

# 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 • Faustdruck – 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 – Basitherapie

## 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 Helperlein – Mikronährstoffe für das Herz • Ausdauer- und Krafttraining • Unbedingter Rauchstopp • Rat und Hilfe suchen

## Leben mit Herzschwäche ... 91

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