

Herzschwäche, was nun?

Starker Leistungsabfall, Müdigkeit und ständige Erschöpfung: Symptome, die allesamt auf eine verminderte Pumpleistung des Herzens, eine sogenannte Herzschwäche, hindeuten. „Neben einer medikamentösen Behandlung erlangen Patienten auch mit angemessener Bewegung und der richtigen Ernährungsweise neue Stärke“, weiß Prof. Christian Butter, Chefarzt der Kardiologie am Herzzentrum Brandenburg in Bernau. „Daher geben wir Betroffenen auch Tipps zu einem abgestimmten Speiseplan mit auf den Weg.“

■ **So leisten sie selbst einen wichtigen Beitrag zu mehr Lebensqualität.“**

Da Begleiterscheinungen von Übergewicht wie Bluthochdruck oder Diabetes den Krankheitsverlauf bei Herzschwäche

negativ beeinflussen, empfiehlt es sich für Betroffene, Normalgewicht anzustreben. „Für eine optimale Zusammenstellung von Lebensmitteln raten wir zur sogenannten Mittelmeerküche. Hier stehen viel Gemüse, Salat, Vollkornprodukte, Obst, Fisch, Raps- sowie Olivenöl anstatt zu viel Fleisch und tierischer Fette in Form von Butter oder Schmalz auf dem Speiseplan“, erklärt Prof. Butter. „Gewürze wie Basilikum, Rosmarin oder Thymian unterstützen dabei den Geschmack auf gesündere Weise als Salz. Letzteres bindet Wasser im Körper und erschwert somit die Pumpfunktion des Herzens.“

Borgmeier Public Relations, Silke Traxler/
Eva Joachim, Delmenhorst