

Pressemitteilung

Deutsche Herzstiftung e.V./Deutsche Stiftung für Herzfor

Pierre König

24.10.2013

<http://idw-online.de/de/news558268>

Buntes aus der Wissenschaft
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin
überregional



Tückisch, häufig und wenig bekannt: Die diastolische Herzschwäche

Diastolische Herzschwäche wird häufig nicht rechtzeitig erkannt/ Körperliches Training bessert Situation der Patienten

Bei Herzschwäche (Herzinsuffizienz) ist das Herz nicht mehr in der Lage, den Körper ausreichend mit Blut und damit mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Nicht nur das Herz, auch andere Organe wie Gehirn, Nieren oder Muskeln werden in Mitleidenschaft gezogen. Allein in Deutschland leiden nach Expertenschätzungen* 2 bis 3 Mio. Menschen an einer Herzschwäche. Jährlich sterben daran über 48.300 Menschen. Sehr häufig und zugleich tückisch ist die sog. diastolische Herzschwäche, weil sie sehr häufig mit Bluthochdruck, aber auch mit Diabetes, Vorhofflimmern und Übergewicht einhergeht. Hier ist die optimale Einstellung von Blutdruck, Blutzucker und Herzrhythmus sowie Normalgewicht enorm wichtig. Medikamente sind nur begrenzt bei der Therapie der diastolischen Herzschwäche effektiv. Dafür verbessert Ausdauertraining die Herzsituation von Patienten. Darauf macht die Deutsche Herzstiftung anlässlich der Herzwochen 2013 unter dem Motto „Das schwache Herz“ aufmerksam (Infos: www.herzstiftung.de/herzwochen.html).

Wie macht sich die diastolische Herzschwäche bemerkbar?

Das Herz funktioniert wie eine Pumpe, deren Arbeitsphasen in eine Füllungsphase (Diastole) und eine Auswurfphase (Systole) unterschieden werden. „Erst seit wenigen Jahren weiß man, dass Störungen der Herzfunktion nicht nur auf der Auswurfleistung, der Systole, beruhen, sondern etwa die Hälfte aller Fälle von Herzschwäche auf Störungen der Füllungsphase, der Diastole“, erläutert der Herzspezialist Prof. Dr. med. Gerd Hasenfuß, Direktor der Abt. Kardiologie und Pneumologie, Georg-August-Universität Göttingen, und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung. Die diastolische Herzschwäche ist häufig: Die Hälfte aller Fälle von Herzschwäche beruhen auf der diastolischen Form der Erkrankung. In Deutschland leiden bis zu 5 % aller über 70-Jährigen daran.**

Die diastolische Herzschwäche äußert sich mit den typischen Beschwerden einer Herzschwäche: Luftnot bei Belastung, manchmal auch in Ruhe, verminderte Leistungsfähigkeit, Wasseransammlungen in den Beinen oder an den Knöcheln (Ödeme) und plötzliche nächtliche Luftnotanfälle. In vielen Fällen müssen die Patienten wegen einer plötzlich einsetzenden Luftnot mit Wasseransammlungen in den Lungen (Lungenödem) ins Krankenhaus. „Tückisch an der diastolischen Herzschwäche ist, dass sie häufig nicht rechtzeitig erkannt wird“, warnt Prof. Hasenfuß.

Wichtig: Optimale Einstellung von Bluthochdruck, Diabetes und Vorhofflimmern

Fast alle Patienten mit diastolischer Herzschwäche leiden an Bluthochdruck, viele zusätzlich an Diabetes oder Vorhofflimmern. Die Behandlung der diastolischen Herzschwäche ist bisher wesentlich weniger erforscht als die Therapie anderer Herzerkrankungen. Mit Medikamenten können „allenfalls kleine Effekte erzielt werden“, räumt der Kardiologe ein. Umso wichtiger ist, dass Bluthochdruck, Diabetes oder Vorhofflimmern optimal eingestellt werden, d. h. bei Bluthochdruck im Regelfall auf Blutdruckwerte von unter 140 mmHg systolisch und unter 90 mmHg diastolisch. Bei Patienten über 80 Jahre genügt 150-140/90 mmHg.

Bei Diabetes ist der wichtigste Kontrollwert der Blutzuckerlangzeitwert HbA_{1c}, dieser sollte unter 6,5 % liegen. Beim Auftreten von Vorhofflimmern sollte versucht werden, den regulären Sinusrhythmus wiederherzustellen. Wenn das nicht gelingt, sollte die Herzfrequenz z. B. mit Digitalis, Betablocker oder Verapamil gesenkt werden. Zusätzlich ist auf

einen gesunden Lebensstil und Vermeidung von Übergewicht zu achten.

