



Titelbild: Adobestock/NDABCREATIVITY

**vivida bkk**

78044 Villingen-Schwenningen

**Kundencenter**

T 07720 9727-0

F 07720 9727-100

kundencenter@vividabkk.de

www.vividabkk.de

**Sie möchten Kunde werden?**

Service-Hotline 0800 0104 501

**Digital und bundesweit**

Ansbach . Arnstadt . Berlin . Bremen . Büdelsdorf . Emden

Fulda . Hamburg . Hannover . Karlsruhe . Koblenz . Mainz

München . Münster . Villingen-Schwenningen . Wächtersbach

**Folgen Sie uns**

[www.facebook.com/vividabkk](https://www.facebook.com/vividabkk)

[www.instagram.com/vividabkk](https://www.instagram.com/vividabkk)

[www.x.com/vividabkk](https://www.x.com/vividabkk)

[www.linkedin.com/company/vividabkk](https://www.linkedin.com/company/vividabkk)

[www.xing.com/pages/vividabkk](https://www.xing.com/pages/vividabkk)

# Infobaustein Herzinsuffizienz: Selbstkontrollen und Lebensstil

Für ein herzgesundes Leben

Durch Ihr aktives Mitwirken können Sie entscheidend zum Erfolg der ärztlichen Therapie beitragen. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Ihre Möglichkeiten dabei aufzeigen – sei es bei der Umsetzung eines herzgesunden Lebensstils oder bei der Durchführung der empfohlenen Selbstkontrollen.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

Ihre vivida bkk

### Ziel dieser Broschüre:

Sie kennen die Lebensstilfaktoren, die Einfluss Ihre Krankheit haben können, und können damit verbundene Risiken aktiv vermeiden. Sie wissen Bescheid über die Bedeutung des Körpergewichts als wichtigen Parameter der Verlaufskontrolle bei Herzschwäche.



## Inhalte

<b>1. Das Wichtigste zuerst: tägliches Wiegen</b>	<b>4</b>
<b>2. Normalgewicht anstreben</b>	<b>6</b>
2.1 Bewegung und Ernährung .....	6
2.2 Richtwert BMI .....	9
<b>3. Bleiben Sie in Bewegung</b>	<b>10</b>
<b>4. Trinken mit Maß</b>	<b>12</b>
<b>5. Salzen, aber nicht nachsalzen</b>	<b>13</b>
<b>6. Ein Gläschen in Ehren</b>	<b>14</b>
<b>7. Rauchfrei leben</b>	<b>15</b>
<b>8. Blutdruck und Puls selbst kontrollieren</b>	<b>15</b>
<b>9. Dokumentation im Herztagebuch</b>	<b>19</b>

Sie selbst können ganz entscheidend zur Behandlung der Herzschwäche und zu einem positiven Verlauf beitragen. Denn erst mit Ihrer Bereitschaft, herzgesund zu leben und die therapeutischen Maßnahmen anzunehmen und zu unterstützen, können alle Behandlungen auch ausreichend wirken.

## 1. Das Wichtigste zuerst: tägliches Wiegen

Die tägliche Kontrolle des Körpergewichts steht bei der Herzschwäche an erster Stelle. Dabei geht es erst einmal gar nicht um die Fettpölsterchen (darüber lesen Sie mehr im nächsten Abschnitt). Eine rasche Gewichtszunahme ist vielmehr ein wichtiges Anzeichen für eine Verschlechterung der Herzleistung, denn sie zeigt zuviel Wasser im Gewebe an. Wenn Ihre Medikamente, z. B. Diuretika, gut eingestellt sind, dann sind sie so an die Leistungsfähigkeit des Herzens angepasst, dass Ihre Organe möglichst gut mit Blut versorgt werden und etwaige Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe ausgeschwemmt werden können.

### Bei diesen Anzeichen zum Arzt

Rasche Gewichtsveränderungen sind immer ein Warnzeichen.

Konsultieren Sie Ihren Arzt

- bei Gewichtszunahme **über 1 kg über Nacht**
- bei Gewichtszunahme **über 2 kg in 3 Tagen**
- bei Gewichtszunahme **über 2,5 kg in 1 Woche**
- bei Gewichtszunahme **über 3 kg in 1 - 3 Monaten**
- bei einer deutlichen, ungewollten Gewichtsabnahme

Doch die Pumpleistung Ihres Herzens kann schwanken und sich z. B. bei fieberhaften Erkrankungen, Überanstrengung oder bei versehentlich vergessener Medikamenteneinnahme rasch verschlechtern. Dann reicht die bestehende Therapie nicht mehr aus, es kommt zum Blutstau vor dem Herzen und zur Einlagerung von Flüssigkeit ins Körpergewebe.

