



Dr. med. Wasse Talash

Fachärztliche internistische kardiologische angiologische Schwerpunktpraxis

Deutsch

TEAM

KARDIOLOGIE

SPORTMEDIZIN

VORSORGE/CHECK

HYPERTENSILOGIE

KONTAKT

ANFAHRT

DOWNLOADS

Ihre fachärztliche kardiologische internistische

Praxis in Langen

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Leserinnen und Leser,

ich begrüße Sie auf der Homepage meiner fachärztlichen kardiologischen internistischen Praxis.
Meine Praxis ist spezialisiert auf die Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen im Bereich:

- Herz- und Gefäßkrankungen (Kardiologie)
- Sportmedizin

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8:00 - 13:00

Uhr Montag, Dienstag, Donnerstag
von 14:00 - 18:00 Uhr nach
telefonischer Vereinbarung

Herzinsuffizienz / Herzschwäche

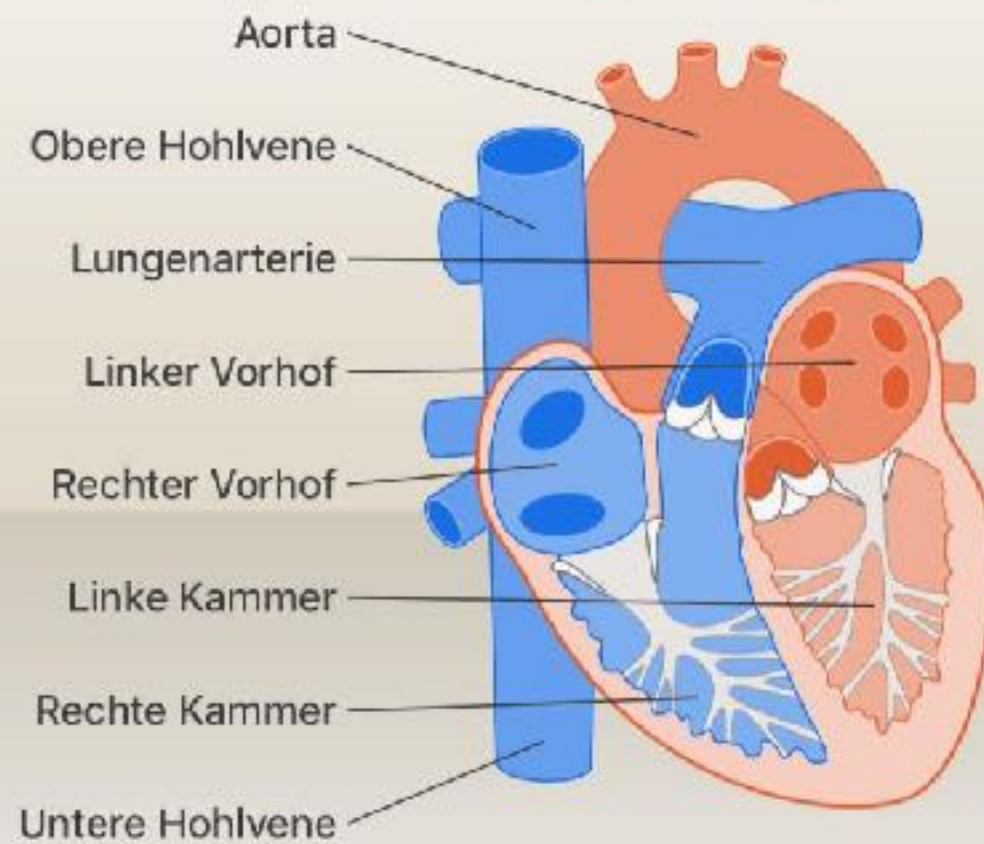
- Wie ist sie definiert?
- Wie entsteht sie?
- Wie macht sie sich bemerkbar?
- Wie erkennt man sie?
- Wie behandelt man sie?
- Was kann ich selbst dagegen tun?

