

→ EIGENKONTROLLEN

KONTROLLEN DURCH DEN PATIENTEN

Tägliche Gewichtskontrolle

Plötzliche oder langsame Gewichtszunahme kann ein Warnzeichen dafür sein, dass Ihr Körper beginnt, Wasser einzulagern. Wiegen Sie sich jeden Morgen nach dem Aufstehen und dem Toilettengang, vor dem Frühstück. Kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie innerhalb von 2-3 Tagen mehr als 2 kg an Gewicht zugenommen haben oder wenn Ihre Knöchel oder Beine anschwellen.

Blutdruckselbstmessung

Kontrollieren Sie täglich Ihren Blutdruck, wenn möglich zum gleichen Zeitpunkt sowie bei bestehenden Beschwerden, z. B. Kopfschmerzen, Schwindel, Angina pectoris. Bei deutlichem Blutdruckanstieg oder -abfall informieren Sie sofort Ihren Arzt!

Pulskontrolle

Nach dem Blutdruckmessen ist der Puls zu kontrollieren. Er sollte zwischen 60 - 90 Schlägen pro Minute liegen. Wenn Ihr Puls zu langsam, zu schnell oder außergewöhnlich unregelmäßig ist, teilen Sie dies Ihrem Arzt mit!

ARZTKONTAKT BEI FOLGENDEN KRANKHEITSZEICHEN

- Zunehmende Luftnot
- Herzschmerzen (Angina pectoris)
- Geschwollene Beine (neu, zunehmend)
- Verschlechterung der Leistungsfähigkeit
- Gewichtszunahme von mehr als 2 kg in 3 Tagen

SO ERREICHEN SIE UNS

Klinik für Kardiologie und Internistische Gefäßmedizin

ALB FILS KLINIKUM
Eichertstr. 3
73035 Göppingen
Tel.: 07161 64-2671
Fax: 07161 64-1814
kardiologie@af-k.de
www.alb-fils-klinikum.de

Anmeldung ambulante Patienten in Privatsprechstunden und Ermächtigungsambulanzen:

Chefartzsekretariat:
Claudia Eisele
Tel.: 07161 64-2671
Fax: 07161 64-1814
claudia.eisele@af-k.de

Rufnummer Herzinsuffizienz-Team AFK:

Kontaktaufnahme über
Tel.: 07161 64-2071
Fax: 64-1814
kardiologie@af-k.de

Anmeldung stationäre Patienten:

Rosi Pirron
Tel.: 07161 64-3548

Herzkatheter- und EPU-Sekretariat:

Manuela Kerl
Tel.: 07161 64-2989
Fax: 07161 64-1857
manuela.kerl@af-k.de

Studiensekretariat:

Marion Steindl
Tel.: 07161 64-2925
Fax: 07161 64-52925
marion.steindl@af-k.de

Notfall Kontaktnummern:

Notarzt/Rettungsdienst: 112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

→ www.alb-fils-klinikum.de



Beherzt behandeln Patienten- information Herzinsuffizienz



ALB FILS KLINIKUM

KLINIK FÜR KARDIOLOGIE UND
INTERNISTISCHE GEFÄSSMEDIZIN

Chefarzt Prof. Dr. Stephen Schröder

SEHR GEEHRTE PATIENTINNEN, SEHR GEEHRTE PATIENTEN, SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN,

**Bei Ihnen besteht eine Herzinsuffizienz (Herzschwäche).
Im Folgenden wollen wir Sie darauf hinweisen, was Sie
selbst tun können, um die Erkrankung im Griff zu behalten.**

Bei einer Herzschwäche reicht die Arbeit des Herzmuskels nicht mehr aus, um den Körper ausreichend zu versorgen. Hierdurch kommt es zu einer Unterversorgung auch von lebenswichtigen Organen wie Gehirn oder Nieren mit Nährstoffen sowie Sauerstoff.

Anzeichen einer Herzschwäche sind:

- Gewichtszunahme
- ständige Müdigkeit
- geringe körperliche Belastbarkeit
- Luftnot
- Wassereinlagerungen an den Knöcheln und Fußrücken
- ...

Für eine Herzschwäche liegen die Ursachen meist in vorangegangenen Erkrankungen wie:

- Bluthochdruck
- Herzinfarkt
- Herzmuskelentzündungen
- Herzklappenerkrankungen
- Herzrhythmusstörungen
- ...

→ WAS KÖNNEN SIE TUN?

