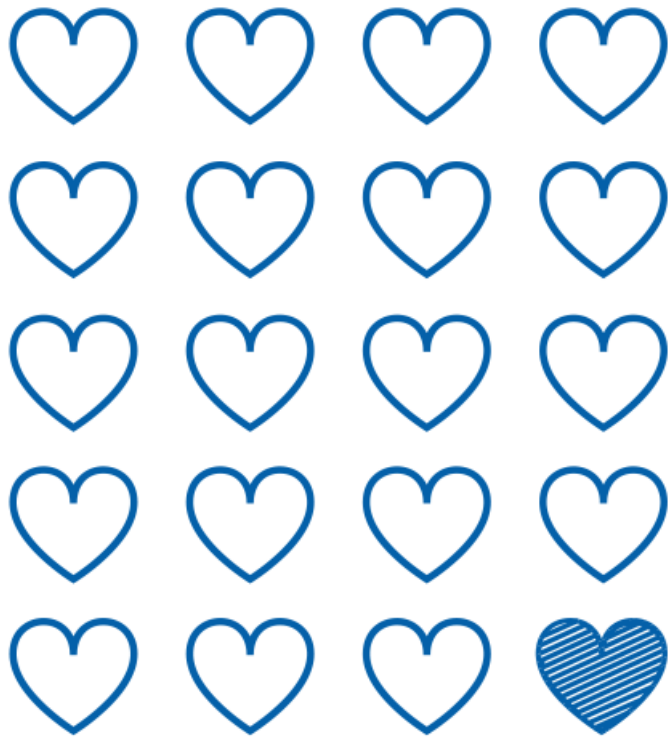
Kennen Sie die Mythen der Herzinsuffizienz?

Sep 29, 2022

In Deutschland stellen kardiovaskuläre Erkrankungen die häufigste Todesursache dar: Etwa ein Drittel aller Sterbefälle sind auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen.[1] Zu einer der relevantesten Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehört die Herzinsuffizienz, die im Volksmund auch als Herzschwäche bezeichnet wird.

Rund vier Millionen Menschen in Deutschland leiden an der Erkrankung – das ist mehr als jede*r 20.[2] Die Begriffe Herzinsuffizienz, Herzschwäche und Herzmuskelschwäche haben
per Definition dieselbe Bedeutung: Aufgrund einer Schwächung des Herzmuskels kann das Herz nicht mehr ausreichend Blut durch den Körper pumpen und es kommt zu einer verminderten Blutversorgung der Organe.[3]



Mehr als jeder 20. Mensch in Deutschland leidet an einer Herzinsuffizienz.[2]

Fünf Mythen über die Herzinsuffizienz im Fakten-Check

Eine Herzinsuffizienz wird oft übersehen oder nicht ernst genommen und Mythen über das „schwache Herz“ sind weit verbreitet – doch nicht alle davon sind wahr.
Über die Herzinsuffizienz gibt es viele Mythen und Irrtümer. Im Video „Kennen Sie die 5 Mythen der Herzinsuffizienz?“ klärt Johannes Hinrich von Borstel – Autor, Wissenschaftskommunikator und einer der erfolgreichsten Science-Slammer Deutschlands – kurz und verständlich über die Erkrankung auf, um das allgemeine Bewusstsein zu stärken und hilfreiche Tipps für Betroffene und ihre Angehörigen zu geben. Denn um die Herzgesundheit in die eigene Hand nehmen zu können, sind gute und zuverlässige Informationen wichtig.

Weitere Mythen zur Herzinsuffizienz

Mythos 1

Das Herz hört bei einer Herzinsuffizienz auf zu schlagen

Die Herzinsuffizienz tritt meist als Folge einer Herzmuskel- oder Herzklappenschädigung auf. Diese beeinträchtigen die Pumpleistung des Herzens und führen so zu einer chronischen Herzschwäche.[2] Trotz der eingeschränkten Pumpleistung schlägt das Herz aber weiter. Anders ist es bei einem Herzstillstand, der auch als „plötzlicher Herztod“ bezeichnet wird: Diesem gehen zunächst schwere Herzrhythmusstörungen voraus, nach wenigen Minuten kommt es zu einem plötzlichen Stillstand des Herzens.[4]

