

## Stark mit schwachem Herz? Wie Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung helfen

**„Ohne aktive Rolle der Betroffenen geht's nicht“: Herz-Reha-Spezialist erklärt, wie sich Herzpatienten leicht mit Hilfe gesunder Lebensstilmaßnahmen vor der Herzschwäche schützen oder eine bestehende Erkrankung bremsen können**

Zwar ist die Herzschwäche (Herzinsuffizienz) mit bis zu vier Millionen Betroffenen in Deutschland nicht heilbar. Dennoch kann die Kardiologie dank moderner Therapien in Form von Medikamenten, interventionellen und chirurgischen Verfahren die Entwicklung einer Herzinsuffizienz verlangsamen, die Prognose der Patienten verbessern und im Einzelfall den plötzlichen Herztod abwenden. „Ein elementarer Baustein der Herzinsuffizienztherapie ist jedoch die Prävention durch einen gesunden Lebensstil“, betont der Reha-Spezialist und Kardiologe Prof. Dr. Bernhard Schwaab, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung, anlässlich der bundesweiten Herzwochen zur Herzinsuffizienz (Motto: „Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln“) mit Infos unter <http://herzstiftung.de/herzwochen>

Warum Prävention bei der Herzschwäche so bedeutsam ist, lässt sich an den häufigsten Ursachen oder Risikokrankheiten der Herzinsuffizienz zeigen. Das sind insbesondere

- die koronare Herzkrankheit (KHK): Arteriosklerose oder „Verkalkung“ der Herzkranzarterien, wodurch ein Herzinfarkt entstehen kann,
- ein unkontrollierter Bluthochdruck,
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit),
- und Übergewicht mit Schwerpunkt am Bauch.
- Fehlende Entspannung, schlechter Schlaf

„Werden diese Herz- und Gefäßerkrankungen beziehungsweise Risikofaktoren kontrolliert und bei Bedarf reduziert - auch durch einen gesunden Lebensstil -, lässt sich effektiv eine Herzschwäche verhindern. Oder man kann das Voranschreiten einer bestehenden Herzschwäche deutlich verlangsamen“, hebt der Chefarzt an der Curschmann-Klinik, einem Rehabilitationskrankenhaus für Kardiologie und Angiologie in Timmendorfer Strand hervor. Weil die Medizin eine Herzschwäche bisher nicht heilen kann, sei es umso wichtiger, „alle Möglichkeiten eines gesunden Lebensstils auszuschöpfen, damit die Herzschwäche erst gar nicht entsteht und das Leben mit dieser chronischen Erkrankung lebenswert bleibt. Dazu zählt auch der Verzicht aufs Rauchen, eine der wichtigsten Einzelmaßnahmen, Herz und Gefäße zu schonen“, erklärt Schwaab. Das Eigenengagement der Betroffenen sei für einen gesunden Lebensstil als Therapiebestandteil unerlässlich. „Ohne ihre aktive Rolle geht es nicht“, betont Schwaab.

### **Herzinsuffizienz: Nicht nur das Herz, auch andere Muskeln leiden**

Weil mit der Herzschwäche aufgrund der verminderten Pumpleistung alle Organe wie Gehirn, Leber, Niere oder Lunge nicht mehr ausreichend durchblutet werden, kommt es zu beschwerlichen Symptomen wie Luftnot bei körperlicher Belastung oder Abgeschlagenheit. Neben dem Herzen sind auch sämtliche Muskeln wie die Arm-, Bein-, Bauch-, Rücken- und Atemmuskulatur von der verminderten Durchblutung betroffen. Deshalb erstreckt sich die körperliche Schwächung auch auf

diese Körperpartien - mit leidvollen Folgen für die Patienten: das Treppensteigen wird zur Tortur oder Luftnot bei Belastung erschwert den Alltag.

### **Fitter im Alltag: Neben Ausdauer auch Muskeln trainieren**

Körperliches Training ist ein entscheidender Hebel für Herzschwächepatienten, um im Alltag mobil bleiben zu können und dadurch Lebensqualität zu behalten oder zu verbessern. Die Bewegungstherapie bei Patienten mit Herzschwäche entlastet den Herzmuskel, indem vor allem die periphere (äußere) Muskulatur und die Atemmuskulatur gestärkt werden. Der Effekt dabei:

- stärkere Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur lässt Betroffene leichter Treppen steigen
- kräftigere Arme können besser heben und tragen,
- eine stärkere Atemmuskulatur wird auch bei häufigem und schnellerem Atmen während einer Anstrengung nicht so schnell müde.

„Eine stärkere äußere Muskulatur entlastet den schwachen Herzmuskel und die Patienten haben weniger Luftnot bei körperlichen Aktivitäten im Alltag“, weiß Prof. Schwaab aus Erfahrung mit Patienten. Studien haben gezeigt, dass diese Art Trainingstherapie für das schwache Herz unbedenklich ist und von den Patienten gut vertragen wird.

