

# Inhalt

## Zur Einführung ... 7

Zahlen, die für sich sprechen • Wie sich Herzschwäche auswirkt – zwei Fallbeispiele

## Herzschwäche – das unterschätzte Problem ... 13

Kein einheitlicher Leidensdruck • Verstehen – dosieren – durchhalten • Gute Prognose durch dauerhafte Medikamenteneinnahme • Es geht bis an die Substanz

## Das gesunde Herz – so arbeitet unser Motor ... 19

Sprache als Diagnosemittel • Faustdick – aber nicht hinter den Ohren! • Der Weg des Blutes • Der Taktgeber • Wenn die Pumpe schwächelt

## Das geschwächte Herz – wenn der Motor stottert ... 27

Linke oder rechte Herzhälfte • Verschiedene Formen • Verwechslungsgefahr • Stadien der Herzschwäche • Akut oder chronisch?

## Die Ursachen der Herzschwäche ... 37

KHK – das tückische Kürzel • Achtung Infarkt! • Was den Durchfluss ermöglicht • Gefährliche Symbiose • Bluthochdruck • Dauerstress für die Pumpe • Entzündungen – wenn Erreger das Herz schwächen • Weitere Ursachen für eine Herzschwäche

## Diagnose – so wird Herzschwäche festgestellt ... 45

Anamnese • Herzultraschall • Laboruntersuchung • Elektrokardiogramm (EKG) • Herzkatheteruntersuchung • Entnahme von Herzmuskelgewebe • Magnetresonanztomographie • Diagnose – Ursache – Basistherapie

## Warum ein schwaches Herz an die Nieren geht ... 53

Die Aufgaben der Nieren • Wenn der Blutfluss stockt • Medikamente hemmen diese Vorgänge • Wie das Herz versucht, sich selbst zu helfen

## Therapie – so wird die Herzschwäche behandelt ... 57

Grundkrankheit behandeln • Medikamentöse Therapie • ACE-Hemmer und Angiotensin-Rezeptorblocker (Sartane) • Achtung auf andere Krankheiten! • Arzt als Drehscheibe • Herausforderung für Patienten • Zusätzliche Medikamente • Schulung und Unterstützung für zu Hause • Technische Unterstützungssysteme • Herztransplantation

## Selbstmanagement ... 81

Medikamente einnehmen • Veränderungen des Befindens beachten • Achtung Infektionen! • Herzfreundliche Mischkost • Winzige Helferlein – Mikronährstoffe für das Herz • Ausdauer- und Krafttraining • Effektive kardiologische Rehabilitation • Unbedingter Rauchstopp • Rat und Hilfe suchen

## Leben mit Herzschwäche ... 92

Reisen mit Herzschwäche • Wichtige Impfungen • Sexualität • Schwangerschaft • Angehörige mit einbinden