

## Herzschwäche

### Soll ich mein Gewicht regelmäßig kontrollieren?

Bei Herzschwäche pumpt das Herz nicht mehr kräftig genug. In der Folge sammelt sich Wasser im Körper an: zum Beispiel in den Beinen oder in der Lunge. Sammelt sich in kurzer Zeit viel Wasser an, ist das ein Zeichen, dass sich die Pumpkraft verschlechtert. Das merkt man daran, dass man in kurzer Zeit viel an Gewicht zulegt. Deshalb wird allen Menschen mit Herzschwäche empfohlen, ihr Gewicht regelmäßig zu kontrollieren. So lassen sich ernstzunehmende Veränderungen frühzeitig erkennen und behandeln.

#### Für wen ist Gewichtskontrolle wichtig?

Das Gewicht regelmäßig zu erfassen, ist für alle Erkrankten ratsam. Besonders wichtig ist es für Menschen, die bereits wegen einer plötzlichen Verschlechterung der Herzschwäche im Krankenhaus waren. Dann soll man das Gewicht *jeden Tag* überprüfen. Wer noch keine plötzliche Verschlechterung erlebt hat, bespricht am besten in der Arztpraxis, wie oft er sich wiegen sollte.

#### Was sollte ich beim Wiegen beachten?

Wenn Sie eine Gewichtszunahme zuverlässig feststellen möchten, müssen Sie sich jeweils unter in etwa den gleichen Bedingungen wiegen. Das heißt:

- immer zu einem festen Zeitpunkt, zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen nach dem Toilettengang;
- immer in ähnlicher Bekleidung, zum Beispiel ohne Kleidung und ohne Schuhe.

Notieren Sie das Gewicht am besten gleich nach dem Wiegen. Dabei hilft Ihnen ein Gewichtsprotokoll.



© Monthira / Fotolia

#### Was ist ein Gewichtsprotokoll?

Das Gewichtsprotokoll ist eine Art Tabelle, in die Sie das Gewicht eintragen können, das Sie in regelmäßigen Abständen messen. Es kann um zusätzliche Angaben wie Blutdruck, Puls oder Temperatur erweitert werden. Ein Beispiel für eine solche Tabelle finden Sie auf der Rückseite dieses Blattes. Sie können dazu auch das Herztagebuch nutzen, das die Deutsche Herzstiftung zur Verfügung stellt: [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de).

#### Wann soll ich die Ärztin oder den Arzt aufsuchen?

Informieren Sie Ihre Arztpraxis, wenn Sie

- über Nacht mehr als 1 Kilo zunehmen
- innerhalb von 3 Tagen mehr als 2 Kilo zunehmen
- innerhalb einer Woche mehr als 2,5 Kilo zunehmen.

Dann ist es wichtig zu klären, was der Grund für diese Zunahme ist. Meist steckt kein Notfall dahinter. Oft reicht es, die Menge der „Entwässerungstabletten“ (*Diuretika*) anzupassen.

**Empfehlung:** Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt eine regelmäßige Gewichtskontrolle. Sie können dafür ein Gewichtsprotokoll nutzen.