### **Bessere körperliche Belastbarkeit im Alltag = bessere Lebensqualität**

Grundlage der Bewegungstherapie ist ein Ausdauertraining auf dem Fahrradergometer und/oder etwa Nordic Walking im Freien. Auch Rudern, auf dem Laufband trainieren oder tanzen sind auch möglich - „im Prinzip jede Form der Ausdauerbelastung“, so Reha-Spezialist Prof. Schwaab. Ein Ausdauertraining von 30 Minuten mehrmals in der Woche kann die Sauerstoffaufnahme und körperliche Belastbarkeit deutlich verbessern.

Hinzu kommt ein muskuläres Kraft-Ausdauer-Training, auch dynamisches Krafttraining genannt, an Geräten, mit Hanteln oder elastischen Bändern. Empfohlen werden geringe Gewichte und häufige Wiederholungen. „Pressatmung während des Trainings ist unbedingt zu vermeiden. Stattdessen atmet man mit offenem Mund im Rhythmus der Bewegung mit dem Gerät oder einer Hantel ein und aus“, erklärt der Reha-Mediziner. Wichtig: Vor Beginn der Bewegungstherapie sollten Patienten mit einem Kardiologen die geeignete Trainingsstärke festlegen. Zu Beginn empfiehlt es sich außerdem, das Training unter ärztlicher Kontrolle in einer ambulanten Herzinsuffizienzgruppe zu betreiben.

„Wer sich regelmäßig einer Bewegungstherapie unterzieht sowie Dauer und Intensität des Trainings langsam erhöht, kann so die körperliche Belastbarkeit im Alltag steigern. Das verbessert die Lebensqualität“, betont der Herzstiftungs-Vorstand. Als Sturz-Prophylaxe eignet sich zusätzlich eine spezielle Gymnastik zur Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Ambulante Herzinsuffizienzgruppen (HIG) ermöglichen Patienten mit Herzschwäche ein wohnortnahes Trainingsprogramm. HIG sind seit 2022 von allen Trägern der gesetzlichen Kranken-, Renten- und Unfallversicherung anerkannt. Jeder Arzt kann die Teilnahme an einer HIG verordnen. Infos zur Kardiologischen Reha und HIG: <http://herzstiftung.de/reha-broschuere>

### **Hilfen bei Ängsten und Depressionen**

Akute Luftnot und die damit verbundenen Einschränkungen im Alltag führen bei Herzschwächepatienten sehr häufig zu Angstzuständen oder zu einer Depression. Im Rahmen der ambulanten Betreuung kann bei Ängsten und depressiven Zuständen eine psychologische Therapie eingeleitet werden, die den Patienten hilft, die Krankheit besser zu verarbeiten, Ängste abzubauen und sich entspannen zu können. Entspannungsformen können Musik, Malen, Atemübungen, Yoga, autogenes Training, Spaziergehen oder anderes sein, was individuell hilft. „Ziel einer begleitenden ärztlichen oder psychologischen Therapie ist es, die Angst im Alltag zu nehmen, damit

Patienten das Vertrauen in den eigenen Körper und damit ihre gewohnte Sicherheit zurückbekommen.“ In diesem Kontext spielt auch die Bewältigung weiterer Belastungsfaktoren wie andauernder Stress und seine Auswirkung auf Schlaf, den Konsum von Alkohol und anderen Rauschmitteln sowie Atemstörungen im Schlaf (Atemaussetzer, Schnarchen) eine wichtige Rolle. Denn diese Faktoren können wiederum das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen und eine Entgleisung der Herzschwäche befördern. Infos: <http://herzstiftung.de/podcast-herzschwaechе-psyche>

### **Gesund ernähren: Herzschwäche stabil halten oder verbessern**

Eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise trägt durch verschiedene Komponenten dazu bei, eine Herzschwäche stabil zu halten, indem sie etwa hilft, Belastungsfaktoren wie Übergewicht, Muskelabbau, Bluthochdruck oder Diabetes zu vermeiden. Dazu zählen folgende Komponenten: Zufuhr von Eiweiß: Eine Zufuhr während des körperlichen Trainings von 0,8 bis 1,0 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag – bei gesunder Nierenfunktion – ist wichtig für den Muskelaufbau und, um einem schleichenden Muskelschwund (Kachexie) entgegenzuwirken.

Konsum von Salz: Bei Herzschwäche ist Salz nur begrenzt zu konsumieren. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt höchstens fünf Gramm Salz am Tag. Die ideale Menge kann jedoch variieren, da Patienten sehr unterschiedlich auf Salz in der Nahrung reagieren. Grundsätzlich: Salz bindet Wasser im Körper, dadurch kann der Blutdruck ansteigen und dieser höhere Blutdruck wiederum belastet das schwache Herz zusätzlich. Daher sollten Herzschwächepatienten übermäßigen Salzverbrauch im Essen vermeiden. Entscheidend ist jedoch nicht die gemessene Menge an Salz, sondern, dass der tägliche Salzkonsum nicht zu einem höheren Blutdruck und zu Wassereinlagerungen führt.