Typische Symptome sind dann Wasser in den Beinen oder im Bauchraum, vermehrtes Husten durch Flüssigkeit im Lungengewebe oder verstärkte Atemnot. Aber bereits bevor Sie selbst diese Anzeichen einer zunehmenden Herzschwäche bemerken, kann sie auf der Waage sichtbar werden. Denken Sie also bei einer raschen Gewichtszunahme nicht an Übergewicht, sondern an Wassereinlage-

rung im Gewebe. Zögern Sie nicht, Ihren behandelnden Arzt sofort zu kontaktieren! Er kann Ihnen meist mit einfachen Mitteln helfen und Sie verhindern so einen drohenden Notfall! Melden Sie sich auch bei Ihrem Arzt, wenn Sie eine deutliche unbeabsichtigte Gewichtsabnahme beobachten. Dies kann viele Gründe haben. Appetitlosigkeit kann eine direkte Folge der Herzschwäche, eine Nebenwirkung von Medikamenten oder Ausdruck einer depressiven Verstimmung sein. In jedem Fall sollte Ihr Arzt einem Gewichtsverlust genauso auf den Grund gehen wie einer Gewichtszunahme.

### Empfehlungen zum Wiegen

Damit für Sie und Ihren Arzt die Werte aus der täglichen Gewichtskontrolle aussagekräftig sind, müssen die Wiegeergebnisse vergleichbar sein.

Um dies zu erreichen, sollten Sie beim Kontrollgang zur Waage folgende Punkte beachten:

- Verwenden Sie immer dieselbe Waage.
- Lassen Sie Ihre Waage an einem festen Ort stehen, möglichst waagrecht.
- Wiegen Sie sich immer zur selben Tageszeit, am besten morgens vor der ersten Mahlzeit.
- Gehen Sie vor dem Wiegen noch einmal auf die Toilette.
- Wiegen Sie sich stets in derselben Kleidung (z. B. Unterwäsche) bzw. unbekleidet.
- Notieren Sie die Messergebnisse, um ungewöhnliche Schwankungen nachzuvollziehen und die Werte mit Ihrem Arzt besprechen zu können. Hierfür gibt es spezielle Tagebücher (z. B. das Herzinsuffizienz-Tagebuch der Herzstiftung).
- Wenn Sie zu schlecht sehen, um die Waage abzulesen, fragen Sie im Fachhandel nach "sprechenden" Waagen, die Ihnen das Messergebnis vorlesen.



## 2. Normalgewicht anstreben

Das Beste fürs Herz ist ein stabiles Normalgewicht. Übergewicht dagegen bedeutet für den Herzmuskel eine ständige, aber eigentlich unnötige Mehrarbeit. Denn auch das Fettgewebe will mit ausreichend Blut und Sauerstoff versorgt werden, und dafür ist eine höhere Pumpleistung erforderlich. Das ohnehin schon geschwächte Herz wird dadurch zusätzlich belastet. Zudem hat Übergewicht häufig auch andere unliebsame Begleiter: erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck. Beides sind weitere Risikofaktoren für die Arterienverkalkung, die die Durchgängigkeit der Gefäße beeinträchtigt und Durchblutungsstörungen auch des Herzmuskels fördert. Ein Normalgewicht verringert alle diese Risiken.

### 2.1 Bewegung und Ernährung

Zu wenig Bewegung und eine nicht an die Bedürfnisse des Körpers angepasste Ernährung sind Hauptgründe für eine unerwünschte Gewichtszunahme. Mit höherem Lebensalter benötigt der Körper weniger Energie, denn manche Stoffwechselforgänge verlaufen weniger aktiv, und auch tägliche körperliche Anstrengungen nehmen ab. Zusätzlich wird es möglicherweise mühsamer, stets frisch einzukaufen und selbst zu kochen, insbesondere, wenn man gar nur noch für eine Person das Essen zubereiten muss. Fertigmenüs, ob aus dem Kühlregal oder der Konserve, erleichtern die Zubereitung. Aber gerade Fertiglernmittel enthalten meist viel von dem, was wir eigentlich nur wenig benötigen:

- **Viel Fett** und zu viele Kalorien – wir nehmen zu.
- **Viel Zucker** – selbst in Produkten, in denen wir ihn gar nicht vermuten. Zu viel Zucker im Essen treibt den Blutzucker in die Höhe.
- **Viel Salz** – zu viel Salz begünstigt Bluthochdruck und Wassereinlagerungen.
- **Zu oft Phosphate** als Konservierungsstoff, die dazu führen, dass wir vermehrt Kalzium ausscheiden. Kalzium aber benötigen wir gerade im Alter für starke Knochen.

