



# ERKRANKUNGEN DES HERZENS

ERKRANKUNGEN, RISIKEN UND VORSORGE

Erkrankungen des Herzens sind die häufigste Todesursache für Männer und Frauen weltweit, mit über 17 Millionen Todesfällen pro Jahr. Schätzungen zufolge wird die Zahl der Todesfälle bis 2030 auf über 23 Millionen ansteigen.

Erkrankungen des Herzens beziehen sich auf mehrere Krankheiten, die alle das Herz betreffen. Um diese Krankheiten vorzubeugen, ist es wichtig zu verstehen, wie das Herz funktioniert. Eine gesunde Lebensweise ist das Wichtigste für die Prävention vieler Erkrankungen.

Wenn bei Ihnen eine Erkrankung des Herzens diagnostiziert wurde, können Sie ein aktiveres Leben führen, indem Sie mehr über die Krankheit lernen und erfahren, wie Sie besser auf Ihre Gesundheit achten können.

In diesem Artikel nehmen wir einige Krankheiten, die das Herz betreffen, genauer unter die Lupe, untersuchen die verschiedenen Arten von Erkrankungen, sehen uns die Symptome, Risiken und Behandlungsweisen an und lernen wie Veränderungen des Lebensstils helfen können, Erkrankungen vorzubeugen.

## DIE ROLLE DES HERZENS

Das Herz ist etwa faustgroß und befindet sich hinter dem Brustkorb, links vom Brustbein und zwischen den beiden Lungen.

Die Aufgabe des Herzens ist es, den Körper mit sauerstoff- und nährstoffreichem Blut zu versorgen und Abfallprodukte los zu werden.

Das Herz schlägt ungefähr 100.000 mal pro Tag und kann in einer Minute 5 bis 7 Liter Blut pumpen (ca. 7.600 Liter pro Tag).

Die rechte Seite des Herzens erhält Blut vom Körper und pumpt es in die Lungen. Die linke Seite des Herzens pumpt das Blut von den Lungen in den Körper.

Das Blut, das vom Herzen gepumpt wird, wird durch den Körper in drei Arten von Blutgefäßen transportiert:

Die **Arterien** transportieren Blut vom Herzen in das Gewebe des Körpers. Beginnend an der Hauptschlagader werden sie immer kleiner, da sie das Blut weiter weg vom Herzen tragen.

Die **Venen** transportieren Blut zurück zum Herzen und werden größer, je näher sie dem Herzen kommen. Die obere Hohlvene transportiert Blut vom Oberkörper zum Herzen und die untere Hohlvene transportiert Blut aus dem Unterkörper zum Herzen.

Die **Kapillaren** sind kleine Blutgefäße, die die Arterien und die Venen verbinden. Die Wände der Kapillaren sind dünn, so dass Sauerstoff, Nährstoffe und Abfallprodukte wie Kohlendioxid zu und von den Körperorganen gelangen können.

Wenn das Herz richtig funktioniert, sorgt dieser Prozess dafür, dass genügend Sauerstoff und Nährstoffe vorhanden sind, so dass der Körper effizient arbeiten kann.



### Wussten Sie schon:

*Die Zahl der Menschen, die an einer Herzinsuffizienz leiden, wird 2030 voraussichtlich um 46 Prozent steigen.*

### Erkrankungen des Herzens und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Erkrankungen des Herzens umfassen eine Reihe von Beschwerden und Zustände, die das Herz betreffen. Die Beschreibung „Erkrankung des Herzens“ wird oft synonym mit dem Begriff „Herz-Kreislauf-Erkrankung“ verwendet. Eine Herz-Kreislauf-Erkrankung ist jedoch eine Krankheit, die das Herz und die Blutgefäße (Arterien, Venen oder Kapillaren) betrifft, wohingegen sich Erkrankungen des Herzens ausschließlich auf das Herz beziehen.



