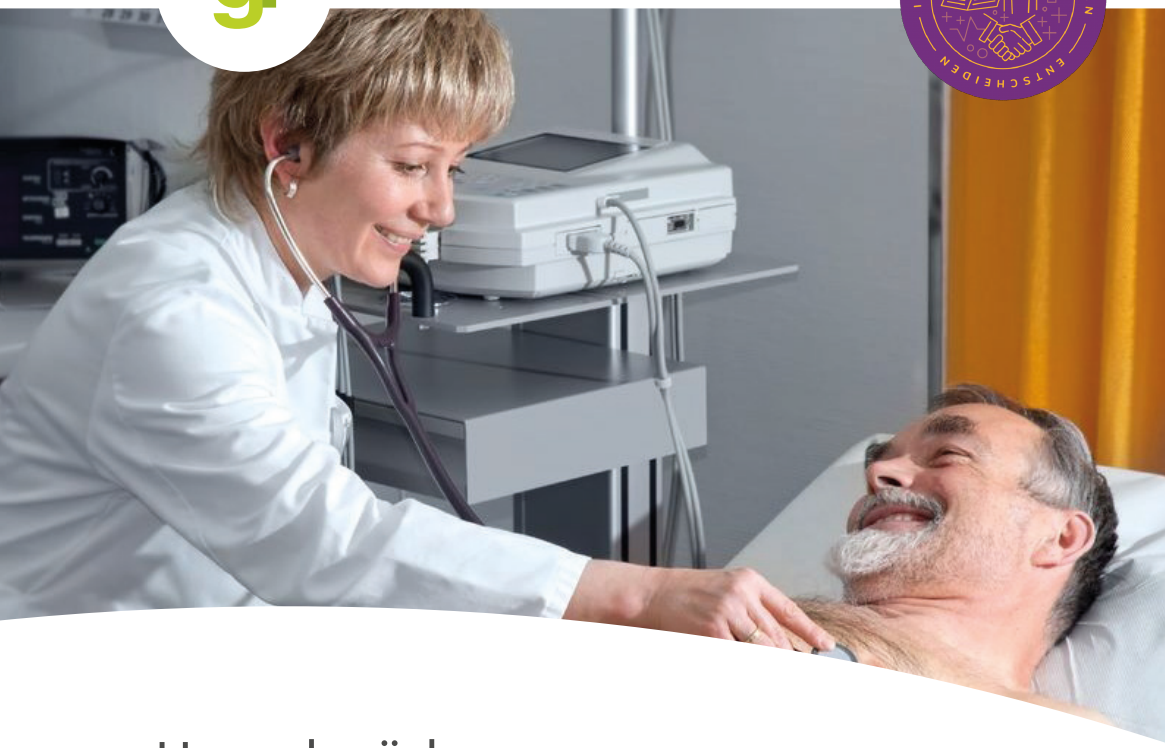
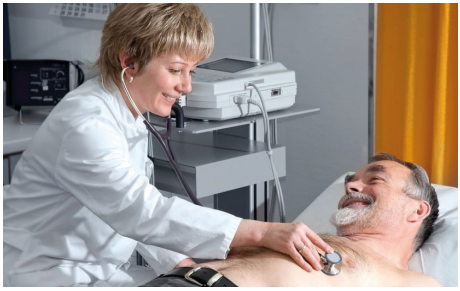


Herzschwäche

Ein Informationsangebot von gesundheitsinformation.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)



PantherMedia / Alexander Raths

Von einer Herzschwäche spricht man, wenn das Herz nicht in der Lage ist, ausreichend Blut in den Körper zu pumpen. Das kann dazu führen, dass Organe, Muskeln und andere Gewebe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Andere Bezeichnungen für Herzschwäche sind Herzinsuffizienz oder Herzmuskelschwäche.

Eine Herzschwäche kann akut auftreten, zum Beispiel nach einem Herzinfarkt, oder sich über lange Zeit entwickeln – etwa durch einen dauerhaft erhöhten Blutdruck oder eine koronare Herzkrankheit.

Je nachdem wie weit eine Herzschwäche fortgeschritten ist, kann sie unbemerkt bleiben, nur leichte Beschwerden auslösen oder die körperliche Belastbarkeit erheblich beinträchtigen. Bei einer fortgeschrittenen Herzschwäche fallen schon normale Alltagsaktivitäten schwer. Verschiedene Behandlungen können die Beschwerden lindern und die Lebenserwartung erhöhen.