Für eine herzgesunde und an den Bedarf angepasste Ernährung sollten Sie Ihren Speiseplan überprüfen. Wichtig ist, dass Sie viel Gemüse und Obst zu sich nehmen, nicht jeden Tag Fleisch oder Wurst essen und eher fettarme Lebensmittel und wenig Fertigprodukte kaufen. Wenn Sie mehr über einfache Grundsätze einer gesunden Ernährung in allen Lebenslagen wissen möchten, fordern Sie die **Broschüre "Gesunde Ernährung"** bei uns an. Darin erfahren Sie, welche Nährstoffe Sie wirklich brauchen und wie Sie sich ausgewogen ernähren. Einfache Tipps für den Alltag helfen Ihnen bei der praktischen Umsetzung.



Eine Gewichtsnormalisierung ist am besten zu erreichen, wenn neben der richtigen Ernährung auch das Maß an Bewegung stimmt. Wichtig für das Gewicht ist aber nicht so sehr, ab und zu Sport zu treiben, sondern vielmehr, dass Sie sich tagtäglich ausreichend bewegen, also weniger sitzen oder ruhen.

#### Abnehmen, aber wie?

Eine dauerhafte Gewichtsreduzierung steht auf zwei Säulen:

- **Änderung des Essverhaltens** hin zu vollwertig, ausgewogen und fettarm
- **Ausreichend Bewegung** in Form eines aktiven und bewegungsintensiven Tagesablaufs

Mal ehrlich: Wie viel Zeit verbringen Sie wirklich vor dem Fernseher und wie viel Zeit beim Spaziergehen? Dabei ist jede Form von Bewegung gut, welche auch immer Ihnen gerade möglich ist. Egal, ob Sie zu Fuß die Brötchen holen oder im Garten Rasen mähen – Bewegung hält Sie mobil und verbraucht die Energie, die Sie mit dem Essen aufgenommen haben. Aktiv zu sein macht Ihr Leben abwechslungsreicher und schützt damit nicht nur Ihr Herz.

## 2.2 Richtwert BMI

Was ist eigentlich ein normales Gewicht? Das heute gängige Maß für das Körpergewicht ist der so genannte Body-Mass-Index (BMI). Hierbei wird das Gewicht in Bezug zur Körpergröße gesetzt. Der Wert, den Sie leicht selbst ermitteln können (siehe Kasten nächste Seite), ist allerdings nur ein grober Richtwert. Da auch Muskeln viel wiegen, ist er beispielsweise für Kraftsportler nicht aussagekräftig. Andererseits können ebenso normalgewichtige Menschen, die sich sehr wenig bewegen, zu viel Fettgewebe aufweisen.

Liegt bei Ihnen Übergewicht vor, sollten Sie versuchen, nicht weiter zuzunehmen und nach Möglichkeit langsam das eine oder andere Kilo zu reduzieren. Denn jedes Pfund zuviel ist ein Gesundheitsrisiko und belastet das Herz zusätzlich.

### Richtwerte BMI

Gewichtskategorie	BMI [kg/m <sup>2</sup> ]	
starkes Untergewicht	unter 16	Untergewicht
mäßiges Untergewicht	16 – 17	
leichtes Untergewicht	17 – 18,5	
Normalgewicht	18,5 – 25	Normalgewicht
Präadipositas	25 – 30	Übergewicht
Adipositas Grad I	30 – 35	Adipositas
Adipositas Grad II	35 – 40	
Adipositas Grad III	ab 40	

Gewichtszunahmen aufgrund ungünstiger Ernährung und zu wenig Bewegung verlaufen immer langsam und stetig. Rasche Gewichtszunahmen dagegen sind bei Patienten mit Herzschwäche immer ein Warnzeichen und deuten auf Flüssigkeitseinlagerungen hin. Das bedeutet: **Auch wenn Sie normalgewichtige sind, sollten Sie sich täglich wiegen.**

### So ermitteln Sie Ihren Body-Mass-Index (BMI)

#### Berechnung mit der BMI-Formel:

Der BMI drückt aus, in welchem Verhältnis das Körpergewicht zur Körpergröße steht. Für Erwachsene lässt er sich näherungsweise mit folgender Formel berechnen:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht in kg} : (\text{Körpergröße in m})^2$$

**Beispiel:** Bei einer Körpergröße von 170 cm und einem Gewicht von 75 kg beträgt der BMI demnach:  $75 : (1,7 \times 1,7) = 25,95$ , also ca. 26!