Anatomie

- Das Herz ist ein faustgroßer Muskel (ca. 300 g schwer)
- Das Herz schlägt etwa 100.000 Mal/ Tag und pumpt dabei 5.760-7.200 Liter Blut durch den Körper
Das sind 4-5 Liter Blut pro Minute
- Das Herz unterteilt sich in eine rechte und linke Hälfte.
Beide Hälften besitzen je 2 Hohlräume: Vorhof & Herzkammer

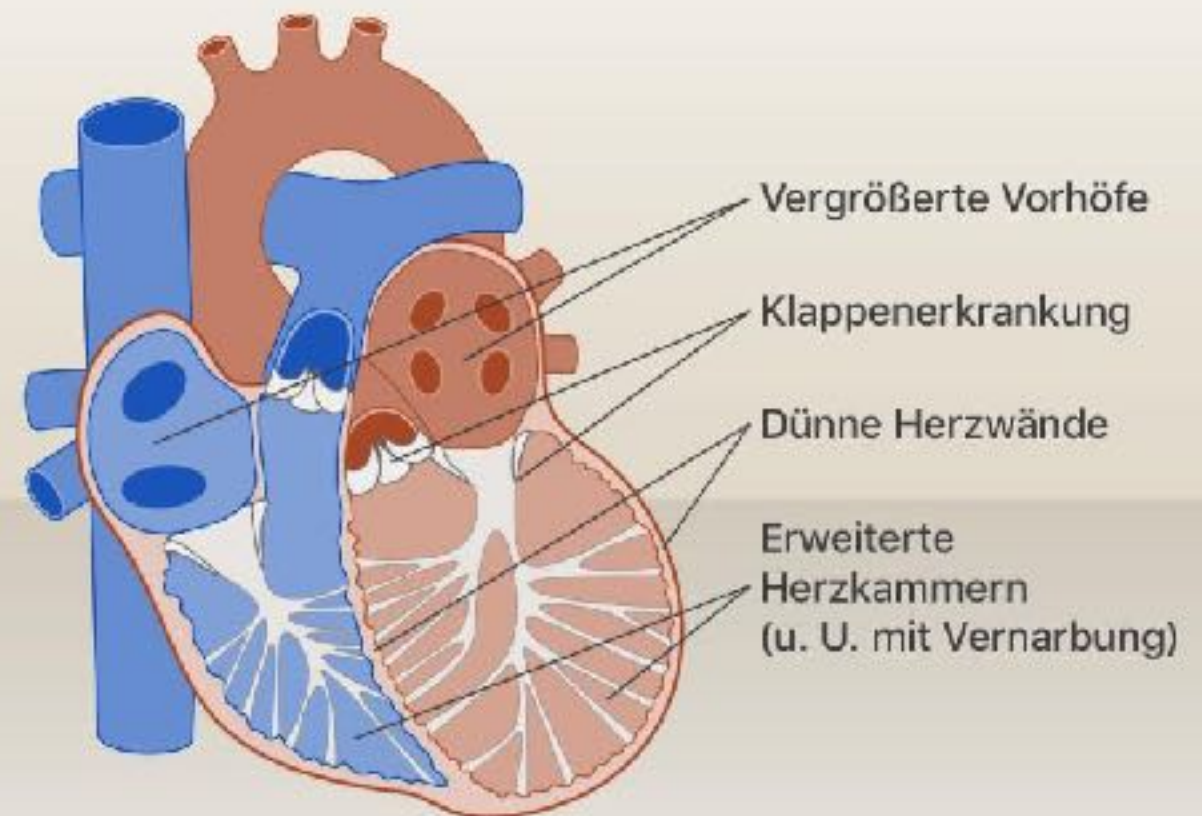
Gesundes Herz

Zur 3D Ansicht



Krankes Herz

Zur 3D Ansicht



3D-Herz



Erkrankung



Beschwerden



Untersuchung



Therapie



Mehr

①

Das sauerstoffarme Blut kehrt aus dem Körper ins Herz zurück und gelangt dort zunächst in den rechten Vorhof

