

Herzschwäche – was ist das?

Wie funktioniert unser Herz?

Die Erkrankung Herzschwäche ist verständlicher, wenn Sie die Abläufe in einem Körper mit einem gesunden Herzen kennen.

Das Herz ist das Zentrum des Blutkreislaufs. Es hat die Aufgabe, sauerstoff- und nährstoffreiches Blut durch die großen Blutbahnen in den Körper zu pumpen. Sauerstoff und Nährstoffe werden von den Zellen der Gewebe und Organe aufgenommen und verbraucht. Das nunmehr sauerstoffarme und stattdessen mit Kohlendioxid und anderen Abfallstoffen beladene Blut gelangt durch andere Blutbahnen zurück zum Herzen.

Das etwa faustgroße Herz ist ein hohles Organ. Es ist mit besonders starken Muskelwänden ausgestattet, damit es seine Arbeit als Pumpe erfüllen kann. Der Herzmuskel zieht sich automatisch zusammen. Bei jedem Herzschlag werden beim Erwachsenen etwa 70 Milliliter Blut aus dem Inneren des Herzens in den Körper gepresst. Dies geschieht etwa 70-mal in der Minute. Diese enorme Arbeitsleistung kann der Herzmuskel nur erbringen, wenn er selbst gut mit Blut versorgt wird. Dafür sind eigene Gefäße zuständig, die den Herzmuskel kranzförmig umfassen. Sie werden Herzkranzgefäße oder Koronararterien genannt.

Das Herz besteht aus zwei Hälften, die beide als voneinander unabhängige Pumpen arbeiten. Die rechte Herzhälfte erhält das sauerstoffarme Blut durch die Hohlvenen und pumpt es durch die Lungenschlagader in die Lunge. Die linke Herzhälfte sammelt das sauerstoffreiche Blut, das aus der Lunge durch die Lungenvenen kommt, und pumpt es durch die Hauptschlagader (Aorta) in den Körper. Von ihrer biologischen Funktion her betrachtet sind Herzen also Pumpen mit einem Hohlraum, in dem Blut gesammelt und dann in Lunge und Körper gepresst wird.

Was passiert im Herzen bei einer Herzschwäche?

Von einer Herzschwäche oder Herzinsuffizienz wird gesprochen, wenn das Herz es nicht schafft, den Menschen mit ausreichend Blut zu versorgen. Wenn der Körper die verminderte Funktion des Herzens nicht mehr ausgleichen kann, kommt es unter Umständen zu einer Dekompensation. Dekompensation bezeichnet eine „Unausgeglichenheit“, eine „Entgleisung“.

Eine Herzinsuffizienz lässt sich einteilen in:

Linksherzinsuffizienz: Es liegt eine eingeschränkte Pumpfunktion der linken Herzkammer vor, die das sauerstoffreiche Blut in den Körperkreislauf bzw. zu den Organen pumpt.

Rechtsherzinsuffizienz: Bei einer Rechtsherzschwäche wird das Blut, das von den Organen zum Herzen zurückkommt, nicht mehr schnell genug weitergepumpt und staut sich vor dem Herzen.

Akute Herzinsuffizienz: tritt innerhalb von Minuten bis Stunden bzw. wenigen Tagen auf.

Chronische Herzinsuffizienz: Die Herzinsuffizienz liegt bereits seit Wochen oder Monaten/Jahren vor.

Wodurch entsteht eine Herzschwäche?

Herzschwäche entsteht in den meisten Fällen als Folge anderer Erkrankungen. In etwa 80% ist das Herz durch eine Herzerkrankung oder durch Bluthochdruck geschädigt.

Andere Ursachen für eine Herzschwäche können Herzrhythmusstörungen, angeborene oder erworbene Herzklappenfehler oder eine Erkrankung des Herzmuskels selbst sein, zum Beispiel durch Entzündungen, Giftstoffe, Medikamente oder genetische Veränderungen.