### Wussten Sie schon:

*Die koronare Herzkrankheit ist die häufigste Form der Erkrankungen des Herzens.*

# DAS HERZ BETREFFENDE ERKRANKUNGEN



## Wussten Sie schon:

*Im Ruhezustand schlägt ein normales Herz 50 bis 95 Mal pro Minute. Körperliche Bewegung, Emotionen, Krankheiten und einige Medikamente können das Herz schneller schlagen lassen.*

### Herzrhythmusstörung

Herzrhythmusstörung beschreibt einen abnormalen Herzrhythmus, bei welchem elektrische Impulse des Herzens, die den Herzschlag koordinieren, nicht richtig funktionieren. Während einer Herzrhythmusstörung kann das Herz zu schnell, zu langsam oder in einem unregelmäßigen Rhythmus schlagen.

Schlägt das Herz zu schnell, nennt man dies **Tachykardie** (Herzrasen).

Schlägt das Herz zu langsam, nennt man dies **Bradycardia** (verlangsamter Herzschlag).

Ein unregelmäßiger Herzschlag kann besonders mit zunehmendem Alter häufiger werden und fühlt sich oft wie ein Flattern des Herzens an. Sollte dies bei Ihnen auftreten, ist es ratsam, schnellstmöglichst einen Arzt aufzusuchen.

Symptome von Herzrhythmusstörungen können sein:

- Gefühl des „Flatterns“ in der Brust
- Schneller, rasender Herzschlag
- Langsamer Herzschlag
- Schmerzen oder Unwohlsein in der Brust
- Kurzatmigkeit
- Benommenheit
- Schwindel
- Ohnmacht

Ein plötzlicher Herzstillstand ist der unerwartete Verlust der Herzfunktion. Das Herz hört dann auf, Blut durch den Körper zu pumpen und die Atmung stoppt. Ein Herzstillstand wird häufig durch eine Herzrhythmusstörungen oder einen Herzinfarkt verursacht.

### Angeborene Herzfehler

Bei einem angeborenen Herzfehler handelt es sich um einen Fehler in der Struktur des Herzens, der seit der Geburt vorhanden ist. Dieser Fehler kann den normalen Blutfluss durch das Herz stören und kommt in der Regel bei etwa acht von 1.000 Kindern vor.

In vielen Fällen gibt es kaum oder keine Anzeichen und Symptome.

Symptome von schweren Herzfehlern bei Babys können sein:

- sehr schnelle Atmung
- Zyanose (Blauverfärbung)
- schlechte Durchblutung/Ohnmacht

Die Behandlung eines angeborenen Herzfehlers hängt von der Art und Schwere ab sowie vom Alter und der allgemeinen Gesundheit des Kindes.

### Koronare Herzkrankheit (Atherosklerose)

Die koronare Herzkrankheit ist die häufigste Form einer Erkrankung des Herzens. Sie tritt auf, wenn die Arterien, die den Herzmuskel mit Blut versorgen, verhärtet und verengt werden und Cholesterin zur Entstehung der sogenannten atherosklerotischen Plaque führt.

Durch diesen Aufbau von Plaque wird der Blutfluss durch die Arterien eingeschränkt, wodurch der Sauerstoffgehalt des Herzmuskels reduziert wird.

Symptome einer koronaren Herzkrankheit:

- Schmerzen in der Brust
- Übelkeit
- Kurzatmigkeit
- Herzinfarkt

Eine koronare Herzerkrankung entwickelt sich oft über einen langen Zeitraum hinweg und kann zu Herzversagen und Herzrhythmusstörungen führen. Ein gesunder Lebensstil kann die Folgen jedoch drastisch reduzieren.

Atherosklerose kann außerdem zu einer peripheren Arterienerkrankungen führen. Dabei kann es passieren, dass die Extremitäten (in der Regel die Beine) keinen ausreichenden Blutfluss erhalten, was zu Schmerzen beim Gehen führen kann.