#### Ablesen vom BMI-Nomogramm:

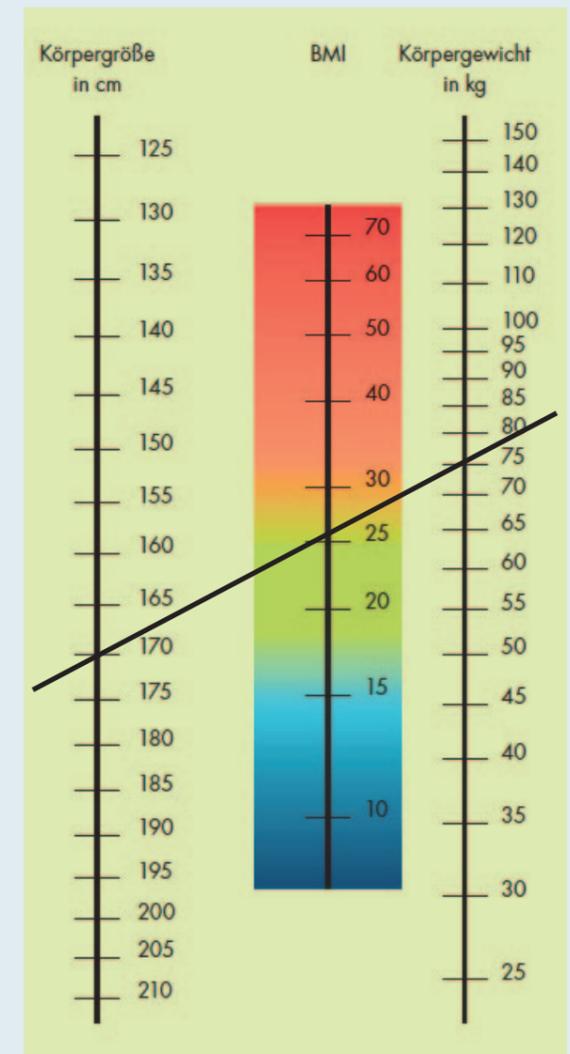
Sie können Ihren BMI auch sehr einfach ermitteln, indem Sie ihn mit Hilfe eines Lineals von der rechts stehenden Abbildung ablesen. Zum besseren Verständnis, wie Sie das BMI-Nomogramm benutzen, haben wir das obige Beispiel mit einer schwarzen Linie eingezeichnet.

#### Ermittlung per Online-Rechner:

Sie können Ihren BMI auch ganz einfach online berechnen lassen. Sie müssen nur Ihr Gewicht, Ihre Größe und ggf. Ihr Alter angeben.

Einen BMI-Rechner finden Sie z. B. auf der Internetseite der Deutschen Adipositas Gesellschaft (DAG):

[www.adipositas-gesellschaft.de/mybmi](http://www.adipositas-gesellschaft.de/mybmi)



### 3. Bleiben Sie in Bewegung

Früher dachte man, Patienten mit Herzschwäche müssten sich schonen. Heute weiß man, dass dies in den allermeisten Fällen falsch ist. Mehr noch, Schonung verschlechtert die Erkrankung sogar. Nach neuen medizinischen Erkenntnissen ist wohl dosierte, aber regelmäßige körperliche Aktivität ein wesentlicher Bestandteil der Herzschwäche-Therapie. Durch ein dem Schweregrad der Erkrankung angepasstes Bewegungsprogramm kann auch ein erkranktes Herz

trainiert werden, besser mit Belastungen umgehen zu können. Vielleicht wissen Sie, dass Leistungssportler einen ausgesprochen niedrigen Ruhepuls haben und bei Anstrengung die Herzschlagrate längst nicht so schnell in die Höhe schnellt wie bei Untrainierten. Da das Herz nur in den Ruhepausen zwischen den Schlägen mit Blut versorgt werden kann, ist es dadurch besonders gut mit Sauerstoff versorgt und ausgesprochen leistungsfähig.

Auch bei Herzschwäche kann durch regelmäßiges Belastungstraining die Pulsreaktion ähnlich beeinflusst und die Sauerstoffaufnahme des Herzmuskels verbessert werden. Beides

schützt und entlastet das Herz. Anstrengungen führen nicht mehr so schnell zu Erschöpfung und Beschwerden. Das ist nicht nur wichtig für das Wohlbefinden, sondern auch für Selbstwertgefühl und Lebensfreude.