Ursachen von Herzschwäche:

Bei einem Herzinfarkt wird die Versorgung des Herzens mit Blut plötzlich unterbrochen. Wird das Herz über mehrere Minuten hinweg nicht mit Sauerstoff versorgt, stirbt der unversorgte Teil des Herzmuskels ab und es entsteht eine Narbe. Dieser Teil des Muskels kann seine Funktion nicht mehr erfüllen. Das Herz pumpt nun schwächer. Wie stark die Herzschwäche ist, hängt davon ab, wie viel Herzmuskelgewebe durch den Infarkt abgestorben ist.

Beim Bluthochdruck muss das Herz ständig gegen einen erhöhten Widerstand im Körperkreislauf anpumpen. Für einen gewissen Zeitraum gelingt es dem Herzen, mit den erhöhten Anforderungen fertig zu werden und den Körper ausreichend mit Blut zu versorgen.

Mit zunehmender Dauer aber schafft es das Herz nicht mehr, gegen den hohen Druck zu arbeiten.

Schlägt das Herz über eine längere Zeit zu schnell (>120-mal pro Minute), dann ermüdet es wie andere Muskeln. Schlägt es zu langsam (< 45-mal pro Minute), reichen die wenigen Herzschläge möglicherweise nicht aus, um ausreichend Blut zu pumpen und es resultiert eine Herzschwäche.

Eine Herzmuskelentzündung wird am häufigsten durch Viren hervorgerufen und führt in seltenen Fällen zu einer verminderten Leistungsfähigkeit des Herzens. Häufig geht der Herzmuskelentzündung eine banale Erkältungs- oder Durchfallerkrankung voraus.

Eine Herzschwäche kann auch als Folge von genetischen Veränderungen wie beim Marfan-Syndrom auftreten oder bei übermäßigem Alkoholkonsum und durch einige Medikamente, z.B. Chemotherapeutika.

Stadien der Herzinsuffizienz

Stadium I

Körperliche Alltagsbelastungen verursachen noch keine Symptome. Die Herzschwäche ist nur durch Untersuchungen wie Ultraschall festzustellen.

Stadium II

Alltägliche körperliche Belastungen, wie z. B. Treppensteigen, führen über das normale Maß hinaus zu Erschöpfung, Atemnot oder Herzrhythmusstörungen.

Stadium III

Bereits geringe körperliche Belastungen verursachen Erschöpfung, Herzrhythmusstörungen oder Atemnot. Es bestehen keine Beschwerden in Ruhe.

Stadium IV

Bereits in Ruhe bestehen Beschwerden wie Luftnot, Erschöpfung und Herzrhythmusstörungen.

Ist Herzschwäche heilbar?

Ist die Ursache eine Grunderkrankung, die erfolgreich behandelt wird, dann kann damit auch die Herzschwäche günstig beeinflusst werden.

Wenn die Erkrankung erkannt und behandelt wird, kann die Verschlechterung der körperlichen Leistungsfähigkeit aufgehalten oder verlangsamt werden. Durch eine gute Behandlung und ein entsprechendes Verhalten im Alltag können viele lebenswerte Jahre gewonnen werden.

Welche Krankheitszeichen sind typisch für eine Herzschwäche?

Mögliche Symptome der akuten Herzschwäche sind schwere Atemnot und Husten. Das Herz schlägt oft schnell, die Haut ist blass und fühlt sich schweißig an. Die Beschwerden entstehen oft innerhalb kurzer Zeit. Eine akute Herzschwäche ist ein medizinischer Notfall.

Bei der chronischen Herzschwäche stellen sich die Symptome in der Regel allmählich ein. Die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Anfangs bemerkt man dies nur bei stärkerer Belastung, später auch bei geringer Anstrengung oder es treten Beschwerden in Ruhe auf.

In liegender Position kann der Körper überschüssige Flüssigkeit leichter ausscheiden. Deshalb wachen viele Patienten nachts immer wieder auf, weil sie Wasser lassen müssen.

