

## Herzschwäche

### Was kann man bei erhaltener Pumpfunktion tun?

Manchmal pumpt das Herz trotz einer Herzschwäche noch kräftig, aber es füllt sich nicht mehr ausreichend mit Blut. Das nennt man *Herzschwäche mit erhaltener Pumpfunktion* oder *HFpEF*. Als Folge gelangt zu wenig Blut in den Körper und es kommt zu Beschwerden wie Atemnot oder Wassereinlagerungen. Etwa die Hälfte aller Menschen mit Herzschwäche ist davon betroffen.

#### Wie kommt es zu einer Herzschwäche mit erhaltener Pumpfunktion?

Man nimmt an, dass vorhergegangene oder andere bereits bestehende Erkrankungen die Ursache sind, zum Beispiel Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes, eine andauernde Lungenerkrankung oder ein Herzklappenfehler. Bluthochdruck kann dafür sorgen, dass sich die Herzwand verdickt und die Herzkammer sich nicht mehr entspannen kann. Entzündungen oder vernarbtes Herzgewebe können auch verhindern, dass die Herzkammer sich weit genug ausdehnt, um ausreichend Blut aufnehmen zu können. Weil das Herz dann trotz erhaltener Pumpkraft zu wenig Blut in den Körper leitet, kommt es zu Atemnot; es kann sich auch Wasser in den Beinen oder in der Lunge ansammeln.

#### Kommen Medikamente in Frage?

Die krankhafte Veränderung des Herzens lässt sich in der Regel nicht rückgängig machen. Bei der Behandlung geht es darum, Beschwerden zu lindern und das Fortschreiten zu bremsen. Bei einer Herzschwäche mit erhaltener Pumpfunktion sind zwei Medikamente geeignet:

Fachleute raten zu einer Behandlung mit sogenannten *SGLT2-Hemmern*. Diese gibt es als Tabletten. Die Wirkstoffe heißen *Dapagliflozin* und *Empagliflozin*. Studien liefern Hinweise, dass beide Medikamente möglicherweise helfen können.

Sammelt sich Wasser in der Lunge oder in den Beinen an, können Entwässerungstabletten (*Diuretika*) die Beschwerden lindern.



© Bogdan – stock.adobe.com

Weitere Medikamente werden bei Herzschwäche mit erhaltener Pumpfunktion derzeit nicht empfohlen: Studien konnten bislang nicht zeigen, dass sie wirksam sind.

Wichtig ist aber, Begleiterkrankungen zu behandeln, die Ursache für die Herzschwäche sein können: Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder auch Herzklappenfehler. Das kann eine Verschlechterung aufhalten.

#### Was kann ich noch tun?

- Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig und wie ärztlich verordnet ein. Lassen Sie sich in der Arztpraxis und in der Apotheke dabei unterstützen.
- Regelmäßige körperliche Aktivität trägt dazu bei, dass Sie im Alltag belastungsfähiger werden und nicht mehr so schnell außer Atem kommen. Empfohlen wird deshalb ein regelmäßiges Training. Mehr unter: [www.patienten-information.de/uebersicht/herzschwaeche](http://www.patienten-information.de/uebersicht/herzschwaeche).
- Hilfreich kann es auch sein, viel Bewegung in Ihren Alltag einzubauen: zum Beispiel kürzere Strecken zu Fuß gehen.
- In einer *Herzsportgruppe* werden Sie zuverlässig angeleitet und betreut. Sie ersetzt das regelmäßige Training nicht, kann aber dabei unterstützen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin danach.
- Besondere Empfehlungen für die Ernährung gibt es nicht. Grundsätzlich ist eine ausgewogene Kost empfehlenswert, die viel frisches Gemüse und unverarbeitete Lebensmittel enthält. In Fertigprodukten stecken viel Fett, Salz und Zucker.

**Empfehlung:** Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Behandlung für Sie geeignet ist. Lassen Sie sich die Vor- und Nachteile erklären.