Mythos 2

Herzinsuffizienz ist das „Ende der Straße“ und kann nicht behandelt werden

Richtig ist, dass die Herzinsuffizienz nach derzeitigem Stand nicht heilbar ist und die Wahrscheinlichkeit für Patient*innen bei 50 % liegt, die nächsten fünf Jahre nach der Diagnosestellung zu überleben.[5] Ihr Fortschreiten kann jedoch gut gebremst werden. Je nach Diagnose und Schwere der Erkrankung gibt es verschiedene Bausteine, die zum Einsatz kommen können. Ein Baustein in der Behandlung der Herzschwäche ist die medikamentöse Therapie: Hierfür gibt es mittlerweile viele Behandlungsoptionen, die begleitende Symptome lindern, den Krankheitsverlauf verlangsamen und die Lebensspanne sowie die Lebensqualität teils deutlich verbessern können. Ganzheitliche Ansätze, wie z. B. ein Lebensstil mit ausreichend Bewegung, oder chirurgische Eingriffe können die medikamentöse Therapie komplementieren.[2, 6]

Die Diagnose Herzinsuffizienz kann das Leben verändern. Patient*innenorganisationen können dann eine wertvolle Anlaufstelle sein: Sie können Betroffene in allen Phasen der Erkrankung bei Fragen gezielt beraten und Unterstützung bieten.

Mythos 3

Man darf sich körperlich nicht mehr belasten

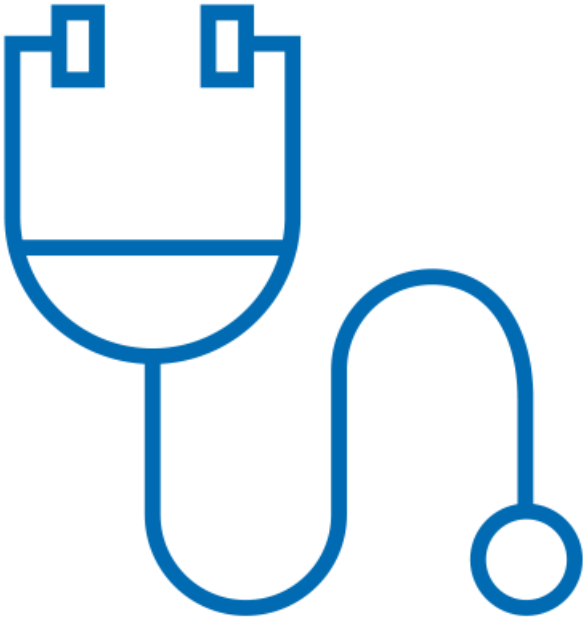
Dass man sich bei Herzschwäche schonen soll, ist ein weit verbreiteter Mythos. Regelmäßige Bewegung im richtigen Maß ist wichtig, um das Herz zu trainieren und zu stärken, die Durchblutung zu fördern sowie Symptome zu lindern. Auch kleinere Sporteinheiten schützen das Herz und stärken außerdem Muskulatur und Knochen. Bei stabiler Herzinsuffizienz eignet sich ein leichtes Training mit dynamischer Bewegung und wenig Kraftaufwand: Ideal sind z. B. Nordic Walking, Radfahren oder Wandern.

Menschen mit einer fortgeschrittenen Herzschwäche können von leichten Aktivitäten wie Gehen oder Treppensteigen profitieren. Wichtig ist: Eine solche Bewegungstherapie sollte nur unter ärztlicher Kontrolle begonnen werden. Wird sie gut vertragen, können die Patient*innen das Training bzw. die Bewegungsform zu Hause fortsetzen.[2, 7]

Mythos 4

Herzinsuffizienz hat keine Warnzeichen

Eine Herzinsuffizienz ist nicht immer klar und deutlich zu erkennen, denn die Symptome sind vielfältig und können sich sowohl in ihrer Art als auch in ihrer Ausprägung zwischen den Betroffenen stark unterscheiden. Ein typisches Symptom, das auf eine Herzinsuffizienz hindeuten kann, ist Atemnot: Diese macht sich bei Belastung, wie etwa beim Sport oder beim Treppensteigen, bemerkbar. Aber auch Müdigkeit, nachlassende Leistungsfähigkeit, Wassereinlagerungen, z. B. in den Beinen und Füßen, und Gewichtszunahme können Anzeichen einer Herzschwäche sein.



