

Das schwache Herz im Visier

Die Experten der Medizin 2 sensibilisieren während der bundesweiten Herzwochen für die Volkskrankheit Herzschwäche

Der Waldspaziergang ist plötzlich zu anstrengend, das Herz pocht kräftig und das Atmen fällt zunehmend schwer. Oft werden diese Beschwerden nicht richtig zugeordnet, doch ein Nichterkennen kann gefährlich sein: Die Symptome sind typisch für eine Herzschwäche, auch [Herzinsuffizienz](#) genannt. „Dabei pumpt das Herz nicht mehr genügend Blut und somit Sauerstoff in den Körper - es kommt zu Abgeschlagenheit und Atemnot bei Belastung“, sagt Prof. Dr. Stephan Achenbach, Direktor der Medizinischen Klinik 2 - Kardiologie und Angiologie des Universitätsklinikums Erlangen. „Auch Wassereinlagerungen in Bauch und Beinen sind typische Anzeichen. Oft verursachen Gefäßverkalkungen und Bluthochdruck eine [Herzinsuffizienz](#).“ Werden die Symptome nicht von einem Arzt abgeklärt und behandelt, ist nicht nur ein Schaden am Herzen selbst möglich, sondern auch an anderen Organen wie Gehirn, Nieren oder Muskeln. Im fortgeschrittenen Stadium kann eine Herzschwäche sogar zu Herzversagen oder plötzlichem Herztod führen und somit lebensbedrohlich werden. Die Deutsche Herzstiftung macht jedes Jahr im November auf Erkrankungen des Herzens aufmerksam; 2020 stehen die bundesweiten Herzwochen unter dem Motto „Das schwache Herz“.

„Gerade ältere Menschen schreiben die Beschwerden ihrem Alter zu und gehen nicht sofort zum Arzt“, sagt Dr. Christine Mattonet, Allgemeinärztin und Vorstandsmitglied des Ärztlichen Kreisverbands Erlangen. „Dabei sollte jeder Betroffene die Symptome so schnell wie möglich professionell abklären lassen, damit eine mögliche Herzschwäche umgehend behandelt werden kann.“ Bis zu vier Millionen Menschen in Deutschland leiden Expertenschätzungen zufolge an einer Herzinsuffizienz, 465.000 von ihnen müssen pro Jahr in ein Krankenhaus aufgenommen werden. Und wie sind die Zahlen in Erlangen? „Die Medizin 2 behandelt im Jahr etwa 6.700 Patienten mit einer Herzschwäche am Uni-Klinikum Erlangen“, so Prof. Achenbach. Sie kann ganz verschiedene Ursachen haben - ein Herzinfarkt, Verengungen der Herzkranzgefäße, Herzklappenfehler und Herzrhythmusstörungen gehören zu den häufigsten. Oft entwickelt sich die Herzschwäche über Jahre hinweg schleichend.