②

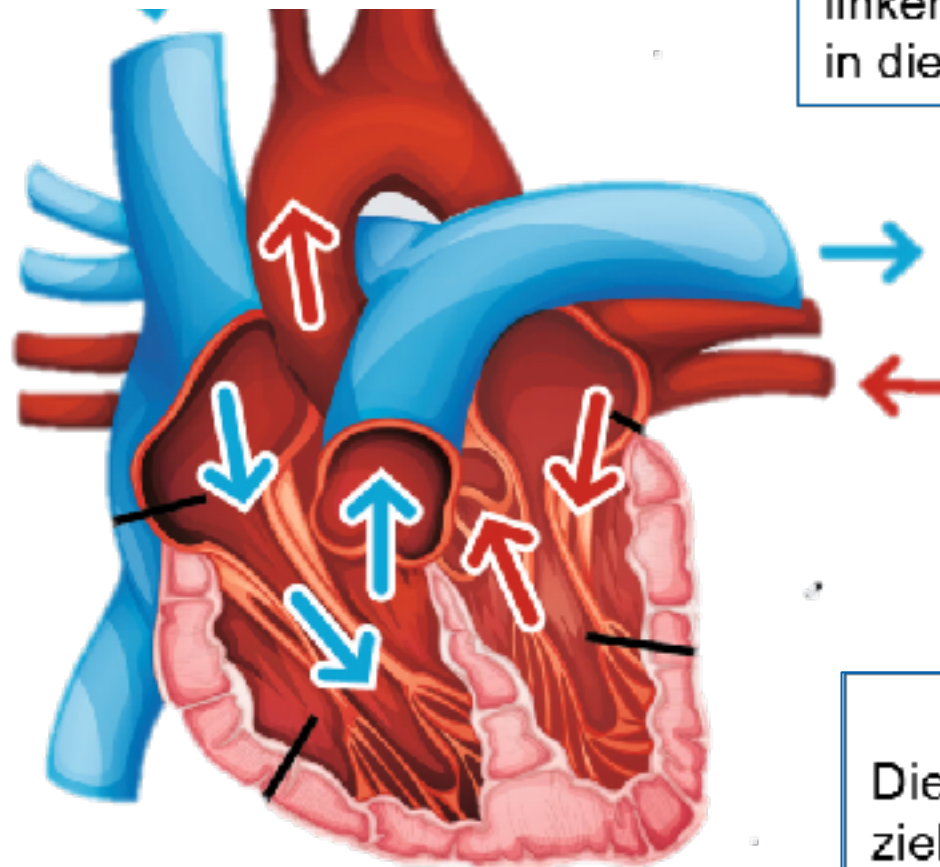
Das Blut strömt in die rechte Herzkammer und gelangt von dort in die Lunge, wo es mit Sauerstoff angereichert wird

③

Aus der Lunge strömt das nun sauerstoffreiche Blut in den linken Vorhof und von dort aus in die linke Herzkammer

④

Die linke Herzkammer zieht sich zusammen (Kontraktionsphase), das sauerstoffreiche Blut wird in den Körper gepumpt



Was ist Herzinsuffizienz ?

- Wenn das Herz nicht in der Lage ist, den Organismus ausreichend mit Blut zu versorgen. Hieraus folgt eine verminderte Pumpleistung des Herzens.
- Aufgrund der mangelnden Pumpfunktion kommt es zu einer Rückwärtsversagen (Rückstau des Blutes, welches aus der Lunge zum Herzen fließt, Vorlast wird nicht abgearbeitet) und Vorwärtsversagen (Mangelnde Blutversorgung der Organe, kann nicht gegen Nachlast anarbeiten) somit kommt es zu einer Sauerstoff und Blut-Unterversorgung im Körperkreislauf.