Auf die Trinkmenge achten: Je nach Witterung/Außentemperatur, je nach körperlicher Aktivität und damit verbundenem Schwitzen, je nach Nierenfunktion und Ausmaß der Herzschwäche und eventuell Wassereinlagerungen ist die Trinkmenge individuell festzulegen. Wenn Diuretika zu hoch dosiert eingenommen werden, kann der Körper zu trocken werden – es kommt zu Verwirrtheit und schnellem Herzschlag oder die Mineralstoffe im Blut (Natrium, Kalium) sinken zu weit ab. Besonders an heißen Tagen sollten Herzschwächepatienten darauf achten, genügend zu trinken, aber auch nicht zu viel: über 2 Liter am Tag sind wegen der Diuretika-Einnahme zu vermeiden. Auch kann eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr bei herzkranken Patienten die Herzleistung verschlechtern. Die Trinkmenge am besten mit Ärztin/Arzt individuell besprechen. Sehr wichtig ist das tägliche Wiegen, um Wassereinlagerungen im Körper frühzeitig zu entdecken.

Zucker vermeiden: Viel Zucker in Lebensmitteln (oft versteckt in Fertigprodukten) und Getränken erhöht das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes, was sich ungünstig auf eine Herzschwäche auswirkt.

### **Mittelmeerküche: Herzschutz auf dem Teller**

Für Herzpatienten und auch bei Herzschwäche empfiehlt die Deutsche Herzstiftung die Mittelmeerküche, weil sie das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen deutlich reduzieren kann, indem sie mehrere Aspekte für den Herzschutz wie beispielsweise Gewichtskontrolle, Salzverzicht oder die Reduktion von Entzündungseffekten kombiniert.

Das Konzept der mediterranen Kost setzt auf einen hohen Anteil an Gemüse, Obst, Salat, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen sowie auf Oliven- und Rapsöl und auf Kräuter anstelle von Salz. Fisch, Meeresfrüchte und Geflügel werden gegenüber rotem Fleisch bevorzugt. Speziell der tägliche Konsum von ausreichend Gemüse und Ballaststoffen (mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag) kann durch den relativ geringen Energiegehalt dieser Nahrungsmittel dazu beitragen, das

Körpergewicht stabil zu halten und Übergewicht zu vermeiden. Der hohe Anteil an Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten liefert wichtige Nährstoffe und Antioxidantien, die Entzündungen im Körper reduzieren können. „Als herzgesunde Ernährungsweise trägt die Mittelmeerküche zur Senkung des Risikos für Herz- und Gefäßerkrankungen bei“, bestätigt der Herzstiftungs-Vorstand Prof. Schwaab. Infos unter <http://herzstiftung.de/mediterrane-ernaehrung> (wi)

### **Service zu den Herzwochen**

Die Herzwochen stehen unter dem Motto „Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln“ und richten sich an Patienten, Angehörige, Ärzte und alle, die sich für das Thema Herzschwäche interessieren. An der Aufklärungskampagne beteiligen sich Kliniken, niedergelassene Kardiologen, Krankenkassen und Betriebe. Infos zu Patienten-Seminaren, Online-Vorträgen, Telefonaktionen und Ratgeber-Angeboten (Text, Video, Podcast) sind unter <http://herzstiftung.de/herzwochen> abrufbar oder per Tel. 069 955128-400 zu erfragen.

### **Neuer Ratgeber zur Herzinsuffizienz**

Für Patienten mit einer Herzschwäche, Angehörige und Interessierte bietet die Deutsche Herzstiftung den neuen Ratgeber „Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln“ an. In der Broschüre (152 S.) informieren renommierte Herzspezialisten leicht verständlich und ausführlich darüber, wie eine Herzschwäche entsteht und was heute mit Medikamenten, Interventionen und Sport therapeutisch erreicht werden kann, um Lebensqualität und Lebenszeit zu verbessern. Die kostenlose Broschüre kann telefonisch (069 955128-400), online (<http://herzstiftung.de/bestellung>) oder per E-Mail ([bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de)) bei der Herzstiftung angefordert werden.

Herzstiftungs-Podcasts der imPULS-Reihe:

Prof. Dr. Bernhard Schwaab zur Bedeutung der Reha bei Herzschwäche:

<http://herzstiftung.de/podcast-herzschwaeche-reha>

Prof. Dr. Christoph Herrmann-Lingen (Universitätsmedizin Göttingen) im Podcast zum Thema „Bei Herzschwäche leiden Herz und Seele“:

<http://herzstiftung.de/podcast-herzschwaeche-psyche>

### **Weitere Informationen:**

<http://www.herzstiftung.de>

<http://herzstiftung.de/bestellung>

<http://herzstiftung.de/herzschwaeche-bewegung>

<http://herzstiftung.de/herzwochen>

<http://herzstiftung.de/herzschwaeche-medikamente>

<http://herzstiftung.de/herztagebuch>

<http://herzstiftung.de/reha-broschuere>

<http://herzstiftung.de/podcast-herzschwaeche-psyche>

<http://herzstiftung.de/podcast-herzschwaeche-reha>

<http://herzstiftung.de/mediterrane-ernaehrung>