Symptome

Eine Herzschwäche kann sich unterschiedlich äußern. Die häufigsten Anzeichen sind:

- Kurzatmigkeit und Luftnot
- Erschöpfung und Abgeschlagenheit
- Wassereinlagerungen in den Füßen, Knöcheln oder Beinen, seltener auch im Genitalbereich oder im Bauch

Andere mögliche Beschwerden sind ein schneller Herzschlag, häufiges nächtliches Wasserlassen, Konzentrationsprobleme und trockener Husten. Wenn sich Wasser im Gewebe einlagert, kann es auch zu einer Gewichtszunahme kommen.

Solche Beschwerden können aber auch andere Ursachen haben. Zudem haben viele Betroffene noch andere Erkrankungen. Deshalb kann es schwierig sein, eine beginnende Herzinsuffizienz festzustellen.

Ursachen

Eine Herzschwäche ist meistens die Folge einer anderen Erkrankung, die den Herzmuskel oder die Blutgefäße geschädigt hat. Die häufigsten Ursachen sind:

- Koronare Herzkrankheit (KHK)
- Herzinfarkt
- Bluthochdruck

Bei einer koronaren Herzkrankheit (KHK) sind die Adern verengt, die das Herz mit sauerstoff-

reichem Blut versorgen. Wenn das Herz infolgedessen nicht ausreichend durchblutet wird, kann eine Herzschwäche entstehen. Bei einem Herzinfarkt verstopft eine dieser Adern so plötzlich, dass Teile des Herzmuskels gar nicht mehr durchblutet werden und Muskelgewebe abstirbt.

Ein dauerhafter Bluthochdruck kann dazu führen, dass die Gefäße ihre Elastizität verlieren. Das Herz muss dann dauerhaft gegen einen erhöhten Widerstand arbeiten. Damit die Blutversorgung weiterhin sichergestellt ist, finden im Körper verschiedene Anpassungsvorgänge statt. Unter anderem wird der Herzmuskel größer und dicker, was zunächst die Pumpleistung erhöht. Mit der Zeit kommt es jedoch zur Versteifung des Muskels oder zu einer Erweiterung der Herzkammern, was die Pumpleistung langfristig verschlechtert und in eine Herzschwäche münden kann.

Risikofaktoren

Zu den häufigsten Risikofaktoren für eine Herzschwäche gehören:

- Diabetes mellitus Typ 2
- Rauchen
- hoher Alkoholkonsum
- starkes Übergewicht (Adipositas)
- bestimmte Krebsmedikamente

Eine familiäre Veranlagung für seltenere Herzerkrankungen, etwa für bestimmte Herzmuskelerkrankungen, gilt ebenfalls als Risikofaktor für eine Herzschwäche.

Häufigkeit

An einer Herzschwäche erkranken vor allem ältere Menschen. Meist tritt sie erst nach dem 65. Lebensjahr auf und wird mit zunehmendem Alter immer häufiger. Mehr als 10 % der über 70-Jährigen haben eine Herzschwäche.

Verlauf

Je nachdem wie weit eine Herzschwäche fortgeschritten ist, unterscheidet man vier Schweregrade:

- **beschwerdefreie (asymptomatische) Herzschwäche:** Sie verursacht noch keine Symptome. Mit bestimmten Untersuchungen lässt sich aber eine verringerte Herzleistung feststellen.
- **leichte Herzschwäche:** Bei stärkerer körperlicher Anstrengung wie Treppensteigen oder Bergaufgehen treten Symptome wie Erschöpfung oder Luftnot auf. Geringe körperliche Belastungen lösen aber keine Beschwerden aus.
- **mittelschwere Herzschwäche:** Bereits gewöhnliche Tätigkeiten und leichte körperliche Anstrengung wie Gehen auf gerader Strecke führen zu Beschwerden.
- **schwere Herzschwäche:** Beschwerden treten in Ruhe oder schon bei geringsten körperlichen Aktivitäten auf. Liegen ist nur noch mit erhöhtem Oberkörper möglich. Manche Menschen mit schwerer Herzinsuffizienz sind bettlägerig.