Wie häufig ist Herzinsuffizienz?

- In Europa leiden mehr als 15 Millionen und in Deutschland 2 Millionen Menschen an Herzinsuffizienz
- Mehr als 10% aller über 70 Jährigem sind von der Herzinsuffizienz betroffen
- Es treten mehr als 130 Fälle auf 100.000 Einwohner neu auf

Herzinsuffizienz ist mit einer hohen Sterberate verbunden

- 50% der an Herzinsuffizienz erkrankten Patienten sterben innerhalb von 5 Jahren.
- Fast 45.000 Menschen sterben jährlich an Herzinsuffizienz
- 370.000 Herzinsuffizienz bedingte Krankenhausaufnahmen pro Jahr.
- Auf Platz 3 noch vor Brust und Lungenkrebs als Todesursache in Deutschland. Bei Frauen sogar auf Platz 2.

HERZINSUFFIZIENZ

BESSER VERSTEHEN

Wie kommt es zu einer Herzinsuffizienz?



Symptome/Anzeichen der Herzinsuffizienz

Durch die verminderte Pumpleistung des Herzen werden die Organe mit Blut und Sauerstoff unterversorgt und es staut sich Blut im Herzen und Lunge

Sie bemerken es möglicherweise an:

- Kurzatmigkeit oder sogar schwere Atemnot. Dies entsteht durch Wassereinlagerungen in der Lunge
- Konzentrationsschwäche und Müdigkeit durch eine verminderte Durchblutung des Gehirns
- Erschöpfung, Schwächegefühl und verminderte Belastbarkeit durch eine Unterversorgung der Muskeln
- Wassereinlagerungen und Schwellungen an der unteren Extremität durch den Rückstau des Blutes und Druckanstieg in den Blutgefäßen mit vermehrter Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Gewebe
- Rascher Herzschlag, um die Minderversorgung zu kompensieren



Weitere Symptome der Herzinsuffizienz

- Hustenreiz und rasselnde Geräusche
- Appetitlosigkeit, Verstopfung und Völlegefühl
- gehäuftes nächtliches Wasserlassen

Beschwerden durch verminderte Durchblutung

- Schwierigkeiten mit der Konzentration
- Schwindel oder Benommenheit
- Druck auf der Brust oder Brustschmerzen
- Niedriger Blutdruck
- schnelles Frieren, bläuliche Finger, Zehen und Lippen
- Geringe Urinmenge

Ursachen der Herzinsuffizienz

Koronare Herzkrankheit



- Bildung von Ablagerungen (Plaques) in den Herzkranzgefäßen aufgrund von Alter, Cholesterin oder Entzündungen in den Gefäßen. Hierdurch wird der permanente Blutdurchfluss verhindert
- durch mangelnde Durchblutung wird der Herzmuskel unterversorgt und geschwächt auf Dauer lässt die Pumpleistung des Herzens nach
- Herzinfarkt ist ein akuter Verschluss eines Herzkranzgefäßes, dadurch werden Teile des Herzmuskels nicht mehr mit Blut versorgt und können absterben.

Ursachen der Herzinsuffizienz

hoher Blutdruck (Hypertonie)



- stetig hoher Druck in den Blutgefäßen zwingt das Herz zu einer höheren Pumpleistung
- Mit der Zeit ermüdet das Herz durch diese erhöhte Pumpleistung
- der linke Herzmuskel verdickt und wird dadurch steif und unbeweglich, wodurch er schlechter mit Blut gefüllt werden kann

Besonders gefährlich:

- wenn koronare Herzkrankheit, hoher Blutdruck und Diabetes gemeinsam auftreten

Ursachen der Herzinsuffizienz

Herzrhythmusstörungen



- Sind eine unregelmäßige Abfolgen des Herzschlags, wird oft als Herzrasen oder -stolpern empfunden
- Die häufigste Herzrhythmusstörung ist das Vorhofflimmern, welches die Auswurfsleistung des Herzen vermindern und auf Dauer bei zu hohem Puls zu einer Herzinsuffizienz führen kann
- Häufiges Herzstolpern (VES) können ebenfalls eine Herzschwäche verursachen
- Weitere Herzrhythmusstörungen.....