Wichtig ist allerdings, dass Sie Ihre eigene Leistungsgrenze kennen, denn Überbelastungen sind natürlich zu vermeiden. Viele Herzpatienten sind nach der Diagnose verunsichert, was sie sich zumuten dürfen und sollen. Fragen Sie Ihren Arzt und besuchen Sie eine Herzsportgruppe. Dort leitet Sie ein erfahrener Trainer an, der Ihnen ganz genau sagen kann, was gut für Sie ist und was nicht. Und auch Sie lernen auf Dauer, die Signale Ihres Körpers zu verstehen.



#### Tipps zur körperlichen Aktivität

- **Herz und Kreislauf sanft auf Trab bringen**

Besonders **Ausdauersport** wirkt positiv, denn der Körper wird gleichmäßig niedrig und kontinuierlich über einen längeren Zeitraum belastet. Optimal sind je nach Schweregrad der Herzschwäche längeres, langsames Spaziergehen, Radfahren oder zügiges Gehen (Nordic Walking mit Stöcken).

- **Fordern, aber nicht überfordern**

Die richtige Ausdauerbelastung bringt den Körper ins Schwitzen bzw. zum Warmwerden. Wenn Sie aus der Puste kommen, müssen Sie einen Gang zurückschalten. Als einfache **Faustregel** gilt: Sie sollten sich während der Anstrengung stets unterhalten können.

- **Langsam steigern**

Als ideal gilt leichte Ausdauerbewegung im **Intervalltraining**: abwechselnd Belastung und Entspannung, also langsames und schnelles Gehen im Wechsel. Wenn Sie sehr eingeschränkt sind, beginnen Sie mit wenigen Minuten. Wenn Sie dies schaffen, steigern Sie die Dauer langsam auf zweimal täglich über mindestens je 20 Minuten.

- **Training mit Gleichgesinnten und Anleitung**

Zu empfehlen ist am Anfang die Teilnahme an einer **Herzsportgruppe**. Hier erfolgt das Training unter medizinisch qualifizierter Aufsicht und angepasst an die Bedürfnisse und Möglichkeiten herzkranker Menschen.

- **Jeder Schritt mehr zählt**

Es muss nicht immer "Sport" sein. Ebenso effektiv ist die **Alltags-Bewegung**. Kleine Bewegungseinheiten lassen sich zudem leicht in den Tagesablauf einbauen und zur Gewohnheit machen. Versuchen Sie beispielsweise, nicht alle Stockwerke mit dem Aufzug zu fahren, sondern steigen Sie nach Leistungsfähigkeit ein oder mehrere Stockwerke zu Fuß. Machen Sie lieber "einen Gang" zum Bäcker oder Apotheker als mit dem Auto zu fahren.

## 4. Trinken mit Maß

Durch die Leistungsschwäche des Herzens registrieren Messfühler im Gehirn einen Mangel an Durchblutung. Vermeintlich scheint der Körper "zu trocken" zu sein, es kommt zum Durstempfinden. Doch mehr Flüssigkeitszufuhr durch Trinken lässt auch die Blutmenge ansteigen. Dadurch wird das geschwächte Herz weiter belastet. Die aufgenommenen Trinkmengen können nicht ausreichend weitergepumpt werden, stauen sich in den Gefäßen und treten dann ins Gewebe aus, meist in die Unterschenkel, in den Bauchraum oder auch in die Lunge. Das Gehirn selbst wird aufgrund der Herzschwäche aber noch immer nicht

### Empfehlungen zum richtigen Trinken

- Die empfohlene Trinkmenge hängt ab vom Grad der Herzschwäche:

**NYHA-Schweregrad I–III: 2 Liter pro Tag**

**NYHA-Schweregrad IV: 1 – 1,5 Liter pro Tag**

- Bei Hitze, Fieber, Durchfall oder Erbrechen sollte die Trinkmenge in Absprache mit Ihrem Arzt angepasst werden.
- Trinken Sie regelmäßig und gleichmäßig. Nehmen Sie sich beispielsweise eine Literflasche Wasser pro Tag vor. Sie sollte dann abends geleert sein, auch wenn Sie zusätzlich noch die Tasse Kaffee am Morgen und zwei Tassen Tee am Nachmittag genießen.
- Wenn Sie am liebsten nur Wasser trinken, stellen Sie sich zwei Literflaschen zurecht. Achten Sie in jedem Fall darauf, dass Sie den Überblick nicht verlieren.
- Um nächtliche Toilettengänge zu reduzieren, versuchen Sie das meiste tagsüber zu trinken. Nehmen Sie am Abend dann nur noch ein Glas zu sich.



gut durchblutet und das Durstempfinden bleibt. Bei Menschen mit einer Herzschwäche ist das persönliche Durstempfinden daher kein verlässlicher Gradmesser für eine angemessene tägliche Flüssigkeitszufuhr. Um das geschwächte Herz nicht zusätzlich zu belasten, muss die Trinkmenge kontrolliert und bei Bedarf sogar eingeschränkt werden.