Zusätzlich können mit Husten, kalten Gliedmaßen oder nächtlichem Harndrang auch weniger typische Symptome auftreten.[3] In jedem Fall gilt: Treten derartige Warnzeichen auf, sollten diese ernstgenommen und so bald wie möglich durch einen Arzt bzw. eine Ärzt*in abgeklärt werden. Für eine erste Einschätzung, ob Beschwerden auf eine Herzinsuffizienz hindeuten, eignen sich Selbsttests wie z. B. der Deutsche Herzinsuffizienz-Test (DeHiT), der beispielsweise online unter www.ratgeber-herzinsuffizienz.de verfügbar ist.[8] Der wissenschaftlich untersuchte Test besteht aus zwölf Fragen.[9] Der Selbsttest ersetzt keine Untersuchung oder Diagnose, sondern bietet eine gute Grundlage, die Testergebnisse mit dem Arzt bzw. der Ärzt*in zu besprechen.

Mythos 5

Die Symptome sind Begleiterscheinungen des normalen Alterungsprozesses

Dass Symptome wie Kurzatmigkeit, Erschöpfung oder dicke Beine bloße Alterserscheinungen sind, ist in vielen Fällen nicht richtig. Denn vor allem ältere Menschen nehmen erste Symptome einer Herzschwäche häufig nicht ernst. Dies kann fatal sein, denn auch wenn die Erkrankung nicht immer klar erkenn¬bar ist, schreitet sie stetig voran. Insbesondere zu Beginn der Herzschwäche entwickelt der Körper verschiedene Strategien, um die schlechte Pumpleistung des Herzens für eine Weile auszugleichen, also zu kompensieren.

Oftmals wird die Diagnose deshalb erst gestellt, wenn die Erkrankung schon fortgeschritten ist. Unabhängig vom Alter ist es daher umso wichtiger, die Symptome einer Herzschwäche nicht zu unterschätzen, um eine frühzeitige Diagnose und Behandlung zu ermöglichen.[3]

Mythos 6

Herzinsuffizienz betrifft nur ältere Menschen

Auch jüngere Menschen können eine Herzinsuffizienz entwickeln. In einer Studie des Deutschen Zentrums für Herzinsuffizienz (DZHI) befand sich etwa jede*r Dritte zwischen 30 und 39 Jahren in einem Vorstadium für eine Herzschwäche, bei dem entweder mindestens ein Risikofaktor – wie z. B. Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes oder Arteriosklerose – vorhanden war oder im Ultraschall eine sichtbare Veränderung der Herzstruktur gefunden wurde.[10, 11]

Zwar führt ein solches Vorstadium nicht immer zwangsläufig zu einer Herzschwäche, sollte als Warnzeichen jedoch ernst genommen werden, um das Risiko für Folgeerkrankungen zu reduzieren.[11]

Mythos 7

Die tägliche Salzmenge sollte stark reduziert werden

Die meisten Menschen nehmen täglich mehr als die empfohlenen 5 bis 6 Gramm Salz zu sich.[12, 13] Das liegt vor allem an Lebensmitteln wie Brot, Wurst, Käse und Fertigprodukten, in denen sich viel Salz versteckt.[14, 15] Menschen mit einer Herzschwäche müssen nicht komplett auf Salz verzichten. Eine internationale Studie, die in sechs Ländern durchgeführt wurde, zeigte sogar, dass Patient*innen mit Herzinsuffizienz nicht davon profitierten, wenn die tägliche Natriumzufuhr auf etwa 1,5 Gramm (das entspricht etwa 3,8 Gramm Kochsalz) beschränkt wurde.[16]

Ein Update der aktuellen europäischen Leitlinie zur Therapie von Menschen mit Herzinsuffizienz im August 2021 empfiehlt, bei Herzschwäche nicht mehr als 5 Gramm Salz (das entspricht etwa einem Teelöffel) pro Tag mit der Nahrung zu sich zu nehmen.[17] Am besten gelingt dies, wenn so wenig wie möglich stark gesalzene Lebensmittel oder Fertigprodukte verzehrt werden.[15]