Ursachen der Herzinsuffizienz



Erkrankung des Herzmuskels

- Myokarditis ist eine Entzündung der Herzmuskulatur (z.B. durch eine verschleppte Grippe) mit Leistungsverlust
- Genetische Faktoren für bestimmte Herzmuskelerkrankungen (Herzvergrößerung oder Verdickung)

Weitere Ursachen der Herzinsuffizienz

- Herzklappenfehler
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- Schlafapnoe
- Alkohol
- Chemotherapie

Einteilung der Herzinsuffizienz

Akute Herzinsuffizienz

Die akute Herzinsuffizienz entsteht innerhalb von Minuten bis Stunden mit raschem Ansetzen von Symptomen mit dringendem Behandlungsbedarf.

Akute Herzschwäche kann in zwei Formen auftreten:

- akutes, lebensbedrohliches Herzversagen (kardiogener Schock)
- Lungenödem (Wasseransammlung in der Lunge)

Chronische Herzinsuffizienz

- Die chronische Herzschwäche entsteht schleichend über Monate und Jahre und hält dauerhaft

Arten der Herzinsuffizienz

Der Kardiologe unterscheidet zwischen:

Systolische Herzinsuffizienz (HFrEF): die Menge des einfließenden Blutes in das Herz ist normal oder erhöht. Das Herz kann aber beim Pumpvorgang nicht komplett das Blut in den Körper abgeben.

Rechtsherzinsuffizienz: Eingeschränkte Pumpfunktion der rechten Herzkammer, sodass weniger Blut zur Lunge gepumpt wird

Linksherzinsuffizienz: Eingeschränkte Pumpfunktion der linken Herzkammer, so dass weniger Blut in den Körperkreislauf gepumpt wird und es zum Rückstau des Blutes kommt

Globale Herzinsuffizienz: Kombination aus Links- und Rechtsherzinsuffizienz

Formen der Herzinsuffizienz

- **Diastolische Herzinsuffizienz (HFpEF):** ungenügende Entspannungsfähigkeit des Herzmuskels mit nicht ausreichender des Herzens. Die Auswurfleistung ist erhalten, jedoch gelangt weniger Blut in die versteifte linke Herzkammer, die gegen einen erhöhten Widerstand befüllt werden muss.

Warum treten bei Patienten mit diastolischer Herzschwäche Symptome einer Herzinsuffizienz auf, obwohl die Pumpkraft des Herzens erhalten ist?

- Herzmuskel hat seine Elastizität Füllung verloren. Häufigste Ursache ist ein verdickter Herzmuskel als Folge von Bluthochdruck.
- Er dehnt sich nur ungenügend aus und kann deshalb in der Diastole, der Erschlaffungsphase des Herzens, nicht genug Blut aufnehmen
- Dadurch wird zu wenig Blut in den Körper ausgeworfen, ein Teil des Blutes bleibt im Vorhof und staut sich in den Lungenkreislauf hinein, sodass die Atmung behindert wird

Stadien der Herzinsuffizienz

NYHA I

Herzschwäche **ohne** körperliche Einschränkungen.

Alltägliche körperliche Belastung verursacht keine Erschöpfung, Rhythmusstörungen oder Luftnot.



NYHA II

Herzschwäche **mit leichter Einschränkung** der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Keine Beschwerden in Ruhe und bei geringer Anstrengung. Stärkere körperliche Belastung verursacht Erschöpfung, Rhythmusstörungen oder Luftnot, z.B. Bergangehen oder Treppensteigen.