## 5. Salzen, aber nicht nachsalzen

Salz bindet Wasser. Wer viel Salz isst, macht es seiner Niere schwer, Flüssigkeit wieder loszuwerden. Dass aber ein ausgeglichener Wasserhaushalt äußerst wichtig ist, haben wir im vorherigen Kapitel beschrieben.

Ein Aspekt der herzgesunden Ernährung ist es daher, den Salzkonsum zu reduzieren. Diese Empfehlung gilt für alle von uns, denn wir alle essen zu viel Salz. Obwohl je nach körperlicher Aktivität und Außentemperatur 3 bis 6 Gramm Salz pro Tag ausreichend wären, essen wir Deutsche tatsächlich mit durchschnittlich 12 Gramm mehr als das Doppelte.

Besondere Vorsicht ist bei Fertigménüs und Fertigprodukten geboten. Dies gilt auch für Wurst und Brotaufstriche. Denn in diesen Lebensmitteln ist meist bereits viel Salz enthalten. Natürlich sind auch salzige Knabbereien ungünstig. Jeder weiß, wie durstig sie machen. Je häufiger Sie Ihre Speisen selbst aus frischen Zutaten zubereiten, umso eher haben Sie Ihren Salzverbrauch selbst im Griff.

Bei vielen kursiert die Meinung, salzarmes Essen schmecke nicht. Dies ist aber nur anfänglich so. Wer weniger salzt, wird nach zwei bis drei Wochen feststellen, dass sich der Geschmackssinn auf die geringere Salzmenge einstellt. Den „Salzhunger“ kann man sich regelrecht abgewöhnen.



### Empfehlungen zum Salzkonsum

- **Nur 1 Teelöffel:** Die empfohlene Salzmenge beträgt insgesamt, d.h. inklusive des in den Lebensmitteln bereits enthaltenen Salzes, höchstens 3 bis 6 g pro Tag.
- **Würzen statt Salzen:** Verwenden Sie beim Kochen möglichst wenig Salz. Würzen Sie dafür mehr mit frischen, tiefgefrorenen oder getrockneten Kräutern.
- **Essen Sie wenig salzreiche Lebensmittel,** z. B. geräucherte und gepökelte Fleisch- und Wurstwaren, Salz- und Käsegebäck, Fertiggerichte und Dosengemüse.
- **Nicht Nachsalzen:** Salzen Sie am Tisch grundsätzlich nicht nach.



## 6. Ein Gläschen in Ehren...

Ein Glas Bier oder Wein ist auch bei Herzschwäche durchaus erlaubt, sofern sie nicht Folge von schädigenden Stoffen wie Krebsmedikamenten oder Alkohol selbst ist oder der Arzt von Alkohol gänzlich abrät. Als Empfehlung gilt, dass Frauen etwa 0,3 l Bier oder 0,1 l Wein, Männer etwa 0,5 l Bier oder 0,2 l Wein genießen dürfen – an 5 Tagen die Woche. An zwei Tagen sollte ganz auf Alkohol verzichtet werden. Dies ist deutlich weniger, als man noch vor einigen Jahren zugestanden hat. Doch Alkohol führt zu einer direkten Schädigung des Herzmuskels, deshalb sollten Sie Ihrem Herzen zuliebe innerhalb der Empfehlungen bleiben.

### Empfehlungen zum Alkoholkonsum

- **Frauen:** max. 12 g/Tag = 0,3 l Bier oder 0,1 l Wein
- **Männer:** max. 24 g/Tag = 0,5 l Bier oder 0,2 l Wein

## 7. Rauchfrei leben

Auf das Rauchen sollten Sie unbedingt verzichten! Wer aufhört zu rauchen, verbessert die Sauerstoffversorgung seines Herzens und wird leistungsfähiger. Umgekehrt gilt: Jede Zigarette verengt unmittelbar die Gefäße. Die Folge: Die Durchblutung aller Organe, also auch des Herzens verschlechtert sich. Je mehr Zigaretten Sie pro Tag rauchen, desto schlechter geht es Ihrem Herzen.



Manche Menschen können von heute auf morgen einfach mit dem Rauchen aufhören, wenn sie sich dazu entschieden haben. Viele jedoch haben Schwierigkeiten damit, denn sie sind abhängig vom Nikotin. Es gibt seriöse Hilfsangebote mit realistischen Erfolgsversprechen, deren Nutzen wissenschaftlich erwiesen ist. Wenn Sie von der täglichen Zigarette loskommen möchten, fragen Sie uns oder Ihren Arzt nach den richtigen Adressen.