Mythos 8

Bei Herzinsuffizienz ist eine Flüssigkeitsrestriktion erforderlich

Bei einer leichten bis mittelschweren Form der Herzinsuffizienz wird im Update der aktuellen europäischen Leitlinie zur Therapie von Menschen mit Herzinsuffizienz von 2021 keine Restriktion der Flüssigkeitszufuhr empfohlen.[17] Anders ist es bei Betroffenen mit einer schweren Form der Herzinsuffizienz: Hier kann eine Flüssigkeitsrestriktion auf 1,5 bis 2 Liter täglich in Betracht gezogen werden, um Wassereinlagerungen und damit verbundene Symptome wie Bluthochdruck oder Atemnot zu lindern.[15, 17]

In besonderen Situationen, wie etwa bei Hitze oder Erbrechen, kann die Trinkmenge leicht erhöht werden, um eine Dehydrierung zu vermeiden.[17] Idealerweise sollten Betroffene die Flüssigkeitszufuhr mit ihrem Arzt bzw. ihrer Ärzt*in besprechen. Übrigens: Auch Suppen und stark wasserhaltige Obst- und Gemüsesorten haben einen Einfluss auf die tägliche Flüssigkeitsaufnahme.[14]

Mythos 9

Herzinsuffizienz ist dasselbe wie ein Herzinfarkt

Obwohl Herzinsuffizienz und Herzinfarkt beide unter die Kategorie der Herz-Kreislauf-Erkrankungen fallen, unterscheiden sie sich stark. Bei einem Herzinfarkt kommt es zu einer plötzlichen Blockade des Blutflusses zum Herzen, meist, weil sich ein oder mehrere Herzkranzgefäße verschließen.[18] Die Herzinsuffizienz allerdings ist eine chronische, fortschreitende Erkrankung, bei der das Herz nicht in der Lage ist, effizient zu pumpen und den Körper ausreichend mit Blut und Sauerstoff zu versorgen. Dies führt zu typischen Symptomen wie Atemnot bei Belastung oder auch stark geschwollenen Beinen. Eine Herzinsuffizienz kann jedoch die Folge eines Herzinfarktes sein.

Übrigens: Herzinsuffizienz ist nicht gleich Herzinsuffizienz. Je nachdem, welcher Bereich des Herzens wie lange und in welcher Funktion geschwächt ist, sprechen Ärzt*innen von verschiedenen Formen der Erkrankung – so gibt es beispielsweise die chronische und akute Herzinsuffizienz und darüber hinaus, je nachdem welche Herzhälfte nicht mehr richtig arbeitet, die Linksherzinsuffizienz und die Rechtsherzinsuffizienz.[3]

Mythos 10

Man kann ein Herzversagen nicht verhindern

Eine Herzinsuffizienz ist zwar nicht heilbar, aber je früher sie erkannt wird, desto besser sind die Behandlungsmöglichkeiten und desto eher lässt sich ihr Fortschreiten bremsen bzw. kontrollieren und auch die Lebenserwartung und Lebensqualität der Betroffenen verbessern.[3]

Medikamentöse Behandlungsoptionen können helfen, das Herz zu entlasten.[19] Gezielte Bewegung, etwa durch leichtes bis moderates Ausdauertraining, gilt mittlerweile als weiterer wichtiger Baustein in der Therapie der Herzinsuffizienz.[19] Zusätzlich können bereits kleine Änderungen der Lebens¬weise ein Fortschreiten der

Erkrankung hinauszögern, die Symptome lindern und das Risiko für ein kardiovaskuläres Ereignis minimieren. Maßnahmen, mit denen die Gesundheit bei Herzschwäche unterstützt werden kann, sind z. B. den Alkoholkonsum zu reduzieren oder ganz einzustellen, mit dem Rauchen aufzuhören, körperlich aktiv zu sein und sich herzgesund mit viel frischem Gemüse, wenig Zucker und wenig stark gesalzenen Lebensmitteln oder Fertigprodukten zu ernähren.[14, 16]

Sie haben Warnzeichen bei sich oder Angehörigen wahrgenommen? Ein Selbsttest hilft Ihnen bei einer ersten Einschätzung, ob Beschwerden auf eine Herzinsuffizienz hindeuten könnten. Sprechen Sie auch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärzt*in. Weiterführende Informationen zum Thema Herzinsuffizienz finden Interessierte unter www.ratgeber-herzinsuffizienz.de. Zum Selbsttest geht es hier.