### Angina Pectoris

(Herzbräune) ist eigentlich keine Krankheit, sondern ein Symptom einer koronaren Herzkrankheit. Wenn der Herzmuskel nicht genug Sauerstoff bekommt, leiden Patienten unter Engegefühl oder Schmerzen im Brustkorb. Manche Menschen haben zudem Schmerzen in ihrem Arm, ihrer Schulter oder im Nacken.

Angina Pectoris ist oft ein Indikator für eine Form einer Herzerkrankung.

Wenn Sie an einer Angina Pectoris leiden (die bereits behandelt wird) und Sie glauben, dass der Schmerz sich verschlimmert, sich anders anfühlt, häufiger auftritt oder sich in irgendeiner Weise verändert hat, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

Wenn bei Ihnen keine Angina Pectoris diagnostiziert wurde und Sie an Schmerzen in der Brust leiden, sollten Sie schnellstmöglichst einen Arzt aufsuchen oder den Notarzt rufen.

## Kardiomyopathie

Kardiomyopathie ist eine Erkrankung, bei der die Herzhöhlen vergrößert sind, der Herzmuskel verdickt oder versteift ist.

Als Folge der Kardiomyopathie wird das Herz schwächer und kann den Körper nicht mehr ausreichend mit Blut versorgen.

In einigen Fällen weist die Erkrankung keine Anzeichen oder Symptome auf und es ist keine Behandlung erforderlich. In anderen Fällen kann die Erkrankung schwerwiegende Folgen haben.

Die zwei wichtigsten Arten von Kardiomyopathie sind im Folgenden beschrieben:

Die **dilatative Kardiomyopathie** führt dazu, dass der Herzmuskel müde, dünn und weich wird und den Körper nicht mehr ausreichend mit Blut versorgen kann. Dies ist häufig auf einen Sauerstoffmangel im Herzmuskel als Folge einer koronaren Herzkrankheit zurückzuführen.

Bei einer **hypertrophen Kardiomyopathie** verdickt sich der Herzmuskel und der Blutfluss vom Herzen wird gestört. Sowohl Männer als auch Frauen jeden Alters können von einer hypertrophen Kardiomyopathie betroffen sein. Es ist die häufigste Ursache für einen Herzstillstand bei jungen Menschen.

Kardiomyopathie kann genetisch bedingt sein oder durch Bluthochdruck, Diabetes, Fettleibigkeit, Stoffwechselerkrankungen oder Infektionen verursacht werden.

## Herzinfarkt

Ein Herzinfarkt, auch als Myokardinfarkt oder Koronarthrombose bekannt, ist ein ernsthafter medizinischer Notfall, bei dem die Blutversorgung des Herzens plötzlich blockiert wird. Dies wird für gewöhnlich durch ein Blutgerinnsel verursacht, das sich in einer der Herzkranzarterien entwickelt. Er kann zudem auftreten, wenn sich eine Arterie plötzlich verengt.

Die meisten Herzinfarkte treten bei Menschen mit einer koronaren Herzerkrankung auf, um kommen vor, wenn sich Blutgerinnsel auf der Oberfläche des Plaques entwickeln, die die Koronararterie bereits erheblich verengen.

Die Symptome eines Herzinfarktes variieren von Person zu Person und von einem Herzinfarkt zum anderen stark.

Im Folgenden sind häufige Symptome aufgelistet:

- Schmerzen in der Brust: Der Schmerz ist in der Regel in der Mitte der Brust und fühlt sich an wie ein Druck oder Engegefühl.
- Schmerzen im Arm: Der Schmerz wandert normalerweise von der Brust zu den Armen (am häufigsten ist der linke Arm betroffen, kann aber beide Arme betreffen). Schmerzen können auch im Kiefer, Nacken, Rücken und Bauch auftreten.
- Kurzatmigkeit
- Übelkeit
- Angstgefühl
- Benommenheit
- Husten
- Übereben
- Pfeifendes Atmen

Ein Herzstillstand tritt oft aufgrund eines Herzinfarktes auf, da die Person, die einen Herzinfarkt erleidet einen gefährlichen Herzrhythmus entwickeln kann, der dann einen Herzstillstand verursacht.

