

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 3

Artikel: Schwächelt ihr Herz?
Autor: Lorenz, Silke
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1082078>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Schwächt Ihr Herz?

Frühzeitig erkannt, lässt sich eine Insuffizienz des Organs gut behandeln. Lebensstilveränderungen können massgeblich zu einer Verbesserung beitragen.

Text: Silke Lorenz

Schnell aus der Puste, wenig Kondition, oft abgeschlagen: Viele schieben solche Symptome auf das unvermeidbare Älterwerden. Dabei sollten Ärzte wie Betroffene hellhörig werden, denn es könnte eine Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz) dahinterstecken. Im Gegensatz zum Herzinfarkt ist diese Erkrankung eher unbekannt und beginnt schleichend. Dabei sind rund 200 000 Menschen in der Schweiz davon betroffen, zunehmend mehr Frauen.

Risikofaktoren kennen

Epidemiologischen Untersuchungen zufolge steigt das Risiko ab dem 65. Lebensjahr. Doch auch junge Menschen können bereits betroffen sein. «Zu den Risikofaktoren zählen eine genetische Vorerkrankung, Fehlbildungen des Herzens, Herzmuskelentzündungen oder häufig ein Herzinfarkt», sagt Prof. Roger Hullin, Spezialist für Herzinsuffizienz am Universitäts-spital Lausanne. Je nachdem, wie stark vor allem der linke Herzmuskel geschädigt sei, könne es sofort oder auch später zu einer Herzinsuffizienz kommen. Der zweite grosse Risikofaktor sei der Blutdruck, so Hullin, der auch als Experte bei der Schweizerischen Herzstiftung aktiv ist. Wenn dieser über Jahre hinweg zu hoch sei, werde der Herzmuskel überlastet und verändere seine Form. «Herzinsuffizienz ist kein Schicksal, das man im Alter einfach hinnehmen muss. Mit den heutigen Therapien können wir die Beschwerden mindern, die Lebensqualität verbessern und das Leben verlängern, so dass Betroffene manchmal sogar die gleiche Lebenserwartung haben wie Nichtbetroffene», so der Professor.