Wie sich eine Herzschwäche entwickelt, hängt unter anderem von ihrer Ursache und möglichen Begleiterkrankungen ab. Bei manchen Menschen lassen sich die Beschwerden viele Jahre gut unter Kontrolle halten. Manchmal wird das Herz allerdings schnell schwächer. Ärztinnen und Ärzte können dabei helfen, den Verlauf der Erkrankung abzuschätzen.

Wenn eine andere behandelbare Erkrankung wie geschädigte Herzklappen zur Herzschwäche geführt hat, lässt sie sich manchmal aufhalten. Bei den meisten Menschen ist sie aber nicht heilbar und das Herz wird mit der Zeit immer schwächer.

Folgen

Eine fortgeschrittene Herzschwäche kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen, weil dann oft schon normale Aktivitäten erschwert oder gar nicht mehr möglich sind. Sie kann außerdem zu verschiedenen Problemen führen. Dazu gehören Herzrhythmusstörungen, Lungenentzündungen und schlecht heilende Geschwüre an den Unterschenkeln.

Plötzliche Wassereinlagerungen in der Lunge (Lungenödem) können zu Erstickungsanfällen mit Husten und schaumigem Auswurf führen. Größere Wasseransammlungen zwischen Lungen- und Rippenfell können die Atmung stark behindern. Wasser kann sich auch im Bauchraum oder in der Leber stauen. Der Leib ist dann aufgebläht, es kommt zu Appetitlosigkeit, Übelkeit und Verdauungsproblemen.

Wenn sich die Herzleistung plötzlich stark verschlechtert, kann das lebensbedrohlich sein und eine Krankenhausbehandlung nötig werden. Eine akute Verschlechterung äußert sich zum Beispiel durch Atemnot, die bereits bei geringer Belastung oder in Ruhe, vor allem im Liegen, auftritt.

Diagnose

Beschwerden wie Luftnot, Erschöpfung oder Wassereinlagerungen und Anzeichen wie Herzgeräusche oder Rasseln beim Atmen können auf eine Herzschwäche hinweisen. Um die Diagnose zu sichern, muss die Ärztin oder der Arzt jedoch verschiedene Untersuchungen machen. Dazu gehören

eine Untersuchung der Herzströme und des Herzrhythmus mittels EKG (Elektrokardiogramm), die Bestimmung unterschiedlicher Blutwerte und eine Ultraschalluntersuchung des Herzens (Echokardiografie).
Durch die Echokardiografie kann gleichzeitig die Pumpleistung des Herzens gemessen und die Funktion der Herzklappen geprüft werden.

Wichtig ist zudem, nach der Ursache der Herzschwäche zu suchen, um auch die Grunderkrankung behandeln zu können.

Behandlung

Die Behandlung einer Herzinsuffizienz stützt sich auf mehrere Säulen:

- **Behandlung der Grunderkrankung:** Wenn – wie meistens – eine andere Herz-Kreislauf-Erkrankung wie Bluthochdruck zu der Herzschwäche geführt hat, wird auch sie behandelt.
- **Medikamente:** Zum Beispiel Betablocker, ACE-Hemmer und Diuretika können das Herz entlasten und die Beschwerden lindern. Welche Mittel infrage kommen, hängt von der Art der Herzschwäche ab.
- **körperliches Training:** Für Menschen mit Herzschwäche gibt es spezielle Herzsport-Programme, die ein angepasstes Ausdauer- und Muskeltraining beinhalten. Solche Programme können die körperliche Belastbarkeit erhöhen und die Lebensqualität verbessern.

Man kann auch selbst etwas tun, um das Herz-Kreislauf-System zu entlasten. Dazu gehört: nicht zu rauchen, Alkohol nur in Maßen zu trinken und körperlich so gut es geht aktiv zu bleiben. Bei einer fortgeschrittenen Herzschwäche kann es helfen, die tägliche Trinkmenge zu verringern und das Körpergewicht regelmäßig zu kontrollieren. Dies kann Wassereinlagerungen vorbeugen und gegen Erschöpfung helfen.

Sinnvoll ist zudem, gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt einen Medikamentenplan aufzustellen, um mögliche Wechselwirkungen der verschiedenen Medikamente zu berücksichtigen. Dort sollten auch rezeptfrei erhältliche Mittel eingetragen werden. So können beispielsweise Schmerzmittel wie Diclofenac und Ibuprofen bei Herzschwäche ungeeignet sein, da sie die Nieren zusätzlich belasten.

