzt tun, damit es mir besser geht?
- Was sind die wichtigsten Dinge, die ich künftig tun kann, um meinen Gesundheitszustand zu verbessern?
- Sollte ich bestimmte Impfungen haben?
- Gibt es in der näheren Umgebung irgendwelche Anlaufstellen, die Sie mir empfehlen können?

## Meine Notizen

.....

.....

.....

.....

# Fragen zur Lebensweise

- Kann ich im Alltag irgendetwas ändern oder besser machen, um besser und gesünder zu leben?
- Wie sehr darf ich mich anstrengen?
- Werde ich meinen Beruf weiterhin ausüben können?
- Sind Fliegen und Reisen noch möglich?
- Welche körperlichen Aktivitäten sind für mich geeignet?
- Wie viel sollte ich körperlich trainieren?
- Was sollte ich bei meiner Ernährung beachten? Sollte ich bestimmte Nahrungsmittel meiden?
- Wie verhalte ich mich, wenn ich wegen meiner Herzinsuffizienz niedergeschlagen oder ängstlich bin?

## Meine Notizen

.....

.....

.....

.....

# Herzschwäche-Glossar

## Die wichtigsten Begriffe verständlich erklärt

Während eines Arztgesprächs können häufig Fachbegriffe fallen, die von Patienten nicht verstanden werden. Das Herzinsuffizienz-Glossar liefert Ihnen leicht verständliche Erklärungen für die wichtigsten Fachbegriffe rund um das Thema Herzschwäche.

### **Akute Herzinsuffizienz**

Die akute Herzinsuffizienz tritt plötzlich auf. Sie entwickelt sich innerhalb von Stunden bis Tagen und muss sofort notärztlich behandelt werden. Ursache kann ein Herzinfarkt oder eine Entzündung des Herzens sein.

### **Arrhythmien**

Arrhythmien sind eine Form von Herzrhythmusstörungen, bei der die normale Herzschlagfolge gestört ist. Ursache dafür ist häufig ein Fehler in der Erregungsbildung oder -leitung. Die Herzschlagfolge kann entweder verlangsamt (Bradykardie) oder beschleunigt (Tachykardie) sein.

### **Arteriosklerose**

Hierbei handelt es sich um Ablagerungen in den Blutgefäßen. Kommen sie in den Herzkranzgefäßen vor, führen sie zu einer verringerten Durchblutung der Herzkranzgefäße, der sogenannten koronaren Herzkrankheit (KHK). Die KHK ist eine der häufigsten Ursachen für eine Herzschwäche.

### **Chronische Herzinsuffizienz**

Die chronische Herzinsuffizienz entwickelt sich schleichend, oft über Monate und Jahre hinweg. Typische Anzeichen sind beginnende Atemnot beim Treppensteigen sowie Schwellungen an Fußrücken und Beinen.

### **Diastolische Herzinsuffizienz**

Bei der diastolischen Herzinsuffizienz kommt es zu einer eingeschränkten Füllung der linken Herzkammer wegen einer Verdickung (Hypertrophie) und/oder Versteifung des Herzmuskels. Die Pumpleistung des Herzmuskels ist bei der diastolischen Herzinsuffizienz nicht eingeschränkt.

### **Dyspnoe**

Dyspnoe ist der medizinische Begriff für Atemnot.

### **Herzrhythmusstörungen**

Wenn die normale Abfolge der Herzschläge gestört ist, spricht man von Herzrhythmusstörungen. Man unterscheidet Tachykardien (schnell) und Bradykardien (langsam). Je nachdem, an welcher Stelle im elektrischen Reizbildungs- und Leitungssystem des Herzens die Ursache für die Herzrhythmusstörungen sitzt, lassen sich weitere Varianten unterscheiden.

### **Hypertonie**

Hypertonie ist der Fachbegriff für Bluthochdruck. Durch den erhöhten Druck im Körperkreislauf (arterielle Hypertonie) oder im Lungenkreislauf (pulmonale Hypertonie) erhöht sich der Pumpwiderstand, den das Herz ausgleichen muss. So kann es nach und nach zu einer Herzschwäche kommen.

### **Elektrokardiogramm**

Der Arzt prüft anhand des Elektrokardiogramms (EKG), wie schnell das Herz schlägt und ob der Herzschlag regelmäßig ist. Das EKG misst die elektrische Aktivität des Herzens und übersetzt diese in bestimmte Kurven, die aufgezeichnet werden.

### **Echokardiogramm**

Echokardiogramm (kurz: Echo) ist eine Ultraschalluntersuchung des Herzens. Damit kann der Arzt die Dicke der Herzwand, die Größe der Herzkammer, die Funktion der Herzklappen sowie die Pumpleistung des Herzmuskels sehen.

### **Implantierbarer Kardioverter-Defibrillator (ICD)**

Der ICD ist ein kleiner Computer, ähnlich einem Herzschrittmacher, der Herzinsuffizienz-Patienten implantiert wird, bei denen Herzrhythmusstörungen auftreten. Er überwacht den Herzrhythmus der Patienten kontinuierlich und gibt bei Rhythmusstörungen elektrische Impulse an das Herz ab, die den Herzschlag normalisieren. Tritt ein Kammerflimmern auf (bis zu 350 Schläge pro Minute), gibt der ICD einen starken elektrischen Impuls ab, um das Herz wieder in einen normalen Rhythmus zu bringen.

