

Herzschwäche: Funktioniert ihre „Pumpe“ richtig?

Artikel von Regina Modl



Foto: AdobeStock_67194283

Rund 300.000 Österreicher leiden unter einer Herzinsuffizienz, das heißt einer Schwäche der „Lebenspumpe“. Lesen Sie hier, wie es dazu kommen kann, dass die Leistungsfähigkeit des lebenswichtigen Organs sinkt und welche Symptome auf die Erkrankung hinweisen.

Ein gesundes Herz pumpt pro Minute etwa fünf Liter Blut durch die Gefäße, um jede Zelle des Körpers ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Bei einer Insuffizienz, auch Herzschwäche oder Herzmuskelschwäche genannt, ist die Leistung des Organs eingeschränkt, und es kann nicht mehr ausreichend Blut und damit Sauerstoff in den Kreislauf transportieren.

Während dieser Zustand bei einer akuten Herzschwäche innerhalb von Minuten oder Stunden auftritt, beginnt die chronische Form meist schleichend, hat mitunter jedoch ebenfalls lebensbedrohliche Folgen. Vor allem ältere Menschen nehmen die ersten Beschwerden häufig nicht ernst.

Symptome erkennen

Diese sind anfangs meist unspezifisch und zeigen sich als nachlassende Leistungsfähigkeit, etwa beim Sport oder Treppensteigen. Betroffene sind rascher erschöpft, müssen häufiger Pausen einlegen und spüren Atemnot. Weitere Beschwerden: Müdigkeit, niedriger Blutdruck, Herzrasen, aber auch Schlafstörungen und schließlich Wasseransammlungen im Gewebe (Ödeme) und Gewichtszunahme. Auslöser können vielfältig sein. Die Ursache für ein akutes Versagen der Pumpleistung kann etwa ein Infarkt sein, wodurch der Herzmuskel teilweise von der Sauerstoffversorgung abgeschnitten ist.

Sehr häufig liegt ein langjähriger, unbehandelter Bluthochdruck oder eine Verkalkung der Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit) vor. Ebenso möglich sind Erkrankungen der Klappen oder dauerhafte Rhythmusstörungen (wie Vorhofflimmern). Auch eine Entzündung des Herzmuskels (Myokarditis) - etwa als Folge einer Virusinfektion - kann die „Pumpe“ schwächen. Dies betrifft vermehrt junge Menschen, die zum Beispiel eine Grippe nicht genügend auskurieren.

Die häufigsten Risikofaktoren

Ein entscheidender Aspekt für das Auftreten einer Herzschwäche ist das Alter. Ab etwa 40 Jahren nimmt das Risiko stetig zu. Weitere Faktoren sind starkes Übergewicht (Adipositas), Diabetes mellitus, Nierenschwäche, starker Alkoholkonsum oder körperliche Inaktivität. Eine chronische Herzinsuffizienz, die nicht erkannt und behandelt wird, schreitet weiter voran und kann sich irgendwann zu einem akuten Notfall entwickeln. Bei frühzeitiger Therapie lässt sich hingegen der Krankheitsverlauf bremsen und die Lebensqualität der Patienten lange erhalten.

Wichtige Säulen der Therapie

Die Behandlung zielt in erster Linie darauf ab, die Beschwerden der Betroffenen zu lindern und die Sterblichkeit zu verringern. Dafür ist entscheidend, wie weit die Herzinsuffizienz bereits fortgeschritten ist und welche Erkrankung dieser zugrunde liegt. Die wichtigsten Säulen sind medikamentöse Behandlung (Arzneien sollen das Herz entlasten und schützen), Anpassung des Lebensstils (nicht rauchen, Alkohol meiden, Übergewicht abbauen) sowie Bewegungstherapie. Mitunter ist es nötig, Unterstützungssysteme zu implantieren, um etwa mithilfe von elektrischen Signalen dafür zu sorgen, dass das Herz regelmäßig schlägt.

<https://www.msn.com/de-at/nachrichten/other/herzschw%C3%A4che-funktioniert-ihre-pumpe-richtig/ar-AA1ibQ7h>