



# HERZ GESUND

*Gut leben mit  
Herzschwäche*

- Bei Herzschwäche (Herzinsuffizienz) ist der Herzmuskel geschwächt und kann das Blut nicht mehr so gut durch den Körper pumpen. Dadurch kommt es leicht zu Erschöpfung und Atemnot. Die Herzinsuffizienz ist eine ernsthafte Erkrankung.

Heute gibt es glücklicherweise Medikamente, die den Herzmuskel stärken und dadurch ein qualitativvolles Leben möglich machen.

Dies gilt aber nur, wenn die Therapie, die der Arzt oder die Ärztin verordnet haben, strikt eingehalten wird.

- Mit diesem Folder möchten wir Ihnen Tipps geben, die Ihnen helfen, Ihr Herz zu stärken und ein aktives Leben führen zu können.

## Ihre persönliche Beratungsstelle:

- Gesundheits-  
Informations-Zentrum (GIZ)

Engelbert-Weiß-Weg 10  
5020 Salzburg

**Öffnungszeiten:**  
Mo – Do 7.15 – 15.00 Uhr  
Fr 7.15 – 12.15 Uhr

**Telefon:** 0662 8889 8800

**E-Mail:** giz@sgkk.at

**Internet:** www.sgkk.at/giz

Holen Sie sich ihre persönliche Gesundheitsinformation!



## TIPPS ZUM HERZ-STÄRKEN

**Herzschwäche** ist eine Krankheit, die viele Menschen trifft. Die Medizin hat heute gute Möglichkeiten zur Behandlung. Es liegt an Ihnen, diese Möglichkeiten zu nutzen. Eine fehlende, zu geringe oder unregelmäßige Behandlung einer Herzinsuffizienz führt zu häufigeren Spitalsaufnahmen und nimmt Ihnen Zeit und Lebensqualität.

- Ihr Arzt und Ihre Ärztin sind die Experten.

**WICHTIG:** Gehen Sie **REGELMÄSSIG** zum Arzt und lassen Sie ihre Herzschwäche überprüfen. Die Behandlung kann dann genau abgestimmt und eventuellen Veränderungen angepasst werden.

- **Medikamente sind HEILmittel.** Ihr Arzt hat Ihnen die richtigen Heilmittel für Ihr Herz verschrieben. Diese sind die allerwichtigste Grundlage zur erfolgreichen Behandlung für Ihr Herz.

**WICHTIG:** Nehmen Sie die verordneten **Medikamente REGELMÄSSIG** und in der angegebenen Dosierung ein!



- Bitte **NICHT** ohne Rücksprache mit dem **Arzt/der Ärztin** **Medikamente reduzieren oder absetzen**, weil Sie sich besser fühlen – es würde Ihnen dann bald wieder schlechter gehen.
- Die **Verschlechterung einer Herzinsuffizienz** erkennen Sie an einer **zunehmenden Atemnot**, **Abnahme der körperlichen Leistungsbreite**, **schleichender oder rascher Gewichtszunahme** und **vermehrter Wassereinlagerung** (z.B. Bein-ödeme). Kontrollieren Sie daher regelmäßig Ihr Gewicht!
- **Auf das richtige Leben kommt es auch an:** Leichte Bewegung stärkt Ihr Herz, salzarmes Essen entlastet Ihren Körper und unterstützt so Ihr Herz.

