Der Experte

Professor Dr. med. Dr. phil Anil-Martin Sinha, Chefarzt der Kardiologie, Nephrologie, Pneumologie und internistischen Intensivmedizin

Professor Sinha ist seit Juli 2011 Chefarzt am Sana Klinikum Hof und Professor für Innere Medizin an der Universität Erlangen. Die Schwerpunkte: alle Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems einschließlich Herzrhythmusstörungen, Schlafmedizin, Sportmedizin und Ernährungsmedizin. Das Sana Klinikum Hof verfügt über eine 24-Stunden-Herzkatheterbereitschaft zur Akutversorgung von Herzpatienten.

Professor Dr. Dr. Anil-Martin Sinha (links) und Frankenpost-Marketingleiterin Birgit Döhne (rechts) präsentierten den Online-Vortrag „Wenn das Herz schlapp macht“. **Foto: Andreas Rau**

Sana Klinikum Hof

Fachbereich Kardiologie, Nephrologie, Pneumologie und internistische Intensivmedizin

Chefarzt Prof. Dr. Dr. Anil-Martin Sinha

Telefon 09281 98-2385
Telefax 09281 98-2517
E-Mail skh-kardiologie@sana.de

Mehr Informationen finden Sie unter: www.sana.de/hof

Wenn das Herz schlapp macht…

„Eine Herzmuskelschwäche liegt vor, wenn die Pumpleistung des Herzmuskels nicht mehr ausreicht, um den Körper zu versorgen“, erklärte Professor Dr. Dr. Anil-Martin Sinha den Zuhörern des Online Vortrages mit dem Titel „Wenn das Herz schlapp macht“, zu dem Frankenpost und Sana Klinikum Hof gemeinsam eingeladen hatten. Bis zu vier Millionen Deutsche sind an Herzmuskelschwäche erkrankt. Sie ist der häufigste Grund für Krankenhaus-Einlieferungen, und sie kann, wie der Chefarzt erklärt, dramatische Folgen haben.

Typische Symptome sind Atemnot bei Belastung (unter Umständen mit einem Rassel-Geräusch einhergehend), ein Abnehmen der Leistungsfähigkeit, Schwellungen an den Knöcheln und ein beschleunigter Herzschlag. „Je früher eine Herzmuskelschwäche erkannt wird, desto besser“, sagt Professor Sinha. Denn unbehandelt kann sie zum Tod der Patienten führen.

Ursache einer Herzmuskelschwäche sind oft Vorerkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes. Auch Entzündungen des Herzmuskels, angeborene Herzklappenerkrankungen oder der Missbrauch von Alkohol oder Drogen können zu einer Herzmuskelschwäche führen.

Um festzustellen, ob eine Herzmuskelschwäche vorliegt, untersuchen Kardiologen die Blutwerte des Patienten, führen Untersuchungen wie EKG oder Herz-Ultraschall durch und röntgen die Lunge. Belastungsuntersuchungen oder ein Herzkatheter sind nur unter bestimmten Voraussetzungen nötig.

Liegt tatsächlich eine Herzmuskelschwäche vor, muss diese schnell behandelt werden. Dabei kommen beispielsweise Medikamente gegen Bluthochdruck zum Einsatz oder Diabetes-Medikamente (die hilfreich sein können, auch wenn beim Patienten keine Diabetes-Erkrankung vorliegt). Darüber hinaus sollte der Eisenmangel behandelt werden, der oft mit einer Herzmuskelschwäche einhergeht.

„Auch der Impfschutz ist wichtig“, betont Professor Sinha. Patienten mit Herzmuskelschwäche sollten sich jährlich gegen Grippe und alle fünf Jahre gegen Pneumokokken-Infektionen impfen lassen. Der Chefarzt warnt außerdem ausdrücklich davor, das Corona-Virus auf die leichte Schulter zu nehmen: „Herzpatienten drohen hier dramatische Schädigungen.“ (Siehe Artikel unten.)

Wenn die medikamentöse Therapie versagt, können sogenannte Resynchronisations-Schrittmacher helfen – oder im schlimmsten Fall eine Herz-Transplantation. „Wobei ein hoher Mangel an Spenderherzen herrscht.“ Auch Herz-Unterstützungssysteme können eine Lösung sein. Heute sind solche Systeme kaum mehr sichtbar; früher mussten die Patienten stets einen kleinen Koffer mit sich herumtragen.

Gesunde, mediterrane Ernährung und moderate Bewegung tun dem Herzen gut; betroffene Patienten sollten wenig Salz zu sich nehmen und nicht zu viel trinken. „Und egal, ob Sie krank oder gesund sind: Verlassen Sie sich bitte nicht auf die Medizin als Reparaturbetrieb, sondern werden Sie selbst aktiv.“

Verpasst? Jetzt ansehen!

Unter **www.frankenpost.de/vortrag** können Sie den Vortrag ansehen.

Wichtige Infos der Deutschen Herzstiftung finden Sie unter **www.herzstiftung.de**.

Drei wichtige Zuhörer-Fragen zum Thema Herzschwäche

Kann Bronchial-Asthma eine Herzmuskelschwäche auslösen?

Bronchial-Asthma erhöht die Druckverhältnisse im Lungenkreislauf. Chronisches Asthma kann deshalb ganz ähnliche Symptome wie eine Herzmuskelschwäche mit sich bringen.