## 8. Blutdruck und Puls selbst kontrollieren

Neben der wichtigsten Selbstkontrolle, dem täglichen Wiegen, die wir Ihnen gleich im ersten Teil dieser Broschüre ans Herz gelegt haben, lassen sich auch mit regelmäßigen Kontrollen von Blutdruck und Puls etwaige Veränderungen im Erkrankungsverlauf rechtzeitig bemerken. So können Sie lernen, Entgleisungen der Herzschwäche und damit Notfälle zu vermeiden.

Das tägliche Messen des Blutdrucks und des Pulses ist mindestens dann sinnvoll, wenn Ihr Blutdruck dazu neigt, eher zu hoch zu sein oder wenn Sie unter unregelmäßigem Puls leiden. Denn bei Bluthochdruck muss das Herz zusätzlich gegen den erhöhten Druck im Körperkreislauf anpumpen – und das bedeutet Schwerstarbeit. Daher sollten Patienten mit Herzschwäche wissen, welche Blutdruckwerte ihr Arzt für sie empfiehlt, ihren Blutdruck regelmäßig messen und bei erhöhten Werten den Arzt kontaktieren.

### Empfehlungen für die Blutdruckmessung

- **Entspannt messen:** Führen Sie die Messung im Sitzen oder Liegen durch. Bleiben Sie vor der Messung 2 bis 3 Minuten in Ruhe sitzen.
- **Uhrzeit einhalten:** Messen Sie immer zur gleichen Zeit, am besten morgens oder abends vor dem Essen und vor der Einnahme blutdrucksenkender Medikamente.
- **Richtig anlegen:** Achten Sie darauf, die Manschette immer am gleichen Arm anzulegen und dass sie korrekt und eng sitzt: Sie muss sich auf Herzhöhe befinden und sollte nicht über der Kleidung liegen. Krempeln Sie nicht den Ärmel so hoch, dass er oberhalb der Manschette einschnürt. Dies führt zu falschen Messergebnissen. Lieber ziehen Sie Hemd oder Bluse ganz aus.
- **Ruhig bleiben:** Vermeiden Sie es, während der Messung zu sprechen oder sich zu bewegen.
- **Verzichten Sie vor der Messung** auf koffeinhaltige Getränke und das Rauchen.
- **Vergleichsmessung durchführen:** Messen Sie zweimal hintereinander und lassen Sie zwischen den Messungen einige Minuten verstreichen. Weichen beide Werte mehr als 5 mm Hg voneinander ab, ist eine dritte Messung notwendig. Der mittlere der drei Werte ist dann als der gültige anzusehen.
- **Werte aufschreiben:** Dokumentieren Sie die Messergebnisse in einem Protokollheft und legen Sie dieses bei jedem Arztbesuch vor.
- **Gerät prüfen:** Vergewissern Sie sich regelmäßig, ob die Batterien noch ausreichend geladen sind und lassen Sie das Gerät zwischendurch naheleichen. Auch sollten Sie das eigene Gerät einmal zum Kontrolltermin beim Arzt mitnehmen, um zu vergleichen, ob beide Apparate dieselben Ergebnisse anzeigen.



Für die Messung zu Hause gibt es inzwischen eine Vielzahl von Blutdruckmessgeräten. Geräte für die Messung am Oberarm liefern sehr gute Ergebnisse, zumindest dann, wenn die Manschette die richtige Größe hat. Lassen Sie vor dem Kauf den Umfang Ihres Oberarms messen und sich die geeignete Manschette dafür geben. Geräte für das Handgelenk gelten bislang als nicht ganz so zuverlässig, da sich durch falsche Handhaltung leichter fehlerhafte Messwerte ergeben. Achten Sie auch darauf, dass das Blutdruckmessgerät mit dem Gütesiegel der Deutschen Hochdruckliga oder einer anderen unabhängigen Fachgesellschaft ausgezeichnet ist.

Da die bei Herzschwäche eingesetzten Medikamente den Blutdruck senken, kann es auch dazu kommen, dass der Blutdruck zu niedrig ist. Fühlen Sie sich unter der Medikation unwohl oder liegt vor allem der untere Wert deutlich unter 70 mm Hg, sollten Sie dies mit Ihrem Arzt besprechen. Je nach Ursache der Herzschwäche können möglichst niedrige Werte wünschenswert sein. Bei bestehenden Engstellen in den Herzkranzgefäßen dagegen könnte Ihr Arzt bei sehr niedrigen Blutdruckwerten die Medikamente vorsichtig reduzieren wollen.