**Alkohol** dürfen Sie in **geringen Mengen** trinken, mit dem Rauchen sollten Sie aber nach Möglichkeit aufhören.

Versuchen Sie, **Übergewicht zu reduzieren.**



# HERZ GESUND

*Gut leben mit  
Herzschwäche*



# HERZ GESUND

*Gut leben mit  
Herzschwäche*

## GUT LEBEN MIT HERZSCHWÄCHE!

*Herzensangelegenheiten nimmt  
man selbst in die Hand!*



# HERZ GESUND

Gut leben mit  
Herzschwäche



# HERZ GESUND

Gut leben mit  
Herzschwäche

## VERTRAUEN & SICHERHEIT – GUTE ÄRZTLICHE BEHANDLUNG

- **Herzschwäche ist eine häufige Erkrankung vor allem im Alter** – 300.000 Österreicher und Österreicherinnen leben damit. Herzschwäche ist eine ärztliche Diagnose.  
**WICHTIG: Beschwerden wie Atemnot** bei körperlicher Anstrengung oder rasche Ermüdung bei normalen Tätigkeiten können Anzeichen für Herzschwäche sein. Scheuen Sie sich nicht, zu Ihrem Arzt zu gehen – je früher die Krankheit erkannt wird, umso besser kann sie behandelt werden!
- Dank der modernen Forschung stehen bei Herzschwäche **verschiedene Medikamentengruppen zur Verfügung**. Der behandelnde Arzt weiß, welche Tabletten wie kombiniert werden müssen, damit sie einen optimalen Nutzen entfalten können.  
**Welche Tabletten Sie genau verordnet bekommen**, hängt von Ihrem körperlichen Gesamtzustand und der Ausprägung Ihrer Herzschwäche ab.
- Bei Herzschwäche werden einerseits **Tabletten** eingesetzt, die die **Grundkrankheit** (wie z. B. den hohen Blutdruck oder eine Herzgefäßerkrankung) behandeln, andererseits Medikamente, die die **Pumpfunktion des Herzens unterstützen**.
- Die heute eingesetzten Medikamente werden seit Jahren bei **Millionen Patienten erfolgreich angewendet** – sie sorgen für ein „herz-gesundes“ Leben trotz Krankheit.

## TÄGLICH HERZ STÄRKEN – MEDIKAMENTE NUTZEN

- **Die richtigen Medikamente** unterstützen Ihr Herz und helfen ihm, das Blut durch den Körper zu pumpen und alle Organe mit Sauerstoff zu versorgen. Der Herzmuskel wird auf diese Weise entlastet.
- **Für ein „herz-gesundes“ Leben** ist es wichtig, dass Sie Ihre Medikamenteneinnahme fix in den Tagesablauf einplanen. Vermutlich hat Ihr Arzt Ihnen die zwei- oder mehrmalige Einnahme von Tabletten verordnet. Die regelmäßige und pünktliche Einnahme ist gut für Ihr Herz.
- **Tabletten schlucken kann lästig sein**. Wenn man sich gut fühlt, ist man leicht verführt, die Medikamente nicht oder in geringerer Menge zu nehmen. Besonders bei Herzschwäche sollten Sie dies keinesfalls ohne Rücksprache mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin machen. **Ihr Herz braucht seine Arzneistoffe zum Pumpen** – und zwar täglich in der gleichen Menge. „Füttern“ Sie ihr Herz regelmäßig mit den richtigen Heilmitteln.

## TÄGLICH HERZ STÄRKEN – MEDIKAMENTEN-TIPPS

- **Schlucken Sie die Tabletten stehend** – sie gelangen so leichter durch die Speiseröhre in den Magen.
- **Trinken Sie ein Glas Wasser oder Tee** nach – keinen Saft, die Säure behindert oft die Aufnahme der Medikamente.
- Informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin über alle Medikamente, die Sie **rezeptfrei aus der Apotheke beziehen, um unerwünschte Wechselwirkungen zu vermeiden**.
- Haben Sie einmal eine Medikamentendosis vergessen, **dosieren Sie bitte nicht zusätzlich nach!**



## GUT FÜR'S HERZ – LEBENSQUALITÄT BEWAHREN

- **Unterstützen Sie Ihr Herz durch einen gesunden Lebensstil**. Vermeiden Sie vor allem Stress, Unruhe oder Hektik.
- **Bewegung ist wichtig – so bleibt Ihr Herz in Schwung**. Ohne regelmäßige Bewegung baut jeder Muskel ab – und das Herz ist ein Muskel.  
**Überanstrengen sollten Sie sich natürlich nicht**, aber mäßige regelmäßige Bewegung trägt entscheidend dazu bei, dass Sie „herzgesund“ und fit bleiben. Bei Fragen kontaktieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.
- **Gesunde Ernährung unterstützt Ihr Herz**. Wichtig ist vor allem, **wenig Salz zu essen**, weil zu viel Kochsalz die Wassereinlagerungen im Körper begünstigt. Salz ist oft in Wurst, Käse und Fertigprodukten versteckt – salzen Sie nicht nach. Hilfreich ist oft eine Ernährungsberatung.
- **Ein kleines Glas Wein oder Bier** darf es manchmal sein – **ABER: zuviel Alkohol schädigt Ihr Herz!**
- Wenn man herzkrank ist, sollte man nach Möglichkeit und in Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin **mit dem Rauchen aufhören**.



In Kooperation mit der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft



ÖSTERREICHISCHE  
BETRIEBSKRANKENKASSEN



PARADISENERBENKASSE



Versicherungsanstalt  
für Eisenbahnen und Bergbau



NÖ GEMEINSCHAFTSKASSE  
Wir versorgen Sie!