Sind Aktivitäten wie Urlaubsflüge oder Bergsteigen mit Herzmuskelschwäche möglich?

Das kommt immer auf den individuellen Zustand des Patienten an. Prinzipiell sollten Flüge kein Problem darstellen. Bei besonders langen Flügen oder Reisen in sehr exotische Länder bietet sich unter Umständen eine vorherige Rücksprache mit dem Kardiologen an.

Was das Wandern angeht, sollte jeder Patient selbst ungefähr wissen, was er sich zumuten kann, und wie sportlich er üblicherweise im Alltag ist. Prinzipiell sind für Herzpatienten jedoch Höhen über 1000 Meter mit Vorsicht zu genießen. Das gilt nicht nur bei körperlicher Anstrengung, sondern auch beim schnellen Überwinden von Höhenunterschieden mit der Seilbahn. .

Hat eine Herzmuskelschwäche auch auf andere Organe Auswirkungen?

Ja, eine Herzmuskelschwäche beeinträchtigt langfristig fast alle Organe: Magen und Darm werden träger; die Nieren werden schlechter durchgespült; das Gehirn wird schlechter versorgt. Das ganze System wird träger und der Körper ist nicht mehr so leistungsfähig und widerstandsfähig.

Corona-Virus: Herzpatienten sollten besonders Acht geben

„Das Corona-Virus hat auch Auswirkungen aufs Herz“, erklärt Professor Dr. Dr. Anil-Martin Sinha. Es handle sich keinesfalls nur um eine Art Grippe oder eine besondere Form der Lungenentzündung. „Das Virus kann unter anderem dazu beitragen, dass sich bestehende Herzkrankheiten verschlechtern.“

Das hat verschiedene Gründe: Zum Einen fördert eine Corona-Erkrankung entzündliche Prozesse im Körper, verändert die Gerinnungseigenschaften des Blutes und hat bisweilen Embolien – die Verstopfung von Blutgefäßen durch Blutgerinnsel – zur Folge.

„Auch Herzinfarkte und Herzrhythmusstörungen können während einer Corona-Infektion vorkommen“, sagt der Chefarzt.

“Wer ohnehin schon Herzbeschwerden hat, sollte das ernst nehmen und sich so gut wie möglich vor einer Infektion schützen“, rät Professor Sinha. Die Mortalität von Covid-Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck ist deutlich erhöht.

Deshalb sei es für Herzpatienten gerade jetzt besonders wichtig, dass ihre Beschwerden entsprechend behandelt werden, dass sie medikamentös gut eingestellt sind und sich so gut wie möglich fit halten.

Auch wenn in der momentanen Situation Herzgruppen und andere Bewegungsangebote nicht wie gewohnt zur Verfügung stehen, sollte man dies auf keinen Fall zum Anlass nehmen, nun auf sein tägliches Bewegungsprogramm zu verzichten.

So beugt man Herzproblemen vor

Eine gesunde Lebensweise, richtige Ernährung und Bewegung schützen das Herz

„Jeder Patient kann selbst etwas zu seiner Herzgesundheit beitragen“, sagt Professor Dr. Dr. Anil-Martin Sinha. Medikamentöse oder – in seltenen und besonders schweren Fällen – auch operative Therapien können zwar viele Beschwerden lindern. Aber: „Wir Ärzte können viel reden. Der Patient muss oft auch selbst etwas tun.“

Vieles von dem, was Professor Sinha meint, kann man zudem schon tun, bevor es überhaupt zu Krankheiten wie beispielsweise einer Herzmuskelschwäche kommt: sich maßvoll und gesund ernähren, nicht rauchen und keinen oder wenig Alkohol trinken, im Falle von Übergewicht einige Kilo abspecken, und sich vor allem regelmäßig und ausreichend bewegen.

Körperliche Fitness ist einer der wichtigsten Faktoren, das Herz zu schützen. Bereits ein zügiger Spaziergang von zehn Minuten am Tag senkt laut der Deutschen Herzstiftung das persönliche Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 20 Prozent.

Neben Bewegungsmangel erhöhen Vorerkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diabetes hat weitreichende Folgen für die Gesundheit: Zuckerkranke haben ein stark erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vor allem für Herzinfarkt, Schlaganfall und die arterielle Verschlusskrankheit (Schaufensterkrankheit). Hohe Blutzuckerwerte fördern Entzündungsreaktionen im Körper und beeinflussen verschiedene Stoffwechselvorgänge. Unter anderem beschleunigt ein chronisch hoher Blutzucker die Verkalkung und Schädigung von Gefäßen (Arteriosklerose) und führt zu einer Verschlechterung der Pumpleistung des Herzens sowie zu einer verstärkten Blutgerinnung in den geschädigten Gefäßen.

Auch anhaltend hoher Blutdruck ist eine starke Belastung für die Gefäße. Er führt zu Schäden an wichtigen Organen wie Herz, Gehirn, Nieren und Augen. Bluthochdruck ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche und Schlaganfall. „Solche Erkrankungen müssen unbedingt rechtzeitig behandelt werden, um das Herz zu schützen und gesund zu erhalten“, betont Professor Sinha.

Bluthochdruck ist ein wichtiger Risikofaktor für Herzerkrankungen und muss deshalb unbedingt frühzeitig behandelt werden.