Rufen Sie sofort einen Notarzt, wenn Sie vermuten, dass Sie oder jemand anderes einen Herzinfarkt oder Herzstillstand erleidet. Je eher Sie Hilfe bekommen, desto besser sind die Heilungschancen.

## Mitralklappeninsuffizienz

Mitralklappeninsuffizienz tritt auf, wenn die Mitralklappe des Herzens nicht richtig schließt, so dass das Blut zurück ins Herz fließt und den Blutfluss zum Körper beeinflusst.

Symptome einer Mitralklappeninsuffizienz können sein:

- Kurzatmigkeit
- Ermüdung
- Herzklopfen
- Geschwollene Füße und Knöchel



## Wussten Sie schon:

*85 % der Schäden am Herzen treten in den ersten zwei Stunden nach einem Herzinfarkt auf.*

## Herzversagen

Herzversagen tritt auf, wenn das Herz Blut nicht effizient durch den Körper pumpen kann. Die Menge an Blut, die vom Herz durch den Körper gepumpt wird, reicht nicht aus, um das vom Körper und von den Lungen zum Herzen zurückkehrende Blut zu zirkulieren, wodurch Flüssigkeit aus den Kapillaren austreten kann.

Hoher Blutdruck kann außerdem zu Herzversagen führen, ebenso wie ein Herzfehler, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzklappenerkrankungen, Infektionen oder Kardiomyopathie.

Symptome von Herzversagen können sein:

- Ermüdung
- Kurzatmigkeit
- Kurzatmigkeit im Liegen
- Geschwollene Füße und Knöchel
- Gewichtszunahme in kurzer Zeit
- Appetitlosigkeit und Schwellungen im Bauch
- Schwindel
- Husten
- Atemnot im Schlaf

Wenn eines der oben genannten Symptome bei Ihnen auftritt, wenden Sie sich schnellstens an Ihren Arzt.

Die Behandlung eines Herzversagens besteht darin, die Symptome zu kontrollieren und den Betroffenen zu helfen, ein aktives Leben zu führen, dass durch eine Kombination aus Medikamenten und einem gesunden Lebensstil unterstützt wird.

# RISIKOFAKTOREN

Die Risikofaktoren für die Entwicklung einer Erkrankung des Herzens sind meist sehr ähnlich, egal um welche Erkrankung es sich genau handelt. Während einige Risikofaktoren vererbt werden, werden andere, schwerwiegendere Risikofaktoren durch den Lebensstil hervorgerufen, wie beispielsweise erhöhter Blutdruck, erhöhte Blutzuckerwerte oder Übergewicht.

Risikofaktoren einer Entwicklung einer Erkrankung können sein:

## Bluthochdruck

Ein hoher Blutdruck kann zu einer Verdickung der Arterien führen, die Blutgefäße verengen und den Blutfluss verringern, was zu Atherosklerose führen kann.

## Rauchen

Rauchen schädigt die Gefäßwände und führt zu einer Plaque-Ansammlung, die die Blutgefäße verengt.

## Hohe Cholesterinwerte

Eine hoher Cholesterinspiegel erhöht das Risiko von Atherosklerose.

## Übergewicht

Menschen, die übergewichtig sind, neigen eher dazu Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes zu entwickeln, wodurch wiederum ein höheres Risiko besteht, an Erkrankungen des Herzens zu leiden.

## Geschlecht

Das Risiko für Männer an einer Erkrankung des Herzens zu leiden ist generell höher als für Frauen. Das Risiko für Frauen steigt jedoch nach der Menopause an.

