

Herzschwäche durch Bluthochdruck: Was tun gegen das Hochdruckherz?

Bluthochdruck geht meistens der diastolischen Herzschwäche voraus. Herzstiftungs-Experte zeigt auf, wie sich Beschwerden lindern lassen

Herzschwäche ([Herzinsuffizienz](#)) haben in Deutschland nach Schätzungen bis zu vier Millionen Menschen. Herzschwäche ist keine eigenständige Krankheit, sondern die Folge anderer Herzerkrankungen. In etwa 70 % der Fälle entwickelt sich die Herzerkrankung aus der koronaren Herzkrankheit (KHK) – meist infolge eines oder mehrerer Herzinfarkte – und langjährigem Bluthochdruck, der nicht optimal eingestellt ist oder nicht (ausreichend) behandelt wird. Unter den ca. 20 Millionen Betroffenen mit hohem Blutdruck hierzulande sind etwa vier Millionen unerkannte Fälle. „Hoher Blutdruck führt auf Dauer wegen der chronischen Druckbelastung auf das Herz zu einer Verdickung des Herzmuskels. Das Herz wird dadurch steifer und verliert an Leistungskraft“, sagt der Herzspezialist Prof. Dr. med. Heribert Schunkert vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung. „Umso wichtiger ist es, dass Blutdruck optimal eingestellt ist, wenn er zu hoch ist, sonst drohen Herz und Gefäßen Schädigungen bis hin zu Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche“, warnt der Direktor der Klinik für Herz- und Kreislauferkrankungen am Deutschen Herzzentrum München anlässlich der bundesweiten Herzwochen. Deutschlands größte Aufklärungskampagne zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen widmet sich mit zahlreichen Aktionen unter dem Motto „Das schwache Herz“ der Volkskrankheit Herzschwäche (Ursachen, Symptome, Therapien). Infos unter www.herzstiftung.de/herzwochen2020

Frauen leiden häufiger an „Hochdruckherz“

Fast alle Patienten mit einer diastolischen Herzschwäche, die auf einer Störung der Entspannungsphase des Herzens (Diastole) beruht, haben Bluthochdruck. Deshalb wird die diastolische Herzschwäche auch „Hochdruckherz“ genannt. Viele der Patienten haben aber zusätzlich Diabetes oder Übergewicht. „Eine ungünstige Konstellation, die den schädigenden Effekt auf die Gefäße verstärkt und den Alterungsprozess des Herzens beschleunigt“, warnt Schunkert. Die diastolische Herzschwäche, bei der die Füllung des Herzens vor dem nächsten Herzschlag gestört ist, ist häufig in Deutschland: Bis zu 5 % aller über 70-Jährigen leiden daran, Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer. Bei dieser Herzerkrankung fehlt dem Herzen wegen der Herzmuskelverdickung die Elastizität, um die linke Herzkammer ausreichend mit Blut zu füllen. „Das Herz muss mit höherem Druck gefüllt werden“, erklärt der Kardiologe. Die Folgen für Betroffenen sind Beschwerden wie Luftnot bei Belastung, manchmal auch in Ruhe, verminderte Leistungsfähigkeit, Flüssigkeitsansammlungen in den Beinen oder an den Knöcheln (Ödeme) und plötzliche nächtliche Luftnotanfälle. „Patienten und insbesondere Frauen sollten bei diesen Beschwerden beim Arzt auf eine Ultraschalluntersuchung ihres Herzens bestehen.“

Ausdauer- und Krafttraining für mehr Elastizität

Bei der diastolischen Herzschwäche gibt es trotz großer Anstrengungen der Forschung bisher keine gut wirksamen Medikamente. „Aber man kann mit hohem Blutdruck die Hauptursache der diastolischen Herzschwäche gut behandeln und mit einer Kombination von Ausdauer- und Krafttraining erreichen, dass der Herzmuskel elastisch bleibt und die Belastbarkeit des Patienten steigt“, betont Kardiologe Schunkert. Das Training sollte erst nach Rücksprache mit dem behandelnden Hausarzt oder Kardiologen erfolgen und kann in Form von Radfahren, Schwimmen

oder [Walking](#) oder [Ergometertraining](#) durchgeführt werden. Wichtig ist nur, dass das Training regelmäßig (mindestens 2- bis 3-mal pro Woche) und für eine Dauer von mindestens 30 Minuten erfolgt. Muskelkräftigende Übungen (z. B. mit dem TheraBand) können den Erfolg des Ausdauertrainings gut unterstützen.

