

# medizin aktuell

Die regionale Gesundheitsinformation

April 2017

**Chronische Schmerzen**

Gezielt und individuell  
therapieren

**Arterienverkalkung**

Ablagerungen verstopfen  
Gefässe

**Hörstörungen**

Besser hören dank  
Mikrochirurgie

**Volkskrankheit Diabetes**

## Der K(r)ampf mit dem Zucker



Entstanden in Zusammenarbeit mit der Insel Gruppe sowie weiteren Gesundheitsinstitutionen  
der Stadt und Region Bern

 **SPITALAARBERG**  
INSELGRUPPE

 **SPITALMÜNSINGEN**  
INSELGRUPPE

 **SPITALRIGGISBERG**  
INSELGRUPPE

 **SPITALTIEFENAU**  
INSELGRUPPE



## Herzinsuffizienz

# Wenn das Herz schwächelt

Herzinsuffizienz kann viele Ursachen haben. Dank moderner Medikamente und mit einem gesunden Lebenswandel steigt nicht nur die Lebenserwartung, sondern auch die Lebensqualität.

Wenn man beim Treppensteigen plötzlich ausser Atem gerät oder generell schnell erschöpft ist, kann das ein Zeichen dafür sein, dass man nicht mehr zu den Jüngsten gehört. Es kann aber auch darauf hinweisen, dass das Herz seine Aufgabe nicht im vollen Umfang zu erfüllen vermag – besonders, wenn die Fitness sich weiter verschlechtert und schliesslich sogar bei Ruhe Atemnot auftritt. Kommen dazu noch geschwollene Füsse oder Beine, nimmt man unter Umständen plötzlich an Gewicht zu, sollte man sich umgehend vom Hausarzt kontrollieren lassen. Denn hier besteht der Verdacht auf eine verminderte Pumpfunktion oder eine gestörte, unvollständige Füllung des Herzmuskels (Herzinsuffizienz).

Rund 150000 Menschen in der Schweiz – vorwiegend Männer und ältere Personen über 65 Jahre – sind von einer Herzinsuffizienz betroffen. Ihr Herz schafft es nicht mehr, die nötige Menge Blut durch den Körper zu pumpen. Die Folge ist eine allgemeine Erschöpfung und Müdigkeit, die sich innerhalb von Tagen, aber auch über Monate hinweg einstellen kann. Dazu kann sich ein Engegefühl in der Brust bemerkbar machen. Wegen der ungenügenden Herz-tätigkeit lagert sich im Gewebe Wasser

ein, vorzugsweise in den Beinen, aber auch die Lunge kann betroffen sein. Dies führt dazu, dass diese sich nur noch zum Teil mit Luft füllen kann, was sich als Atemnot bemerkbar macht. Besonders im Liegen können Erstickungsgefühle auftreten.

### Ein müder Herzmuskel

Eine Herzinsuffizienz ist keine Krankheit für sich, sondern eine Folge verschiedenartiger Ursachen. Am häufigsten liegt einer Herzinsuffizienz eine Erkrankung der Herzkranzgefässe zugrunde. Dabei sind die Adern, die den Herzmuskel mit Blut versorgen, durch Ablagerungen verengt (im Volksmund: «verkalkt»). Verstopft ein Blutgefäss ganz, kommt es zum Herzinfarkt, wobei ein kleineres oder grösseres Areal des Herzmuskels abstirbt. Der gesunde Teil des Herzens muss nun die ganze Pumparbeit übernehmen, was ihm aber nicht vollständig gelingt; die Situation ist vergleichbar mit einer Velopumpe, die nur halb hinuntergedrückt wird. Die mangelhafte Sauerstoffversorgung des Körpers versucht das Herz durch höhere Pulsfrequenz wettzumachen. Auf die Dauer überlastet dies das Herz – es ermüdet. Das Risiko einer Erkrankung der Herzkranzgefässe ist beispielsweise markant höher

bei Rauchern, Menschen mit zu hohem Blutdruck, zu hohen Cholesterinwerten, Diabetes, Bewegungsmangel oder Stress. Eine wichtige Rolle spielt aber auch eine familiäre Vorbelastung.

Zu hoher Blutdruck kann auch eine direkte Ursache für Herzinsuffizienz sein. Muss das Herz über Jahre gegen den zu hohen Druck anpumpen, ermüdet dies den Herzmuskel ebenfalls. Da man einen zu hohen Blutdruck nicht spürt, empfiehlt es sich, ihn regelmässig zu messen und allenfalls Gegenmassnahmen zu ergreifen. Seltener führen Herzmuskel-erkrankungen infolge von Entzündungen, Alkohol- und Drogenmissbrauch zu Herzinsuffizienz. Auch Diabetes, Herzklappenfehler und andere erworbene oder angeborene Krankheiten können Ursachen sein.