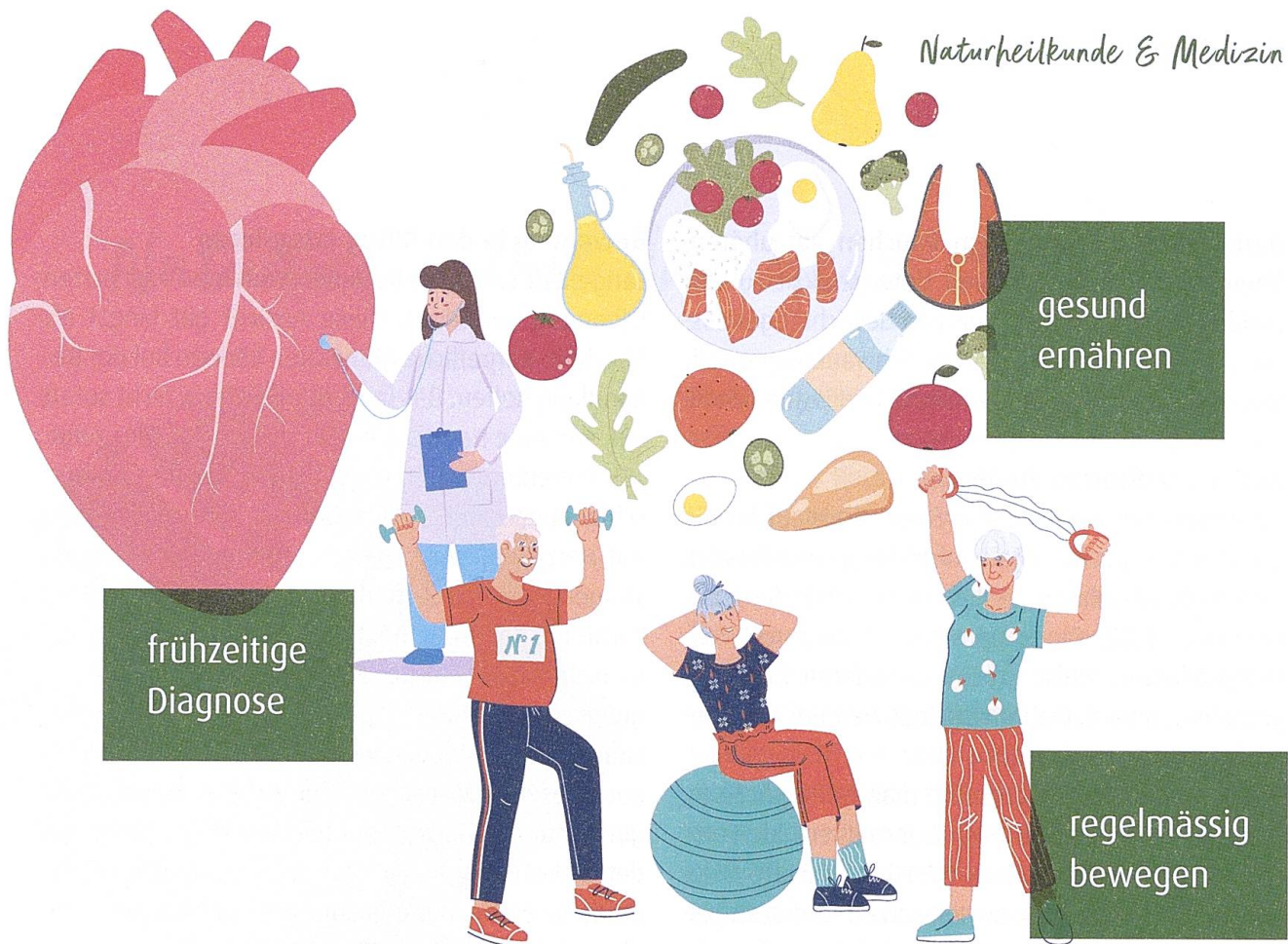
Schleichende Leistungseinbusse

Die Aufgabe der linken Herzkammer ist, sich mit sauerstoffreichem Blut zu füllen und dieses mit Muskelkraft in die Hauptschlagader auszuwerfen. Ist der linke Herzmuskel geschädigt, kann das Herz dies nur unvollständig erfüllen. Seine Pumpleistung ist eingeschränkt. Der ganze Körper, insbesondere auch Gehirn, Nieren und Muskeln, werden nicht mehr ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt. Das Herz genügt den Leistungsanforderungen des Körpers nicht mehr, zunächst unter körperlicher Belastung, später auch im Ruhezustand.

Das zeigt sich an einer verminderten Leistungsfähigkeit. Betroffene fühlen sich abgeschlagen oder haben keine Lust mehr, Aktivitäten zu unternehmen. Später kommen typische Symptome wie Atemnot, Herzrasen, Wassereinlagerungen in den Beinen oder im Bauchraum hinzu. In der Blutuntersuchung sehe man dann auch, dass Organe wie die Leber oder Nieren geschädigt sind, erklärt Prof. Hullin. «Diese schleichende Leistungseinbusse fällt nicht auf, weil man sich daran gewöhnt. Man kann sie gut mit anderen Dingen in Verbindung bringen, mit der Arbeitsbelastung, dem Stress in der Familie, einem möglichen Virusinfekt oder einer Überlastung im Sport. Erst die bereits genannten Symptome bewegen die Betroffenen dann zur ärztlichen Abklärung.»

Oft in Kombination mit anderen Erkrankungen

Wenn eine Herzinsuffizienz nicht oder nur ungenügend behandelt wird, werden durch die verringerte Durchblutung auch andere Organe geschwächt und



in ihrer Funktion eingeschränkt. Die Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit ist vermindert, man ermüdet rasch. Gut zu wissen: Oftmals tritt die Herzschwäche in Kombination mit anderen Erkrankungen wie Diabetes oder Nierenschwäche auf. Auch diese Begleiterkrankungen sollten behandelt werden.

Frühzeitige Diagnose und Therapie

Fünf Jahre nach der Diagnosestellung lebten noch 25 bis 50 Prozent der Betroffenen. Deshalb gilt als wichtiger Grundsatz: Je früher die Diagnose und eine Behandlung erfolgt, desto besser sind Lebensqualität und Lebenserwartung. Das Fortschreiten der Erkrankung könne laut Hullin bereits im frühen Stadium verzögert werden. Dabei sei es entscheidend, dass der behandelnde Arzt bei entsprechenden Beschwerden auch an eine Herzinsuffizienz denke. Diese wird mittels verschiedener Untersuchungen wie Anamnese, körperlicher Untersuchung, Herz-MRT, Herz-Ultraschall (Echokardiografie) sowie Kontrolle des Biomarkers NT-proBNP nachgewiesen. Aufgrund der Diagnose verschreibt der Kardiologe Medikamente, die in der Regel ein- bis zweimal pro Tag eingenommen werden sollten. Ohne geht es lei-

der nicht. Die Arzneimittel sollen das schwache Herz entlasten und zugleich belastbarer machen. Häufig zum Einsatz kommen ACE-Hemmer oder Betablocker. Zu den neueren Therapien werden die sogenannten SGLT2-Hemmer gezählt. Sie helfen dabei, Flüssigkeit und Natrium aus dem Körper zu leiten und schützen somit Herz und Nieren. «Ursprünglich wurden diese Mittel bei Diabetes eingesetzt und spielten dann unerwartet eine wichtige Rolle in der Herzinsuffizienz-Therapie. Mittlerweile haben wir einen sicheren Hinweis, dass diese Medikamente bei allen Patienten mit Herzschwäche wirken», betont Prof. Hullin in einem Interview mit der Schweizerischen Herzstiftung.