Ebenso wichtig ist es auch andere Begleiterkrankungen der Herzschwäche zu erkennen und zu behandeln. Diabetes sollte so gut wie möglich eingestellt werden. Der Blutzuckerlangzeitwert [HbA1c](#) sollte unter 6,5 % liegen. Übergewicht sollte durch Diät und/oder körperliche Aktivität abgebaut werden, weil sich dadurch ebenfalls die diastolische Herzschwäche bessern kann. Beim Auftreten von [Vorhofflimmern](#) sollte versucht werden, den normalen Herzrhythmus (Sinusrhythmus) wiederherzustellen. Gelingt das nicht, sollte eine hohe Herzfrequenz medikamentös gesenkt werden (z. B. Digitalis, [Betablocker](#), Verapamil).

Wie entgeht man dem Hochdruckherz?

Bluthochdruck ist nicht nur mit Blick auf die (chronische) diastolische Herzschwäche bedenklich. In hohem Lebensalter und bei einem vorgeschädigten Herzen kann Bluthochdruck außerdem eine lebensgefährliche akute Herzschwäche auslösen und verstärken. „Vor einer Herzschwäche schützen sich Hochdruckpatienten am besten, indem sie ihren Blutdruck idealerweise auf maximal 130/80 mmHg senken, bei Patienten über 80 Jahre wird unter 150/90 mmHg toleriert“, rät Schunkert. „Die konsequente Senkung erhöhter Blutdruckwerte durch einen gesunden Lebensstil, allen voran Ausdauerbewegung, Abbau von Übergewicht und durch konsequente Einnahme der blutdrucksenkenden Medikamente ist eine besonders wirksame Vorbeugung der chronischen Herzschwäche.“

Vermeidbares Leid: Gesunder Lebensstil halbiert Risiko für Herzschwäche

Studien belegen, dass unser heutiger Lebensstil die Hauptursache der koronaren Herzkrankheit, der Grunderkrankung des Herzinfarkts, und zugleich maßgeblich für die Entstehung von Bluthochdruck verantwortlich ist. Eine [Beobachtungsstudie](#) an mehr als 20.000 amerikanischen Ärzten (Djoussé et al., JAMA 2009) ergab, dass diejenigen Teilnehmer, die gesund lebten (u.a. Körpergewicht unter 25 [Body Mass Index](#) (BMI), Rauchverzicht, regelmäßige Ausdaueraktivität an fünf Tagen pro Woche, moderater Alkoholkonsum) ihr Risiko für eine Herzschwäche halbierten. Auch ein hohes genetisches Risiko für Herzinfarkt und Herztod lässt sich durch einen gesunden Lebensstil deutlich vermindern (Khera A., et al NEJM 2016). Deshalb sollte jeder im Alter zwischen 40 und 50, bei familiärer Vorbelastung noch früher, regelmäßig Blutdruck, Cholesterinwerte und Blutzucker untersuchen lassen, um die Risikofaktoren für Herzerkrankungen (Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes) früh zu entdecken. Werden diese rechtzeitig behandelt, schützt man sich vor Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche.

Das Experten-Video „Ist eine Herzschwäche vermeidbar?“ mit Prof. Dr. Heribert Schunkert erreichen Sie unter: https://youtu.be/fg9_cxVn14s

Die gesamte Herzwochen-Pressemappe (2020) finden Sie unter:

www.herzstiftung.de/herzwochen2020-pressemappe

Tipp: Der Ratgeber „Das schwache Herz“ (180 S.) kann kostenfrei per Tel. unter 069 955128-400 (E-Mail: bestellung@herzstiftung.de) angefordert werden. Leicht verständlich informieren Herzexperten über Ursachen, Vorbeugung sowie über aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten der Herzschwäche. Weitere Infos unter www.herzstiftung.de/herzwochen2020 und www.herzstiftung.de/herzschwaechen-therapie

Kostenfreies Bildmaterial erhalten Sie bei der Pressestelle unter presse@herzstiftung.de oder im Pressebereich unter www.herzstiftung.de/herzwochen2020-pressemappe

Machen Sie den Risiko-Test

Mit dem Herzinfarkt-Risikotest möchte die Herzstiftung helfen abzuschätzen, ob aufgrund von Risikofaktoren eine Herzinfarkt-Gefährdung vorliegt. Zum Risikotest unter

www.herzstiftung.de/risiko

Originalpublikation:

Oswald I., Ist Herzschwäche vermeidbar? (Interview mit Prof. H. Schunkert), in: Deutsche Herzstiftung (Hg.), Das schwache Herz, Frankfurt a. M. 2020.

Weitere Informationen:

https://youtu.be/fg9_cxVn14s - Experten-Video zum Thema mit Prof. Heribert Schunkert

<https://www.herzstiftung.de/herzwochen2020>

<https://www.herzstiftung.de/herzwochen2020-pressemappe>

<https://www.herzstiftung.de/herzwochen2020-videos>