Weitere Informationen

Die Hausarztpraxis ist meist die erste Anlaufstelle, wenn man krank ist oder bei einem Gesundheitsproblem ärztlichen Rat braucht. Wir informieren darüber, wie man die richtige Praxis findet, wie man sich am besten auf den Arztbesuch vorbereitet und was dabei wichtig ist.

Stand: 10. Januar 2018
Nächste geplante Aktualisierung: 2021
Herausgeber: IQWiG – Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

Literaturverzeichnis siehe Ende der Broschüre. Weitere Informationen auf: https://www.gesundheitsinformation.de/herzschwaeche.html

Mehr Infos:

- **Wie funktioniert das Herz?**
  https://www.gesundheitsinformation.de/herzschwaeche/wie-funktioniert-das-herz

- **Wie funktioniert der Kreislauf?**
  https://www.gesundheitsinformation.de/herzschwaeche/wie-funktioniert-der-kreislauf

- **Medikamenten-Liste**
  https://www.gesundheitsinformation.de/herzschwaeche/medikamenten-liste

Videos passend zum Thema:

- **Wie pumpt das Herz?**
  https://www.gesundheitsinformation.de/herzschwaeche/wie-pumpt-das-herz

- **Was ist eine Aortenklappenstenose?**
  https://www.gesundheits-information.de/herzschwaeche/was-ist-eine-aortenklappenstenose

Glossar

Herzinsuffizienz

Bei einer Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz) sind das Herz insgesamt oder Teile des Herzens zu schwach, um ausreichend Blut in den Blutkreislauf zu pumpen, Organe und Muskeln werden schlecht versorgt. Eine Herzmuskelschwäche kann Menschen in ihrer Leistungsfähigkeit so stark einschränken, dass schon jede Bewegung Luftnot, Schmerzen und andere Beschwerden hervorruft. Es gibt Menschen, die eine akute, kurzfristige Herzmuskelschwäche als Folge eines Herzinfarkts oder von Herzrhythmusstörungen haben. Andere sind von einer chronischen Form betroffen, ausgelöst etwa durch andauernden Bluthochdruck oder weil die feinen Gefäße, die das Herz mit Blut versorgen, geschädigt sind.

Herzinfarkt

Bei einem Herzinfarkt (Myokardinfarkt) wird ein Teil des Herzens plötzlich nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt, sodass es zu dauerhaften Schäden am Herzmuskelgewebe kommen kann. Ursache eines Myokardinfarkts (myokard, griech. = Herzmuskel) ist in der Mehrzahl der Fälle ein kleines Blutgerinnsel, das eines oder mehrere Herzkranzgefäße verschließt. Plötzlich auftretende starke Schmerzen in der Brustgegend, die oft in den linken Arm, den Oberbauch und den Unterkiefer ausstrahlen, Übelkeit, Kreislaufprobleme bis hin zum Kollaps, Todesangst und Luftnot sind typische Zeichen für einen Herzinfarkt. Aber auch andere, weniger typische Krankheitszeichen wie Bauch- oder Rückenschmerzen können auf einen Herzinfarkt hinweisen.

Kurzatmigkeit

Kurzatmigkeit ist auch unter den Begriffen Atemnot oder Luftnot bekannt. Eine Person hat zeitweise oder ständig das Gefühl, zu wenig Luft beim Atmen zu bekommen. Bei starker Luftnot haben Menschen ein beklemmendes Gefühl oder sogar die Angst, zu ersticken. Sie atmen angestrengt, das Durchatmen fällt ihnen schwer. Atemnot erfahren Menschen mit Lungenkrankheiten wie Asthma oder einer Lungenentzündung, aber auch während eines Herzinfarkts oder bei extremem Übergewicht.

Bluthochdruck

Ein Bluthochdruck (Hypertonie) verursacht in der Regel keine Beschwerden. Meist nur bei sehr hohen Werten können Symptome wie zum Beispiel innere Unruhe, Schwindel oder Kopfschmerzen auftreten. Menschen mit chronisch erhöhtem Blutdruck haben jedoch ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei den meisten Menschen mit Bluthochdruck lässt sich keine eindeutige Ursache dafür feststellen. Manchmal kann eine Hypertonie eine Begleiterscheinung von anderen Erkrankungen sein, zum Beispiel von

Nierenkrankheiten. Eine Schwangerschaft oder manche Medikamente können den Blutdruck ebenfalls vorübergehend erhöhen.