Quellen

1. Statistisches Bundesamt. Pressemitteilung Nr. 505 vom 4. November 2021. Abrufbar unter: https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/11/PD21_505_2…. Letzter Zugriff: August 2022.
2. Deutsche Herzstiftung e. V. Herzschwäche: Symptome und Therapie. Abrufbar unter: https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinsuffizienz. Letzter Zugriff: August 2022.
3. Deutsche Herzstiftung e. V. Herzschwäche: Symptome sind oft unspezifisch. Abrufbar unter: https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinsuffizienz/…. Letzter Zugriff: August 2022.
4. Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung e. V. Plötzlicher Herztod. Abrufbar unter: https://dzhk.de/herz-kreislauf-erkrankungen/herz-kreislauf-erkrankungen…. Letzter Zugriff: August 2022.
5. Müller-Werdan U, Werdan K. Chronische Herzinsuffizienz: Die Zahl der Patienten steigt, aber auch die differenzierter Therapien. Dtsch Arztebl 2016;113(25):A-1207. Abrufbar unter: https://www.aerzteblatt.de/archiv/180274/Chronische-Herzinsuffizienz-Di…. Letzter Zugriff: August 2022.
6. Kompetenznetz Herzinsuffizienz. Möglichkeiten der Behandlung. Abrufbar unter: http://knhi.de/patients/behandlung. Letzter Zugriff: August 2022.
7. Gesundheitsinformation.de. Herzschwäche – Helfen Sportprogramme, fit zu bleiben? Abrufbar unter: https://www.gesundheitsinformation.de/helfen-sportprogramme-fit-zu-blei…. Letzter Zugriff: August 2022.
8. Ratgeber Herzinsuffizienz. Selbsttest Herzinsuffizienz. Abrufbar unter: https://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/erkennen/selbsttest. Letzter Zugriff: August 2022.
9. Edel K et al: Fragebogen zur frühen Detektion von Herzinsuffizienz DeHiT (Deutscher Herzinsuffizienz-Test). Diabetologie und Stoffwechsel 2019;14(Suppl 1):14.
10. Morbach C et al. Prevalence and determinants of the precursor stages of heart failure: results from the population-based STAAB cohort study. Eur J Prev Cardiol 2021;28(9):924–934.
11. Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF): Würzburger Studie: Vorstufen einer Herzschwäche bei auffallend vielen jungen Menschen. Abrufbar unter: https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/wurzburger-studie-vorstufen…. Letzter Zugriff: August 2022.
12. Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, WHO): Salt intake. Abrufbar unter: https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/30…. Letzter Zugriff: August 2022.
13. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE e. V.). Ausgewählte Fragen und Antworten zu Speisesalz. Abrufbar unter: https://www.dge.de/wissenschaft/faqs/salz/#c2591. Letzter Zugriff: August 2022.
14. Kompetenznetz Herzinsuffizienz. Gesundheitsunterstützende Maßnahmen. Abrufbar unter: http://knhi.de/patients/gesundheitsunterstutzende-masnahmen. Letzter Zugriff: August 2022.

Source URL: *https://www.novartis.com/de-de/geschichten/kennen-sie-die-mythen-der-herzinsuffizienz*

List of links present in page

- https://www.novartis.com/de-de/de-de/geschichten/kennen-sie-die-mythen-der-herzinsuffizienz
- https://www.novartis.com/de-de/stories/entdecken
- https://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de
- https://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/erkennen/selbsttest?utm_source=nvs-chi&utm_medium=flyer&utm_campaign=2022-pat-disease-awareness-chi&utm_term=pm-selbsttest&utm_content=shortlink
- https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/11/PD21_505_23211.html
- https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinsuffizienz
- https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinsuffizienz/symptome
- https://dzhk.de/herz-kreislauf-erkrankungen/herz-kreislauf-erkrankungen/ploetzlicher-herztod
- https://www.aerzteblatt.de/archiv/180274/Chronische-Herzinsuffizienz-Die-Zahl-der-Patienten-steigt-aber-auch-die-differenzierter-Therapien
- http://knhi.de/patients/behandlung
- https://www.gesundheitsinformation.de/helfen-sportprogramme-fit-zu-bleiben.html
- https://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/erkennen/selbsttest
- https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/wurzburger-studie-vorstufen-einer-herzschwache-bei-auffallend-vielen-jungen-menschen-11615.php
- https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3082
- https://www.dge.de/wissenschaft/faqs/salz/#c2591
- http://knhi.de/patients/gesundheitsunterstutzende-masnahmen