Behandlung unabdingbar

Eine chronische Herzinsuffizienz ist nicht heilbar. Immerhin jedoch können bis zu 25 Prozent der Betroffenen mit einer eingeschränkten Pumpfunktion der linken Herzkammer dank der entsprechenden Behandlung wieder eine weitgehend normale Funktion erreichen, so Hullin. Das Fortschreiten einer Herzinsuffizienz lässt sich durch regelmässige Einnahme der Medikamente, ärztliche Kontrollbesuche sowie Bewegung, Ernährung und Lebensstil reduzieren.

Dazu gehört z.B., mit dem Rauchen aufzuhören, Übergewicht abzubauen und Untergewicht zu vermeiden sowie Blutdruck, Puls und Gewicht regelmässig zu kontrollieren. Bei starken Schwankungen sollte man unverzüglich eine ärztliche Praxis aufsuchen.

Gezielt mediterran ernähren

Besonders schonend für Herz und Kreislauf ist die mediterrane Küche, wie zahlreiche grosse Studien zeigen. Dazu gehören täglich faserreiches Gemüse, Obst oder Salat. Die Hauptmahlzeit sollte mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, anderen Getreideprodukten oder Kartoffeln ergänzt werden. Auch ungesalzene Nüsse sind gut.

Bei tierischen Produkten sollte man Geflügel, Fisch, magere Milchprodukte oder Eier wählen. Als Fette eignen sich qualitativ hochwertiges Oliven- oder Rapsöl. Salz bitte sparsam einsetzen und stattdessen mit Gewürzen, Kräutern, Zwiebeln und Knoblauch würzen.

Flüssigkeit begrenzen

Stets heisst es, viel trinken sei wichtig. Nicht aber bei Patienten mit Herzschwäche! Bei ihnen funktioniert die Steuerung ihres Flüssigkeitshaushaltes nicht mehr richtig. Der Körper neigt dazu, Wasser zu speichern. Das belastet das Herz. Zwar fördern Medikamente die Wasserausscheidung. Dennoch sollte man selbst darauf achten, pro 24 Stunden nicht mehr als etwa 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Dazu zählen alle Getränke sowie Suppen, Eisdübel, stark wasserhaltiges Obst und Gemüse.

Alkohol strengt das Herz zusätzlich an und schädigt andere Organe. Darum am besten darauf verzichten.

Bewegung in den Alltag integrieren

Lange Zeit wurde Betroffenen von ihren Fachärzten Schonung verordnet. Diese Ansicht gilt längst als überholt: Körperliche Aktivitäten können bei der Behandlung helfen. Das leuchtet allerdings nicht sofort ein, wie eine neue Studie der Universität Trier zeigt. 185 Patienten mit Herzinsuffizienz wurden an verschiedenen Kliniken dazu befragt. «Wenn Personen mit Herzinsuffizienz spazieren gehen oder Treppen steigen und dabei merken, dass sie ausser Atem kommen, haben sie häufig das Gefühl, dass ihr Herz es nicht schafft. In der Folge vermeiden sie Bewegung», erläutert Heike Spaderna, Professorin für Gesundheitspsychologie an der Universität Trier. «Doch auch gesunde Menschen können beim Treppensteigen schon einmal ausser Atem kommen. Man muss den Betroffenen folglich erklären, dass nicht alle Ermüdungserscheinungen auf ihre Herzerkrankung zurückzuführen sind.» Leider wird nicht standardmässig darüber informiert, wie man Bewegung trotz Herzinsuffizienz in den Alltag integriert.

Am besten ist es, seinen Arzt anzusprechen und sich Tipps zu holen. Das Sportprogramm einschliesslich der Wahl der Sportart sowie Dauer und Intensität des Trainings sollte unbedingt mit der behandelnden Kardiologin abgestimmt werden, je nach Schweregrad der Herzinsuffizienz. Spitzenbelastungen sind zu vermeiden. Geeignet sind Aktivitäten, bei denen Kraftaufwand und Belastung mässig sind und kontinuierlich erfolgen, wie Spaziergehen, Wandern, Velofahren, Tanzen, sanfte Gymnastik, leichte Haus- und Gartenarbeit. Ausdauertraining ist besonders hilfreich.

Das Training mit Gleichgesinnten in einer Herzsportgruppe – über 140 Herzgruppen sind bei der Schweizerischen Herztiftung gelistet – stärkt sowohl den Herzmuskel wie auch die Skelettmuskulatur. Pro Trainingseinheit sollte man langsam mit einer Aufwärmphase starten und die Belastung behutsam steigern, zwischendurch auch mal eine Ruhepause einlegen. Gerade ein Körper mit schwacher Herzleistung kann aus gemässigtem, aber regelmässigem Training Nutzen ziehen. Das bedeutet mehr Lebensqualität und im besten Fall mehr Lebenszeit. ●



Alarmzeichen erkennen:
avogel.ch, Stichwort: Herz

schwachesherz.ch, swissheart.ch