Pumpleistung

Die Pumpleistung ist die Menge des Blutes, die das Herz innerhalb einer bestimmten Zeit in den Blutkreislauf pumpt. Das gesunde Herz eines erwachsenen Menschen pumpt in Ruhe etwa 5 bis 6 Liter pro Minute. Bei einer körperlichen Belastung steigt dieses Herzminutenvolumen auf 20 bis 25 Liter. Krankheiten können die Pumpleistung des Herzens unnatürlich senken oder steigern. In der Folge wird der Körper schlecht versorgt oder der Herzmuskel und das Blutgefäßsystem werden belastet oder sogar geschädigt.

Sonografie

Mit einer Ultraschalluntersuchung (Sonografie) kann das Innere des Körpers sichtbar gemacht werden. Dazu werden Schallwellen oberhalb des menschlichen Hörbereichs verwendet, deren Echos sich in Bilder umwandeln lassen. Mit einem bestimmten Gerät werden diese Wellen in den zu untersuchenden Körperteil gesendet und dort je nach Gewebeart stark (z. B. flüssigkeitsgefüllte Körperhöhlen), schwach oder gar nicht (z. B. Knochengewebe) reflektiert. Das Ultraschallgerät macht aus dem Echo auf einem Bildschirm ein räumliches Abbild der untersuchten Körperregion. Typische Einsatzgebiete der Sonografie sind unter anderem Schwangerschaftsdiagnostik, Diagnostik von Erkrankungen des Bauchraums wie Gallen- und Nierenerkrankungen sowie Schilddrüsen- und Gefäßuntersuchungen.

ACE-Hemmer

ACE-Hemmer sind Medikamente, die bei Bluthochdruck, verengten Herzkranzgefäßen und bei Herzschwäche eingesetzt werden. Sie bewirken unter anderem, dass sich die Gefäße erweitern, indem sie ein Enzym blockieren (Angiotensin-Converting-Enzym oder ACE). Das ACE ist an der Bildung des blutdrucksteigernden Hormons Angiotensin beteiligt.

Diuretika

Diuretika sind entwässernde Medikamente, die unter anderem zur Behandlung von Bluthochdruck eingesetzt werden: Der Körper scheidet vermehrt Wasser und Salze über die Nieren aus, dadurch ist die Flüssigkeitsmenge in den Blutgefäßen geringer und der Blutdruck sinkt. Diuretika werden auch zur Behandlung von Wassereinlagerungen bei Herzschwäche angewendet. Sie werden dann in der Regel höher dosiert als zur Bluthochdrucktherapie.

Literatur:

Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale Versorgungsleitlinie Chronische Herzinsuffizienz. AWMF-Registernr.: nvl-006. 22.10.2019.

Ihre Notizen

gesundheitsinformation.de ist ein Angebot des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Die Website stellt Bürgerinnen und Bürgern kostenlos aktuelle, wissenschaftlich geprüfte Informationen zu Fragen von Gesundheit und Krankheit zur Verfügung. Dies ist eine gesetzliche Aufgabe des Instituts. Eine andere ist die Bewertung des medizinischen Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von Behandlungsmethoden. Die Arbeit des Ende 2004 gegründeten Instituts wird von einer unabhängigen Stiftung finanziert und durch ein Netzwerk deutscher und internationaler Expertinnen und Experten unterstützt.

Gesundheit und Krankheit sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Wir geben deshalb keine Empfehlungen. In Fragen der medizinischen Behandlung gibt es ohnehin eher selten „die" einzig richtige Entscheidung. Oft kann man zwischen ähnlich wirksamen Alternativen wählen. Wir beschreiben Argumente, die bei der Abwägung und Entscheidung helfen können. Wir wollen aber das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen, sondern möchten es unterstützen.

IQWiG

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)
Im Mediapark 8
D-50670 Köln

Tel.: +49 (0) 221 - 35685 - 0
Fax: +49 (0) 221 - 35685 - 1
E-Mail: gi-kontakt@iqwig.de

www.gesundheitsinformation.de
www.iqwig.de