**Bei der Blutdruckmessung wird auch der Puls angegeben.** Notieren Sie diesen Wert ebenfalls im Protokollheft. Eine normale Herzschlagrate liegt zwischen 60 bis 80 Schlägen pro Minute. Ein geschwächtes Herz neigt dazu, mit einer erhöhten Pulsrate seine erniedrigte Pumpkraft auszugleichen – dies ist aber eher zusätzlich belastend und schädlich.

Ungewöhnlich erhöhte Ruhepulsraten, d. h. in Ruhe über 100 Schläge pro Minute, sollten Sie sofort mit Ihrem Arzt besprechen. Aber auch ein ungewöhnlich langsamer Herzschlag (Pulsrate unter 50 Schläge pro Minute) sollte Sie zum Arzt führen, denn möglicherweise ist dies eine unerwünschte Nebenwirkung Ihrer Medikamente.

Bestehen bei Ihnen Herzrhythmusstörungen, sollten Sie selbst "Hand anlegen", denn das Blutdruckmessgerät zeigt unregelmäßige Herzschläge nicht an. Sie selbst können aber spüren, ob Ihr Herz regelmäßig schlägt oder aus dem Takt ist.

### Empfehlungen für die Pulsmessung

- **Kontrollieren** Sie den Puls immer in Ruhe und unter den gleichen Bedingungen.
- **Ertasten** Sie den Puls mit Zeige- und Mittelfinger auf der Innenseite des Unterarms kurz vor dem Handgelenk. Beugen Sie die Faust etwas nach hinten, so dass das Handgelenk innen überstreckt ist. So spüren Sie den Puls besser.
- **Zählen** Sie mit Hilfe einer Uhr mit Sekundenanzeige, wie viele Schläge innerhalb von 15 Sekunden auftreten. Multiplizieren Sie diese Zahl mal 4 – so erhalten Sie die Pulsfrequenz pro Minute.



#### Beispiel:

21 Schläge (gezählt in 15 Sekunden) x 4 = 84 Schläge pro Minute.  
Wenn Sie 60 Sekunden lang durchzählen, erhöht sich die Chance, Rhythmusstörungen zu entdecken.

- **Notieren** Sie den ermittelten Wert und Besonderheiten wie Rhythmusstörungen in Ihrem Protokollheft, z. B. dem Blutdruck-Pass der Deutschen Blutdruckliga (Adresse am Ende der Broschüre).
- **Suchen** Sie bei Auffälligkeiten im Pulsschlag Ihren Arzt auf.

## 9. Dokumentation im Herztagebuch

Die Selbstkontrolle von Körpergewicht, Blutdruck und Puls kann dazu beitragen, eine gefährliche Verschlechterung der Herzschwäche frühzeitig zu erkennen und gefährliche Notfallsituationen zu vermeiden. Aussagekräftig sind die Werte allerdings meist nur dann, wenn sie über einen längeren Zeitraum betrachtet werden. Deshalb notieren Sie die täglich ermittelten Messergebnisse am besten in einem Tagebuch, z. B. in dem der Deutschen Herzstiftung (siehe Kasten).

Anhand der dokumentierten Werte können Sie ablesen, wie die Krankheit verläuft. Sie lernen, Schwankungen richtig einzuschätzen und können bei Bedarf schnell reagieren. Ein gut geführtes Herztagebuch trägt zusätzlich maßgeblich dazu bei, die Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient zu verbessern. Denn Ihre Dokumentation liefert dem Arzt wertvolle Informationen darüber, wie Ihre Erkrankung auf die Therapie anspricht. Je regelmäßiger und genauer die Eintragungen sind, desto besser kann er die Behandlung auf Ihre Lebens- und Gesundheitssituation anpassen. Legen Sie Ihrem Arzt daher bei jedem Besuch in der Praxis das Herztagebuch vor.



### Herztagebuch anfordern

Um die Selbstkontrolle zu erleichtern, gibt die Deutsche Herzstiftung ein Herztagebuch für Menschen mit einer Herzschwäche heraus. Das Online-Formular für die kostenlose Bestellung finden Sie hier:

[www.herzstiftung.de/Herztagebuch.html](http://www.herzstiftung.de/Herztagebuch.html)

### Nur eine ehrliche Dokumentation nützt!

Bei der Dokumentation gilt: Mogeln nützt nichts, im Gegenteil, es schadet Ihnen. Tragen Sie Ihre Werte ganz ehrlich und ungeschönt ein. Sollten Ihre Werte noch nicht den Zielvereinbarungen entsprechen, muss Ihr Arzt dies wissen, um Ihnen helfen zu können und die Therapie Ihren Bedürfnissen entsprechend zu planen.