Körperliches Training

Richtig dosiertes Ausdauertraining steigert erheblich die Leistungsfähigkeit und verringert die Zahl der Krankenhaus-einweisungen. Zugleich wird das Wohlbefinden verbessert und die Sterblichkeit gesenkt.

Für wen?

Patienten mit Herzschwäche und mittlerer Einschränkung der Belastbarkeit (NYHA-Stadien II bis III).

Wichtig: Niemals ein Training ohne ärztlichen Rat beginnen.

Wie trainiere ich richtig?

Die Steuerung der Trainingsintensität sollte durch Pulskontrollen erfolgen. Die Teilnahme an Herzsportgruppen ist ratsam.

Dynamische Ausdauerarten sind gut fürs Herz!

- Radfahren
- Wandern
- Walking / Nordic Walking
- Skilanglauf

Wirksamkeit und Sicherheit sind gut belegt.

Die minimale Dauer und Häufigkeit hierfür sind:

20-30 Minuten pro Tag an 4-5 Tagen pro Woche

Zu Beginn reichen 2-3 Mal pro Woche - Beginn mit 5-10 Minuten. Danach Intensität und Dauer langsam steigern.

Ratsam sind 4-5 Tage/Woche ca. 30 Minuten Ausdauersport.

**Bitte denken Sie an die Trias
„Kraft - Ausdauer - Koordination“!**

→ SALZ, FLÜSSIGKEIT UND ERNÄHRUNG

Um Wassereinlagerungen (Ödeme) zu verhindern, muss die tägliche Zufuhr von Salz und Flüssigkeit verringert werden.

Salz: Salzmenge von Ø 10-15 g pro Tag auf 4-5 g pro Tag begrenzen (in manchen Fällen noch weniger).

Bei täglicher Ernährung nicht nachsalzen und gesalzene Produkte vermeiden.

Anhaltswert Salz: 4-5 g pro Tag

Trinkmenge:

Die Flüssigkeitsbilanzierung des Körpers funktioniert bei Herzschwäche nicht mehr optimal. Der Körper neigt dazu, zu viel Wasser zu speichern. Deshalb sollte man täglich nicht mehr als ungefähr 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Hierbei ist zu beachten, dass nicht nur Getränke, sondern auch Suppen und stark wasserhaltige Obst- und Gemüsesorten (zum Beispiel Melonen, Gurken, Trauben oder Tomaten) hinzuzählen.

Anhaltswert Trinkmenge: ca. 1,5 Liter/Tag

Ernährung:

Gut sind langkettige Kohlenhydrate:

Dunkles Vollkornbrot, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte, Müsli

Gut sind einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

Öl in Oliven, Walnüssen, Raps (einfach ungesättigt),
Öl in Mais, Fischen, Sonnenblumen (mehrfach ungesättigt)

Reduzieren Sie Lebensmittel mit:

Gesättigten Fettsäuren (Butter, Speck, Schmalz, Käse, Kokos- und Palmöl, ...)

Schokolade und andere Süßigkeiten nur gelegentlich essen.

Ratsam ist: Mittelmeerküche ist die erste Wahl!

→ GEWICHT, ALKOHOL UND RAUCHEN

Ein gesundes Gewicht anstreben

Übergewicht wird oft von Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten oder Diabetes mellitus begleitet und belastet das Herz. Auf das Körpergewicht zu achten lohnt sich deshalb. Stimmt das Gewicht, sinken oft auch ein erhöhter Blutdruck und erhöhte Blutfettwerte, außerdem ist es dadurch leichter, aktiv zu sein und sich zu bewegen, was zu einem positiven Körpergefühl beiträgt.

Ob Übergewicht vorliegt, kann mit dem Body-Mass-Index (BMI) errechnet werden (Körpergewicht in kg/Körpergröße in m²).

Der empfohlene BMI hängt vom Alter ab:

Alter in Jahren	Empfohlener BMI
19 - 24	19 - 24
25 - 34	20 - 25
35 - 44	21 - 26
45 - 54	22 - 27
55 - 64	23 - 28
ab 65	24 - 29

Alkohol

Bei einer durch Alkohol verursachten Herzschwäche (Kardiomyopathie):
Vollständiger Verzicht auf Alkohol!
Ansonsten nur geringe Mengen Alkohol
Frauen: max. 20 g pro Tag, Männer: max. 30 g pro Tag
(= ½ Liter Bier, = ¼ Liter Wein)

Rauchen

Verzicht auf Rauchen in jeder Form!