

Herzschwäche

Was kann man bei erhaltener Pumpfunktion tun?

Manchmal pumpt das Herz trotz einer Herzschwäche noch kräftig, aber es füllt sich nicht mehr ausreichend mit Blut. Das nennt man **Herzschwäche mit erhaltener Pumpfunktion oder HFpEF**. Als Folge gelangt zu wenig Blut in den Körper und es kommt zu Beschwerden wie Atemnot oder Wassereinlagerungen. Etwa die Hälfte aller Menschen mit Herzschwäche ist davon betroffen.

Wie kann es zu einer Herzschwäche mit erhaltener Pumpfunktion kommen?

Man nimmt an, dass vorhergegangene oder andere bereits bestehende Erkrankungen die Ursache sind, zum Beispiel Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes, eine andauernde Lungenerkrankung oder ein Herzklappenfehler. Bluthochdruck kann dafür sorgen, dass sich die Herzwand verdickt und die Herzkammer sich nicht mehr entspannen kann. Entzündungen oder vernarbtes Herzgewebe können auch verhindern, dass die Herzkammer sich weit genug ausdehnt, um ausreichend Blut aufnehmen zu können. Weil das Herz dann trotz erhaltener Pumpkraft zu wenig Blut in den Körper leitet, kommt es zu Atemnot; es kann sich auch Wasser in den Beinen oder in der Lunge ansammeln.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Die krankhafte Veränderung des Herzens lässt sich nicht rückgängig machen. Bei der Behandlung geht es darum, Beschwerden zu lindern und das Fortschreiten zu bremsen. Es gibt derzeit keine wirksamen Medikamente gegen das Fortschreiten dieser Form der Herzschwäche.

Wichtig ist, Begleiterkrankungen zu behandeln, die Ursache für die Herzschwäche sein können: Diabetes, Bluthochdruck oder auch Herzklappenfehler. Das kann eine Verschlechterung aufhalten.



© Bogdan – stock.adobe.com

Regelmäßige körperliche Aktivität trägt dazu bei, dass Sie im Alltag belastungsfähiger werden und nicht mehr so schnell außer Atem kommen. Empfohlen wird deshalb ein regelmäßiges Training. Hierzu gibt es ein eigenes Informationsblatt.

Sammelt sich Wasser in der Lunge oder den Beinen, helfen Entwässerungstabletten, sogenannte *Diuretika*. Weitere Medikamente werden bei Herzschwäche mit erhaltener Pumpfunktion derzeit nicht empfohlen: Studien konnten bislang nicht zeigen, dass sie wirksam sind. Gleichzeitig kann jedes Arzneimittel Nebenwirkungen haben. Die nimmt man unnötig in Kauf, wenn das Mittel nicht gegen die Herzschwäche hilft.

Was kann ich noch tun?

- Hilfreich ist, viel Bewegung in den Alltag einzubauen: zum Beispiel Treppen zu steigen, statt den Fahrstuhl zu benutzen oder kürzere Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen.
- In einer *Herzsportgruppe* werden Sie zuverlässig angeleitet und betreut. Sie ersetzt das regelmäßige Training nicht, kann aber dabei unterstützen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin danach.
- Besondere Empfehlungen für die Ernährung gibt es nicht. Grundsätzlich ist eine ausgewogene Kost empfehlenswert, die viel frisches Gemüse und unverarbeitete Lebensmittel enthält. In Fertigprodukten stecken viel Fett, Salz und Zucker.

Empfehlung: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, wie wichtig regelmäßige Bewegung ist. Lassen Sie sich erklären, warum die meisten Medikamente nicht empfehlenswert sind.