### Dem Herz helfen

Für eine Diagnose führt der Arzt oder die Ärztin zunächst eine gründliche Untersuchung samt Abhören von Herz und Lunge durch. Ein Herzultraschall zeigt das Ausmass und mögliche Ursachen der Funktionseinschränkung, ein Belastungstest gibt über die Leistungsfähigkeit des Herzens Auskunft. Verschiedene Bluttests zeigen eine Reihe möglicher Ursachen der Erkrankung an und helfen damit, die richtige Therapie festzulegen. Weitere Diagnose-Methoden wie Magnetresonanztomografie (MRI), Herzkatheteruntersuchung oder ein Langzeit-EKG werden zur Verfeinerung der Diagnose eingesetzt und helfen damit, die richtige Therapie festzulegen.

Allerdings kann auch die beste Diagnose nichts daran ändern, dass es für eine Herzinsuffizienz in den meisten Fällen keine Heilung gibt. Hingegen kann der Verlauf verlangsamt und ein einigermaßen normales Leben ermöglicht werden. Das Ziel ist, den Flüssigkeitshaushalt im Körper im Gleichgewicht zu halten, das Herz zu entlasten und die Lebensqualität zu verbessern. Einiges kann mit Medikamenten erreicht werden. Dabei stehen Präparate im Vordergrund, die helfen, Wasser auszuschcheiden, die Gefässe zu erweitern sowie Puls und Blutdruck zu senken.

### Chirurgische Unterstützung

Auch operative Massnahmen sind in gewissen Fällen möglich. So sorgt etwa ein Herzschrittmacher für einen zuverlässigen, koordinierten Herzschlag. Eine

Bypass-Operation oder eine Gefässstütze (Stent) nach einer Ballonaufdehnung helfen, den Blutfluss durch die Herzkranzarterien wieder herzustellen; eine neue Herzklappe lässt nach Klappen-erkrankungen das Herz wieder effektiver arbeiten. Ein implantierbarer Defibrillator (ICD) gibt dem Herzen dann Impulse, wenn der eigene Herzschlag ausbleibt. In bestimmten Fällen und wenn andere Massnahmen versagen, ist auch eine Herztransplantation oder ein Kunstherz (LVAD) notwendig.

### Gesund leben und essen

Dennoch – ohne die aktive Mitarbeit der Patientin oder des Patienten geht es nicht. Hier steht die Umstellung auf eine gesunde Ernährung im Vordergrund. Die viel gerühmte mediterrane Küche hilft Personen mit einer Herzinsuffizienz tatsächlich: Viel frische Früchte und rohes Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch und Oliven- oder Rapsöl tun dem Herzen gut. Zudem wirkt sich

.....  
**Bei einer Herzschwäche gibt es zwar keine Heilung, aber mit geeigneten Massnahmen kann der Verlauf verlangsamt werden.**  
.....

mediterranes Essen bei übergewichtigen Personen auch positiv auf das Körpergewicht aus. Hingegen stehen sehr salzige Speisen auf der Tabu-Liste.

Auch auf den Wasserhaushalt müssen Herzinsuffizienz-Patienten und -Patientinnen achten. Sie dürfen nicht zu viel trinken und müssen sich täglich wägen, damit sie schnell merken, wenn



#### Der Autor

PD Dr. med. Tobias Traupe  
Facharzt FMH für Innere Medizin  
und Kardiologie  
Leitender Arzt und Standortleiter

#### Kontakt:

Spital Tiefenau, Klinik für Innere Medizin  
Tiefenaustrasse 112, 3004 Bern  
Tel. 031 308 86 21  
tobias.traupe@spitaltiefenau.ch

### Sich 10-mal etwas Gutes tun

- **Medikamente:** entlasten das Herz
- **Trinken:** mit Mass und nach ärztlicher

#### Anweisung

- **Salz:** so wenig wie möglich
- **Gewicht:** täglich kontrollieren und bei «Sprüngen» sofort zum Arzt
- **Blutdruck und Puls:** regelmässig messen
- **Ernährung:** umstellen auf mediterrane Kost
- **Bewegung:** mit Spass, Mass und Ruhepausen
- **Rauchen:** ist Gift fürs Herz, deshalb sofort damit aufhören
- **Alkohol:** ein Gläschen in Ehren, aber kein zweites
- **Das Leben geniessen und sich an den schönen Dingen freuen**

der Körper zu viel Wasser einlagert. Regelmässige Bewegung tut nicht nur dem Herz, sondern auch der Seele gut. Ausgedehnte Spaziergänge, Velofahren oder Schwimmen sind besonders geeignet. Und selbstverständlich gibt es nichts Besseres für das Herz, als ein sofortiger Rauchstopp sowie Alkohol mit Mass zu geniessen. Bei plötzlicher Gewichtszunahme oder -abnahme, Atembeschwerden oder Schmerzen in der Brust ist umgehend der Arzt oder die Ärztin zu konsultieren.

Eine eigentliche Prävention gegen Herzinsuffizienz gibt es nicht. Es ist aber empfehlenswert, sich ab 40 Jahren regelmässig ärztlich kontrollieren zu lassen, damit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen frühzeitig erkannt und entsprechend behandelt werden können. Wer auf einen allgemein gesunden Lebenswandel achtet, sich gesund ernährt und in vernünftigen Mass Sport betreibt, hat gute Chancen, mit einem starken Herzen alt zu werden.

Extra:  
Link zur Schweizerischen Herzstiftung

