

Herzleistungsschwäche

Bei einer Herzleistungsschwäche ist das Herz nicht mehr in der Lage, ausreichend Blut durch den Körper zu pumpen. Dadurch werden die Organe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt

Je nachdem, welche Herzkammer überwiegend betroffen ist, spricht man von einer *Linksherzinsuffizienz* oder einer *Rechtsherzinsuffizienz*, es könne aber auch beide Herzkammern gleichzeitig in ihrem Pumpvermögen eingeschränkt sein, dann spricht man auch von einer Globalinsuffizienz.

Beschwerden und Symptome

Neben einer allgemeinen *Leistungsschwäche* und *Müdigkeit* hängen die Beschwerden davon ab, welche Herzkammer überwiegend betroffen ist.

Bei einer *Linksherzinsuffizienz* gehören *Kurzatmigkeit* („Herzasthma“) und *Herzklopfen bei Anstrengung* zu den zu den wichtigsten Beschwerden, bei einer überwiegenden *Rechtsherzinsuffizienz* gehört eine *vermehrte Wassereinlagerung*, vor allem in den Beinen, zu den häufigen Beschwerden. (Aber: nicht jede Wasseransammlung in den Beinen ist durch eine Herzschwäche verursacht).

Zu den Symptomen einer vermehrten Wassereinlagerung gehören auch *Schmerzen im Bereich der Leber*, welche durch eine Vergrößerung dieses Organes verursacht werden können sowie *Übelkeit und Völlegefühl*, welches durch Stauungen im Magenbereich verursacht werden. Da das tagsüber im Gewebe eingelagerte Wasser durch die bessere Durchblutung im Liegen nachts vermehrt ausgeschieden wird, kommt es zu einem vermehrten Harnfluss in der Nacht.

Ursachen

Viele Gründe können zu einer Herzschwäche führen. Am häufigsten entsteht sie auf dem Boden eines nicht bekannten oder unzureichend behandeltem hohen Blutdrucks.

Sehr häufig führen auch eine Erkrankung der Herzkranzgefäße oder Rhythmusstörungen zu einer Herzschwäche.

Zu den weiteren Ursachen einer Herzschwäche gehören

- Erkrankungen der Herzklappen
- Angeborene Herzfehler
- Herzmuskelentzündungen
- Lungenerkrankungen
- Blutarmut
- chronischer Alkoholmissbrauch

Was kann man vorbeugend tun?

Wichtig ist es, Krankheiten, die zu einer Herzschwäche führen, konsequent zu behandeln! Das trifft in erster Linie auf einen erhöhten Blutdruck zu. Meiden Sie Faktoren, die eine Erkrankung der Herzkranzgefäße verursachen können wie Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel, hohe Blutfette.

Leben mit Herzschwäche

Neben einer konsequenten Einnahme der verordneten Medikamente können Sie selbst noch folgendes tun:

- passen Sie ihre täglichen Aktivitäten Ihrem Leistungsvermögen an, überfordern Sie sich nicht, aber: richtig dosierte körperliche Aktivität kann dazu beitragen, die Leistungsfähigkeit Ihres Herzens zu erhalten.
- Kontrollen Sie regelmäßig ihr Gewicht, ein plötzlicher Gewichtsanstieg kann auf eine vermehrte Wassereinlagerung hinweisen
- ernähren Sie sich gesund
- Alkohol, Nikotin und andere Drogen schädigen das Herz – lassen Sie besser die Finger davon!
- Besprechen Sie mit dem Arzt, wieviel Flüssigkeit Sie am Tag zu sich nehmen dürfen.