

# Herzschwäche

## Auf Bewegung und Ernährung ist achten

Starker Leistungsabfall, Müdigkeit und ständige Erschöpfung: Symptome, die allesamt auf eine verminderte Pumpfunktion 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.

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 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.“ Da sich aufgrund der Pumpschwäche oft Wasser in Lunge oder Beinen ansammelt, sogenannte Ödeme, sollten Betroffene auch ihre Flüssigkeitsaufnahme beobachten. Meist reichen daher ein bis anderthalb Liter Flüssigkeit am Tag aus. Bei einer Herzschwäche liegt eine Funktionsstörung als Folge von verschiedenen Erkrankungen vor. Tritt eine sogenannte Mitralsuffizienz als eine mögliche Komplikation der Herzschwäche auf, schließt die Klappe zwischen linkem Vorhof und Herzkammer nicht mehr richtig. Dadurch verändert sich die Laufrichtung des sauerstoffreichen Blutes und es fließt teilweise wieder zurück in die Lunge. Patienten leiden unter Atemnot, Leistungsabfall und Husten.

Je nach Schweregrad der Erkrankung kommen dann Medikamente, aber auch operative Eingriffe in Frage“.

Weitere Informationen unter [www.herzklappenhilfe.de](http://www.herzklappenhilfe.de)