NYHA III

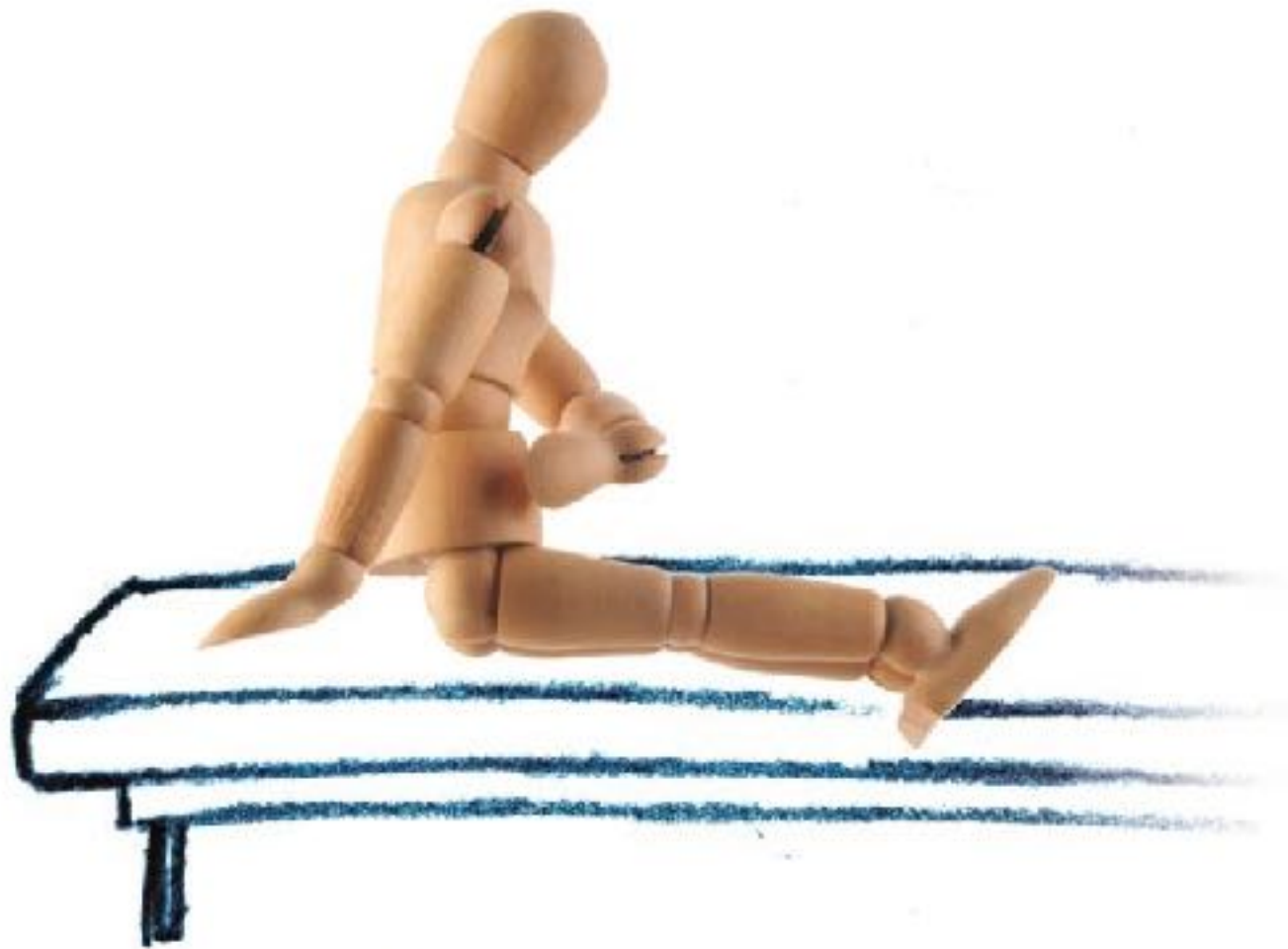
Herzschwäche **mit höhergradiger Einschränkung** der Leistungsfähigkeit bei gewohnter Tätigkeit.