Ausdauertraining bessert die Herzschwäche

Die Leistungsfähigkeit von Patienten mit diastolischer Herzschwäche nimmt unter einem körperlichen Ausdauertraining deutlich zu, ebenso ihr subjektives Wohlbefinden. Das Training muss mindestens 2- bis 3-mal pro Woche mit einer Pulsbeschleunigung auf Werte zwischen 110 und 130/min erfolgen. „Um bei einer diastolischen Herzschwäche eine Leistungssteigerung oder Abnahme der Beschwerden zu erzielen, muss das Training regelmäßig, mindestens 2- bis 3-mal pro Woche und für eine Dauer von mindestens 30 Minuten erfolgen“, betont Prof. Hasenfuß. Das Training kann in Form von Radfahren, Schwimmen oder Walking durchgeführt werden. Muskelkräftigende Übungen (z. B. mit Theraband) können das Ausdauertraining gut unterstützen. Das Training sollte jedoch erst nach Rücksprache mit dem behandelnden Hausarzt/Kardiologen erfolgen.

* Kompetenznetz Herzinsuffizienz

**Der Anteil der 70- bis 79-Jährigen an der Gesamtbevölkerung liegt bei 10 % oder 8,1 Mio. (Angaben der Bundeszentrale für politische Bildung, 2012, nach Daten des Stat. Bundesamts).

29/2013

Informationen:

Deutsche Herzstiftung e.V.

Pressestelle:

Michael Wichert/Pierre König

Tel. 069/955128-114/-140

Fax: 069/955128-345

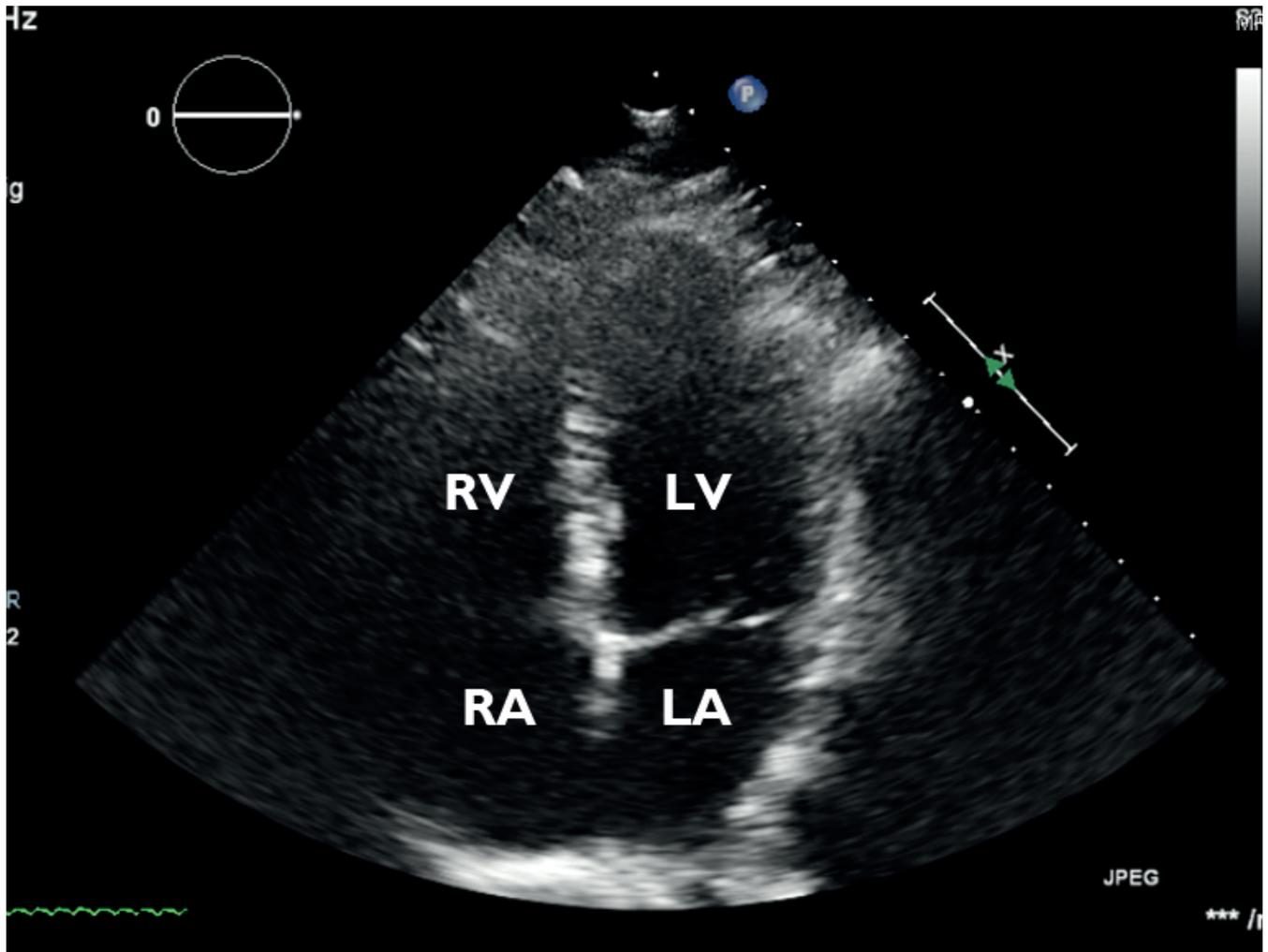
E-Mail: [wichert@herzstiftung.de/](mailto:wichert@herzstiftung.de)