### **Katecholamine**

Katecholamine ist ein medizinischer Begriff für eine bestimmte körpereigene Stoffklasse wie beispielsweise Adrenalin oder Dopamin.

### **Kardiale Computertomografie (CT) oder Magnetresonanztomografie (MRT)**

Beide Verfahren gehören zu den Bildgebungsverfahren und können zur Diagnosestellung von Herzproblemen verordnet werden. Oft geben sie auch Aufschluss über die mögliche Ursache der Erkrankung.

### **Komorbiditäten**

ist der medizinische Begriff für Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes.

### **Koronare Herzerkrankung**

Die koronare Herzkrankheit (KHK) entsteht durch Verschlüsse oder Engpässe in den Herzkranzgefäßen, den sogenannten Koronararterien. Diese Blutgefäße umschließen den Herzmuskel wie ein Netz und versorgen ihn mit sauerstoffreichem Blut und Nährstoffen. Wird die Durchblutung der Herzkranzgefäße durch Ablagerungen verringert, bekommt der Herzmuskel zu wenig Sauerstoff und wird in seiner Pumpfunktion beeinträchtigt.

### **Linksherzinsuffizienz**

Bei Patienten mit Linksherzinsuffizienz ist die Pumpleistung des linken Herzens verringert, was zu einem Rückstau des Blutes in den linken Vorhof und zu einem erhöhten Druck in der Lunge führt. Die Patienten leiden unter Atemnot.

### **Natriuretische Peptide**

Natriuretische Peptide sind Hormone. Zu den bekanntesten gehört das natriuretische Peptid Typ B und dessen Vorstufe, das N-terminale proBNP (NT-ProBNP).

BNP wird vom Herzen ausgeschüttet, wenn es unter Stress steht und steigert die Natrium- und Wasserausscheidung.

Beide Peptide können durch einen Bluttest ermittelt werden und dienen zur Diagnosestellung und zur Verlaufskontrolle der Herzinsuffizienz.

### **NYHA-Klassen**

NYHA ist die Abkürzung für New York Heart Association (New Yorker Herzvereinigung). Es ist ein System zur Einteilung der Schwere der Herzinsuffizienz in 4 Klassen. Die Einteilung erfolgt aufgrund der vorliegenden Schwere der Symptome und der körperlichen Leistungsfähigkeit.

### **Ödeme**

Ödeme sind der medizinische Begriff für Wassereinlagerungen.

### **Rechtsherzinsuffizienz**

Bei einer Rechtsherzinsuffizienz staut das Blut zurück in die Körpervenen, wodurch es zu Wassereinlagerungen (Ödemen) in Beinen und Bauchraum kommt.

### **Renin-Angiotensin-Aldosteron-System**

Das Renin-Angiotensin-Aldosteron-System (RAAS) ist die Bezeichnung eines Regelsystems von verschiedenen Hormonen im menschlichen Körper. Im Wesentlichen reguliert das System im Körper den Blutdruck über die Ausscheidung oder die Zurückhaltung von Wasser und Salz.

### **Stresstest**

Ein Test, der misst, wie das Herz und das Kreislaufsystem auf körperliche Belastung reagiert. Für den Test müssen Sie sich entweder auf einem Laufband bewegen oder auf einem Fahrrad fahren.

### **Systolische Herzinsuffizienz**

Bei Patienten mit systolischer Herzinsuffizienz ist die Pumpleistung des Herzmuskels eingeschränkt. Das führt dazu, dass weniger sauerstoffreiches Blut aus der linken Herzkammer in den Körperkreislauf gepumpt wird.

---

# Nach Ihrem Arzttermin



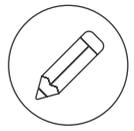
- 1. Nehmen Sie sich die Zeit und lesen Sie sich all Ihre Notizen noch einmal durch – insbesondere die nächsten Schritte, die Sie mit Ihrem Arzt abgestimmt haben.**
- 2. Berichten Sie Familie und Freunden von den Ergebnissen des Termins.** Denn so bleiben auch diese immer aktuell über Ihren Gesundheitszustand informiert und können Sie bestmöglich bei den nächsten Schritten unterstützen.
- 3. Sammeln Sie Punkte für Ihren nächsten Termin.** Schreiben Sie alle Fragen und Punkte auf, die Ihnen in der Zeit bis zu Ihrem nächsten Termin in den Sinn kommen.

„Welche körperlichen Aktivitäten sind für mich geeignet und wie viel sollte ich trainieren?“

## HERZ- TIPPS



# MEINE NOTIZEN



A series of horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for writing notes.





# Mehr über das Herz und Herzinsuffizienz erfahren Sie unter:

[www.ratgeber-herzinsuffizienz.de](http://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de)

## Novartis-Infoservice

Haben Sie medizinische Fragen zu Ihrer **Erkrankung** oder **Novartis-Produkten**? Dann kontaktieren Sie uns, das medizinisch-wissenschaftliche Team des **Novartis-Infoservice**, gern unter



**Telefon:** 0911 27312-100\*

**Fax:** 0911 27312-160



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

**Internet:** [www.infoservice.novartis.de](http://www.infoservice.novartis.de)

\* Mo. bis Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr

Oder scannen  
Sie einfach den  
QR-Code