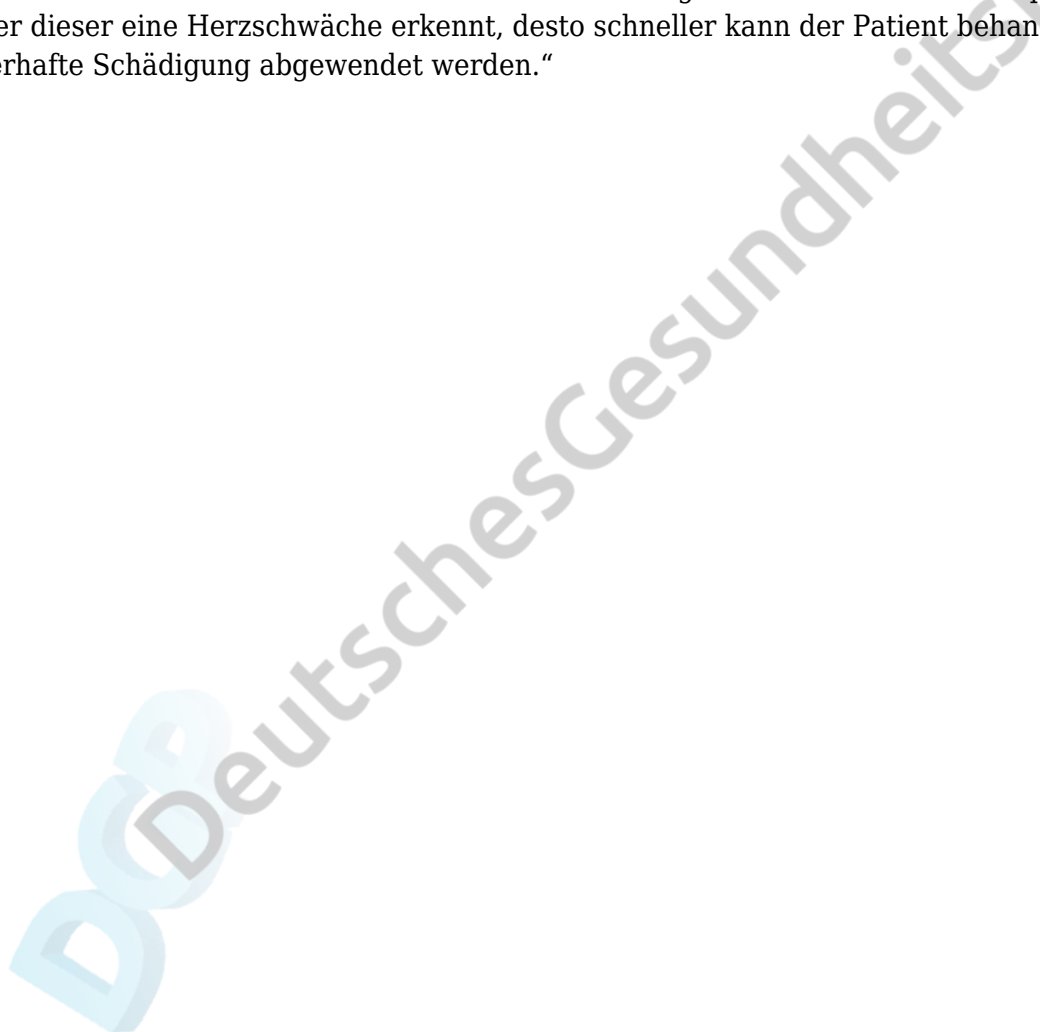
Lebensstil spielt entscheidende Rolle

Viele fragen sich, wie sie einer Herzerkrankung vorbeugen können - oder bei bekannter Herzerkrankung einer Verschlechterung entgegenwirken. Dabei spielen eine ausgewogene Ernährung, der Verzicht auf Rauchen und ungesunden Alkoholkonsum und vor allem ausreichend Bewegung eine wichtige Rolle. Auch ist es bedeutsam, einen zu hohen Blutdruck rechtzeitig zu erkennen und konsequent zu behandeln. „Um ein Fortschreiten der Herzschwäche und deren Folgen zu vermeiden, ist es von essenzieller Bedeutung, die zugrunde liegende Herzerkrankung zu behandeln und deren schädliche Wirkung auf den Herzmuskel zu begrenzen“, weiß Stephan Achenbach. So können etwa Gefäßverschlüsse mithilfe kathetergestützter Verfahren, beispielsweise durch das Einsetzen eines Stents, oder chirurgischer Eingriffe wie einer [Bypass-OP](#) beseitigt werden. Die Experten der Medizin 2 führten im Jahr 2019 über 1.200 solche Behandlungen im

Herzkatheterlabor durch. „Jedes Jahr versorgen oder kontrollieren wir hier im Haus außerdem mehr als 3.200 Patienten mit speziellen Schrittmachersystemen, die bei Herzinsuffizienz den plötzlichen Herztod verhindern und bei einigen Formen der Herzschwäche den Herzschlag kräftigen“, so Prof. Achenbach. Die Medizin 2 wurde gemeinsam mit der Herzchirurgischen Klinik von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie als überregionales Herzinsuffizienz-Zentrum zertifiziert – eine Auszeichnung für besonders hohe Kompetenz und Behandlungsqualität.

Schonung war gestern

Während Patienten mit einem schwachen Herzen früher dazu geraten wurde, sich ausdrücklich zu schonen, ist diese Meinung heute längst überholt. Körperliche Aktivität wie Walken und Wandern, Spaziergehen oder Radfahren sind Bestandteil der modernen Herzschwächetherapie. „Allerdings sollte ein Haus- oder Facharzt mit dem Patienten zuvor seine Belastbarkeit überprüfen“, rät Prof. Achenbach. Der Klinikdirektor möchte zudem Betroffene mit Symptomen wie geschwollenen Beinen, Atemnot und Herzbeschwerden bei Belastung ermutigen, einen Arztbesuch nicht zu scheuen: „Nehmen Sie auch während der Corona-Pandemie dringend Kontakt zu einem Experten auf. Je früher dieser eine Herzschwäche erkennt, desto schneller kann der Patient behandelt und eine dauerhafte Schädigung abgewendet werden.“



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“