

### Mittelmeerkost bei Herzschwäche?

**S**tarker 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 und Experte auf dem Portal [herzklappenhilfe.de](http://herzklappenhilfe.de).

„Daher geben wir Betroffenen auch Tipps zu einem abgestimmten Speiseplan mit auf den Weg. So leisten sie selbst einen wichtigen Beitrag zu mehr Lebensqualität.“



Fisch und Gemüse beeinflussen das Herz positiv

#### Wie Patienten sich selbst helfen: Normalgewicht und Mittelmeerkost

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.“ Da sich aufgrund der Pumpschwäche oft Wasser in Lunge oder Beinen ansammelt, sogenannte Ödeme, sollten Betroffene auch ihre Flüssigkeitsaufnahme beobachten. Meist reichen daher – je nach Schweregrad der Herzschwäche – ein bis anderthalb Liter Flüssigkeit am Tag aus.

#### Wie Ärzte Patienten helfen: Medikamente und Operation

Bei einer Herzschwäche liegt eine Funktionsstörung als Folge von verschiedenen Erkrankungen vor. Das Herz ist nun nicht mehr in der Lage, das vom Körper benötigte Blut in ausreichender Menge weiterzupumpen. Beispiel: 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. „Zunächst versucht der Herzmuskel das fehlende Blut mithilfe einer größeren Pumpleistung auszugleichen und benötigt dazu viel Energie. Aufgrund des andauernden Rückflusses nimmt der Vorhof jedoch an Volumen zu und das Herz ist zusätzlich geschwächt“, weiß Prof. Butter. „Je nach Schweregrad der Erkrankung kommen dann unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten zum Einsatz. Dazu zählen Medikamente, aber auch operative Eingriffe am offenen Herzen, bei denen wir die fehlerhafte Mitralklappe reparieren oder ganz ersetzen. Für Patienten mit hohem OP-Risiko gibt es außerdem die Möglichkeit des Mitralklappen-Clippings. Hier erlangen wir den Zugang zum Herzen minimalinvasiv über die Leistervene und setzen einen speziellen Clip, den sogenannten MitraClip, an der Mitralklappe ein, der dort den Blutrückfluss verhindert.“