koenig@herzstiftung.de

www.herzstiftung.de

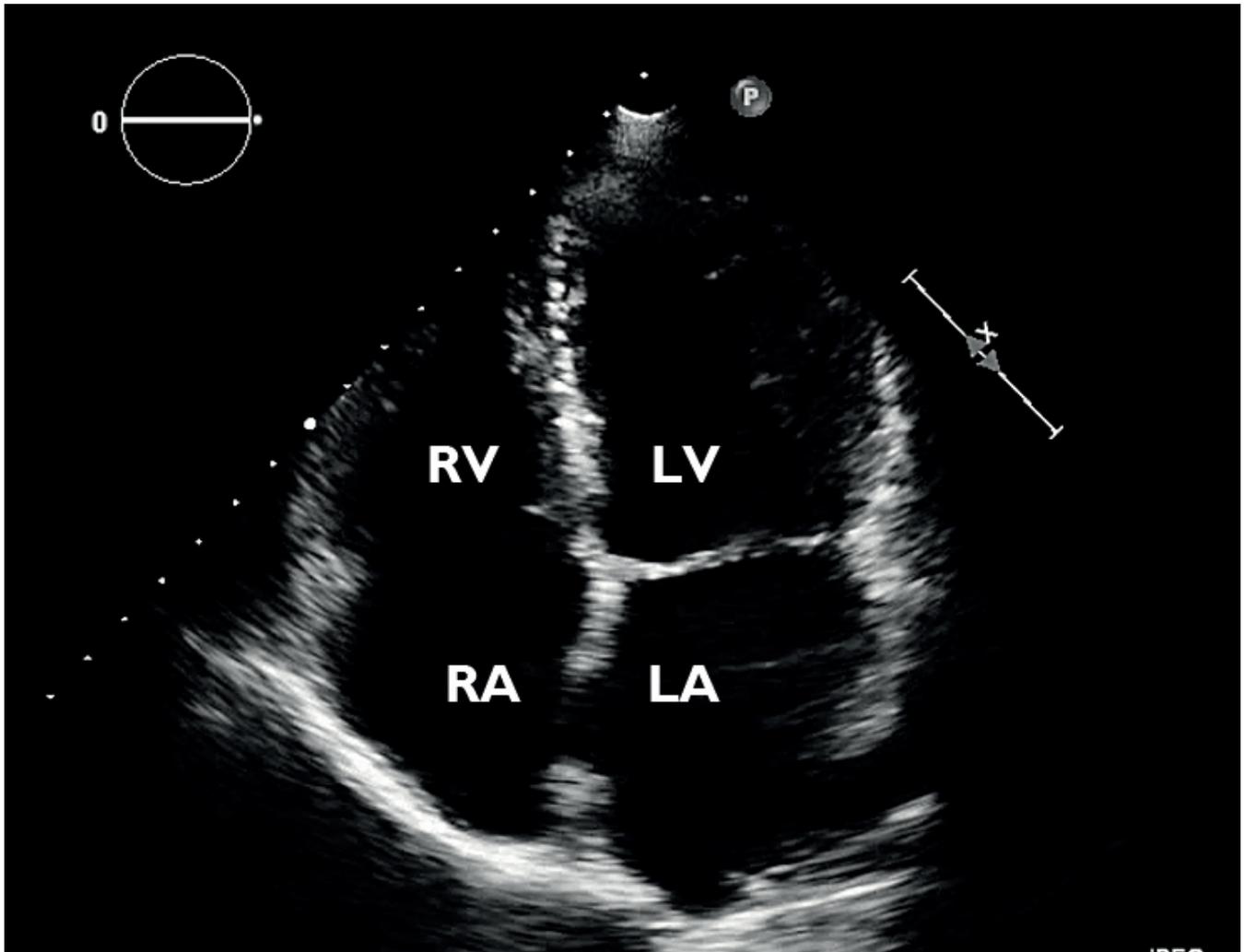
URL zur Pressemitteilung: <http://www.herzstiftung.de/herzwochen.html>

URL zur Pressemitteilung: <http://www.herzstiftung.de/herzschwaeche-therapie>



Echokardiographisches Bild eines gesunden Herzens. Man sieht die vier Herzkammern, zwei Vorhöfe und zwei Hauptkammern. Sie sind mit den Bezeichnungen LA (linker Vorhof), RA (rechter Vorhof), LV (linker Ventrikel) und RV (rechter Ventrikel) bezeichnet.

Bildnachweis: PD Dr. med. Rolf Wachter



Echokardiographisches Bild einer Patientin mit diastolischer Herzschwäche. Der linke Herzvorhof ist deutlich vergrößert. LA = linker Vorhof, RA = rechter Vorhof, LV = linker Ventrikel, RV = rechter Ventrikel.
Bildnachweis: PD Dr. med. Rolf Wachter