## Stress

Die Zusammenhänge zwischen Stress und Erkrankungen des Herzens werden noch erforscht. Es wird jedoch angenommen, dass Stress Verhaltensweisen beeinflusst, die das Krankheitsrisiko erhöhen, wie z. B. Bluthochdruck und ein hoher Cholesterinspiegel, Rauchen, körperliche Inaktivität und eine ungesunde Ernährung.

## Hohe Salzaufnahme

Eine ungesunde Ernährung ist einer der Hauptrisikofaktoren für Erkrankungen des Herzens, insbesondere bei einem hohen Anteil an Fett, Salz, Zucker und Cholesterin.

## Diabetes

Menschen mit Diabetes neigen eher dazu, in jungen Jahren eine Erkrankung des Herzens zu entwickeln als Menschen, die nicht an Diabetes leiden. Diabetes-Patienten sind oft übergewichtig und haben Bluthochdruck, was ihr Risiko für Erkrankungen erhöht.

## Zu wenig Bewegung

Bei Personen, die körperlich nicht aktiv ist, besteht ein höheres Risiko, an Bluthochdruck, Übergewicht, Fettleibigkeit und Diabetes zu erkranken. All diese Faktoren tragen zu einer Entwicklung von Herzerkrankungen bei.

## Alkohol

Übermäßiger Alkoholkonsum kann zu erhöhtem Blutdruck und Übergewicht führen, was das Risiko von Herzerkrankungen erhöht.

## Familienanamnese

Die Familienanamnese beeinflusst das Risiko von Erkrankungen des Herzens und es besteht ein höheres Risiko wenn ein Elternteil in jungen Jahren erkrankte.

## Alter

Mit zunehmendem Alter erhöht sich das Risiko von geschädigten und verengten Arterien.

Herzkrankheiten und ein ischämischer Schlaganfall haben die gleichen Risikofaktoren. Ein Schlaganfall tritt auf, wenn die Arterien zum Gehirn verengt oder blockiert werden, was den Blutfluss zum Gehirn erschwert. Daher haben Personen, bei denen diese Faktoren vorliegen auch ein höheres Risiko einen Schlaganfall zu erleiden.

# BEHANDLUNGSMETHODEN FÜR ERKRANKUNGEN DES HERZENS

Jede Krankheit ist anders. Die wirksamste Prävention und Behandlung besteht jedoch darin, die Risiken zu minimieren.

## Ein gesunder Lebensstil

Dazu gehören eine salz- und fettarme Ernährung, mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag, keine Zigaretten, ein gesundes Gewicht sowie niedrige Cholesterinwerte und ein gesunder Blutdruck.

## Medikamente

Abhängig von der Art der Krankheit werden in einigen Fällen Medikamente benötigt, um die Erkrankung zu behandeln.

## Operationen

Für manche Menschen kann eine Operation zur Behandlung erforderlich sein. Die Art des Eingriffs wird von der Art der Erkrankung und dem Ausmaß bestimmt.



## Wussten Sie schon:

*Es überlegen weniger Frauen als Männer ihren ersten Herzinfarkt.*



## IHR INTERNATIONALER KRANKENVERSICHERUNGSSCHUTZ

Die Behandlung von Erkrankungen des Herzens ist viel effektiver, wenn die Krankheit frühzeitig erkannt wird. Wenn Sie Bedenken bezüglich der Gesundheit Ihres Herzens haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt und fragen Sie, was Sie tun können, um ein eventuelles Risiko einer Erkrankung zu reduzieren. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie sich mit einem der oben genannten Risikofaktoren identifizieren.

„Erkrankungen des Herzens lassen sich oft schwer diagnostizieren. Ergreifen Sie daher jetzt Maßnahmen, um sicherzustellen, dass dieses lebenswichtige, wertvolle Organ in Ihrem Körper liebevoll gepflegt wird.“

**Dr Ulrike Sucher**

Medical Director, Allianz Partners