



„Das schwache Herz“: Oberarzt Jörg Seifert hatte aufmerksame Zuhörer.

Foto: Christina Necke

Es beginnt schleichend und oftmals unbemerkt

Herzwochen | Oberarzt Seifert hielt Eröffnungsvortrag im Klinikum

Bad Salzungen – „Nur drei Prozent der Bevölkerung erkennen die ersten Anzeichen von Herzschwäche. Und das, obwohl 1,8 Millionen Menschen in Deutschland davon betroffen sind“, verdeutlichte Günter Schleder, Beauftragter der Deutschen Herzstiftung, die weit verbreitete Unwissenheit über Herzerkrankungen. Zur Eröffnung der Herzwochen im Klinikum Bad Salzungen forderte er die Zuhörer deshalb auf, die Informationsveranstaltungen der Herzstiftung zu nutzen.

Jörg Seifert, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin, referierte über „das schwache Herz“ und klärte die Zuhörer über erste Anzeichen, Therapiemöglichkeiten und Wege der Vorbeugung auf. „Herzschwäche ist der häufigste Grund für eine Krankenhauseinweisung“, sagt der Oberarzt.

„Eine Herzschwäche beginnt schleichend und oft unbemerkt“, erklärte Seifert. Erste Anzeichen seien Atemnot bei Belastung, Wassereinlagerungen in Form von geschwollenen Knöcheln und Unterschenkeln oder ein rascher Herzschlag. „Bei diesen Symptomen sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen, denn die Krankheit verschlimmert sich“, warnt er.

„Hoher Blutdruck ist die Hauptursache für Herzerkrankungen“, sagt Jörg Seifert. Deshalb sollte man diesen immer behandeln lassen. „Herzschwäche wird oft zu spät diagnostiziert.“ Sollten bereits geringste Hinweise auf die Erkrankung vorliegen, muss der Hausarzt den Patienten zum Kardiologen

überweisen, rät der Oberarzt. Eine Ultraschalluntersuchung ist dann unerlässlich. Mit weiteren Untersuchungen wie Ruhe-EKG, Belastungs-EKG oder Röntgen kann eine noch genauere Diagnose gestellt werden. Seifert wies darauf hin, dass die chronische Herzschwäche über Monate und Jahre entsteht und fortschreitet. Bei akuter Herzschwäche, etwa einem Infarkt, zählen Sekunden. „Dann muss sofort der Rettungswagen gerufen werden.“ Luftnot mit akutem Husten in der Nacht, der hellrot blutig sein kann, sowie Herzschmerzen und -rasen sind erste Anzeichen für eine akute Herzschwäche.

„Wenn eine Herzschwäche erkannt wurde, sollte zunächst versucht werden, die Ursachen zu behandeln.“ Die Durchblutung muss wiederhergestellt werden. Der Patient muss sein Leben umstellen und auf Risikofaktoren wie Alkohol, Rauchen oder ungesunde Ernährung verzichten. Auch die medikamentöse Behandlung spiele eine wichtige Rolle. Meist werden Betablocker oder ACE-Hemmer eingesetzt und in ihrer Dosierung allmählich gesteigert. Jörg Seifert warnt Betroffene: „Sprechen Sie alles mit dem Hausarzt ab. Wenn ein Medikament weggelassen wird, kann das fatale Folgen haben.“ Zwar seien diese Medikamente gut erprobt, eine regelmäßige Kontrolle von Kaliumspiegel und Nierenfunktion sei jedoch unerlässlich, denn „alle Medikamente beeinflussen den Kaliumspiegel“. Auch Schmerzmittel sollten bedacht

eingesetzt werden, da etwa Rheumamittel wie Diclofenac oder Ibuprofen zu Herzschwäche führen können und gegen ACE-Hemmer arbeiten.

„Die beste Therapie ist jedoch die Bewegung“, erklärt Jörg Seifert. Mit einem richtig dosierten Ausdauertraining können die Beschwerden bis zu 50 Prozent gelindert werden, während die besten Medikamente lediglich 20 Prozent Verbesserung erreichen, so der Oberarzt. „Wichtig ist, dass für jeden Patienten individuell entschieden wird, wie sehr er sich belasten kann oder soll.“

Seifert empfiehlt Betroffenen, sich gegen die saisonale Grippe und besonders gegen Pneumokokken impfen zu lassen. Regelmäßige Gewichtskontrolle und das Führen eines Herztagebuchs, welches man bei der Herzstiftung erhält, sind hilfreich, um erste Anzeichen frühzeitig zu erkennen.

Patienten mit Herzschwäche rät Jörg Seifert, im Alltag besonders auf den Salzgehalt der Nahrung und auf die Trinkmenge zu achten. „Man sollte sich auf vier bis fünf Gramm Salz beschränken. 100 Gramm Salami enthalten bereits 5,3 Gramm Salz“, verdeutlichte er. Für Flugtauglichkeit und Geschlechtsverkehr nannte er eine Faustregel: „Wer zwei Stockwerke ohne Atemnot steigen kann, der darf.“

In Bad Salzungen und Eisenach finden weitere Informationsveranstaltungen zum Thema „Das schwache Herz“ statt. Unter www.herzstiftung.de, unter „Termine“, sind alle Veranstaltungen aufgelistet. cam