Keine Beschwerden in Ruhe. Geringe körperliche Belastung verursacht Erschöpfung, Rhythmusstörungen oder Luftnot, z.B. Gehen in der Ebene.



NYHA IV

Herzschwäche **mit Beschwerden bei allen körperlichen Aktivitäten und in Ruhe.** Bettlägerigkeit.



Diagnostik



Diagnostik durch den Hausarzt

Vorgeschichte und körperliche Untersuchung

- Liegen typische Beschwerden vor?
 - ▶ Atemnot unter Belastung ?
 - ▶ Schwellungen (Wassereinlagerungen) an den Fußgelenken und am Schienbein ?
 - ▶ Wassereinlagerungen in der Lunge? (Abklopfen und Abhören der Lunge)



Das Hormon NT-proBNP ist ein Marker für Herzschwäche:

- ist der Wert normal, beruht die Luftnot nicht auf Herzschwäche
- erhöhte Werte (z.B. über 125 pg/ml): Abklärung beim Kardiologen
- unter erfolgreicher Behandlung geht der Wert zurück

Diagnostik beim Kardiologen

Ergeben sich beim Hausarzt Hinweise auf Herzschwäche, dann sollte unbedingt Überweisung zum Kardiologen erfolgen.

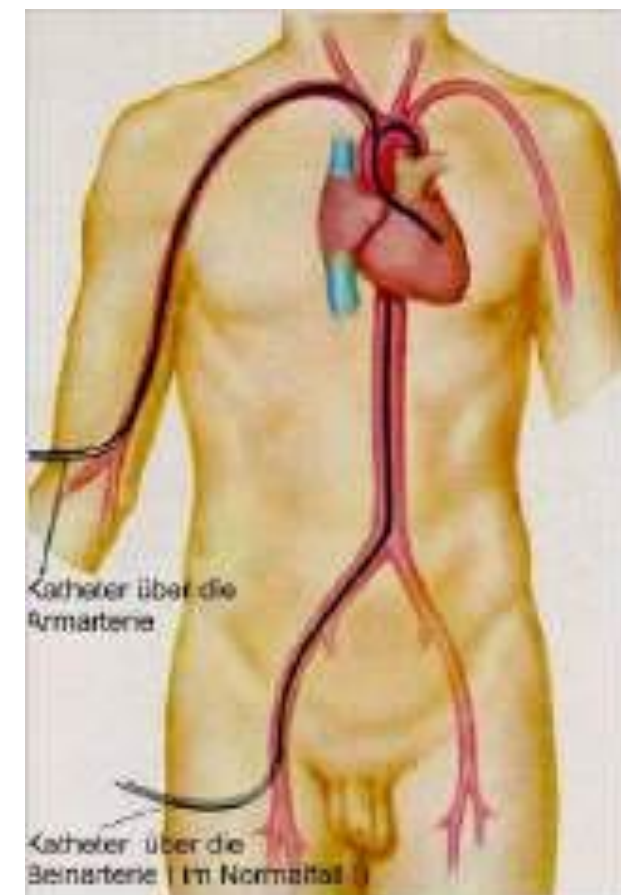
Beim Kardiologen erfolgt dann:

Ultraschalluntersuchung des Herzens zur Beurteilung des Pumpkrafte, Beurteilung der Herzdicke etc.