Betrifft die Krankheit vor allem die linke Herzhälfte, kann das Blut nicht effektiv in den Körperkreislauf weitergepumpt werden. Das Blut staut sich vor der linken Herzhälfte in die Lungengefäße zurück. Das führt in der Folge zu Atemnot. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem Lungenödem, einer Flüssigkeitsansammlung in der Lunge. Dabei handelt es sich um einen Notfall, der sofort behandelt werden muss.

Ist überwiegend die rechte Herzhälfte betroffen staut sich das Blut in die Venen des Körperkreislaufs zurück. Die Folge sind Flüssigkeitseinlagerungen (Ödeme) in den Beinen oder in den Bauch.

Bei Wassereinlagerungen bleiben Abdrücke von Socken und Schuhen nach dem Ausziehen längere Zeit deutlich sichtbar. Drückt man die Haut auf dem Schienbein oder dem Fußrücken ein, bleiben Dellen für einige Minuten zurück. Staut sich das Blut in die Gefäße von Magen und Leber zurück, können Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Leberfunktionsstörungen auftreten.

Lagert sich vermehrt Gewebeflüssigkeit im Körper ein, macht sich das auf der Waage bemerkbar.

Verdächtig ist eine sehr rasche Gewichtszunahme bei unveränderten Ernährungsgewohnheiten.

Bei der globalen Herzinsuffizienz sind beide Herzhälften betroffen, so dass Zeichen der Links- und Rechtsherzinsuffizienz zusammenkommen.

Wie wird eine Herzschwäche festgestellt?

Wenn einem Arzt die Beschwerden, die zu einer Herzschwäche passen, geschildert werden, wird er frühzeitig die Verdachtsdiagnose äußern. Bestätigen lässt sich dieser Verdacht durch eine Ultraschalluntersuchung (Echokardiographie) oder auch eine Magnetresonanztomographie (Kardio-MRT).

Die Behandlung

Ein wichtiger Therapiebaustein sind Medikamente (z. B. ACE-Hemmer, Betablocker, Diuretika etc.), Therapien zur Beseitigung einer Herzrhythmusstörung wie Vorhofflimmern oder Vorhofflattern oder auch die Implantation eines Herzschrittmachers/Defibrillators. In ausgewählten Fällen spezieller Herzmuskelentzündungen stehen uns medikamentöse Therapien zur Verfügung.

Was können Sie selbst tun?

Das Gewichtsprotokoll

Das Gewicht sollte täglich am Morgen nach dem Gang zur Toilette und ohne Bekleidung aufgeschrieben werden. Bei einer Zunahme von mehr als 1kg über Nacht oder von mehr als 2,5kg in einer Woche sollte man an Wassereinlagerungen durch eine Herzschwäche denken.

Bewegung und Sport

Gezieltes körperliches Training kann die Herzkraft langfristig stärken, sollte aber ärztlich kontrolliert und gezielt dosiert werden.

In speziellen Herzsportgruppen wird unter der Leitung von speziell ausgebildetem Personal und eines kardiologisch erfahrenen Arztes einmal pro Woche trainiert.

Der Arzt kann die Steigerung der Belastung beobachten sowie den Puls und den Blutdruck kontrollieren.

Impfen

Impfungen können durch Influenzaviren (Grippe) oder Pneumokokken (Bakterien) hervorgerufene Atemwegsinfekte, die ernsthafte Probleme bei Patienten mit Herzinsuffizienz hervorrufen, verhindern. Daher sollten jährliche Impfungen gegen Grippeviren und Pneumokokken durchgeführt werden.

Alkohol und Zigaretten

Einige Betroffene mit einer Herzschwäche, die durch Alkohol verursacht wurde, können gesund werden, wenn sie vollständig auf den Alkohol verzichten. Kommt es nicht zu einer Heilung, kann möglicherweise aber eine Verschlechterung der Herzschwäche verhindert werden.

Durch die Einwirkung der Inhaltsstoffe des Tabaks wird beim Rauchen die Sauerstoffversorgung im Körper, wie auch im Herzmuskel verringert und eine Herzschwäche dadurch verschlechtert.