Ruhe-EKG: kann auf eine Verdickung oder Herzrhythmusstörungen aufweisen

Ggf. Belastungs-EKG und Spiroergometrie, um eine Durchblutungsstörung zu demaskieren oder Blutdruckentgleisungen zu zeigen

Und ggf. könnte die Notwendigkeit einer Links und Rechtsherzerzkatheteruntersuchung bestehen



Wie wird die Herzschwäche behandelt

*Vortrag von Dr. Schadow zu der medikamentösen Behandlung und
Vortrag von Herrn Dr. Mittag zu der elektrischen Behandlung der
Herzschwäche*

Beste Strategie ist die Behandlung der Grundkrankheit

Koronare Herzkrankheit

Durchblutung
wiederherstellen

Dilatation/Stent
Bypass-Operation

Bluthochdruck

konsequente Senkung
durch:

gesunden Lebensstil
Abbau von Übergewicht
Medikamente

Herzklappen- erkrankungen

Korrektur durch
Operation oder
Kathetereingriff
rechtzeitig korrigiert,
wird die Herzschwäche
nachhaltig gebessert

Zum Hausarzt

Wenn

- Kurzatmigkeit
- Rasche Gewichtszunahme
- Einlagerungen in den Beinen
- Müdigkeit und rasche Erschöpfung
- Zu schneller Puls
- Zu niedriger Blutdruck

Therpieansätze

- Körperliche Bewegung

Wählen Sie Sportarten mit mäßiger, kontinuierlicher Belastung (Spazierengehen, Wandern oder Radfahren),
Herzsportgruppe

- Blutdruckkontrolle
- Gewichtskontrolle
- Ernährung
- Medikamentöse Therapie
- Interventionelle Therapie



Worauf achten?



Wiegen: Wiegen Sie sich täglich nach dem Aufstehen und notieren Sie dieses Gewicht!

Bei Gewichtsveränderungen von 2 kg innerhalb von 3 Tagen sollten Sie mit ihrem Arzt besprechen!



Blutdruck & Puls: Messen Sie **täglich zur gleichen Zeit** und nach 10 min. Ruhe Ihren Blutdruck und Ihren Puls. Bei Abweichungen des Blutdrucks über mehrere Tage oder dauerhaften Werten **unter 100 zu 50 mmHg** oder **über 160 zu 100 mmHg**, sprechen Sie mit Ihrem Arzt! Auch bei einem Puls **unter 50 Schlägen** oder **über 90 Schlägen pro Minute**, halten sie Rücksprache mit Ihrem Arzt



Verfassung: Achten Sie auf sich! Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit oder Schwindel können auch Hinweise auf Veränderungen Ihrer Erkrankung sein!



Was können Sie selbst tun

- Nehmen Sie regelmäßig Ihre verordneten Medikamente nach Plan – auch wenn Sie sich vermeintlich besser fühlen und keine Beschwerden haben
- Lassen Sie sich regelmäßig jedes Jahr gegen Grippe und alle fünf Jahre gegen Lungenentzündung impfen
- Führen Sie ein Tagebuch über alle Beschwerden, Ihr Gewicht und Ihren Blutdruck damit Sie bei Ihrem nächsten Arztbesuch nichts vergessen und besprechen Sie es mit Ihrem Arzt
- Übergewicht belastet das Herz, Normalgewicht anstreben! Faustformel:
 $\text{Körpergröße (cm)} - 100 = \text{Normalgewicht (kg)}$ Frauen ziehen hiervon nochmal 10% ab

Was können Sie selbst tun

- Achten Sie auf eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit ausreichend Obst und Gemüse und nicht zu vielen tierischen Fetten
- Versuchen Sie sich salzarm zu ernähren! Kochsalz führt im Körper zu Flüssigkeitseinlagerungen, was wiederum das Blutvolumen erhöht, welches das Herz durch den Körper transportieren muss
- Lebensmittel wie Fertigsuppen, Fleisch- und Fischkonserven, geräucherte Speisen, gesalzene Nüsse, Chips und Mineralwasser mit mehr als 150mg Natrium pro Liter sollten gemieden werden!
- Kontrollieren Sie Ihre tägliche Flüssigkeitsaufnahme In der Regel sollten nicht mehr als 1,5 l – 2 l Flüssigkeit

Vielen Dank