

# HERZINSUFFIZIENZ

## KURZINFORMATION INKLUSIVE SYMPTOMCHECK

*Eine Herzschwäche (medizinisch: Herzinsuffizienz) bedeutet, dass Ihr Herz nicht mehr so leistungsfähig ist wie früher. Mit einer guten Behandlung und Ihrem aktiven Mitwirken können Sie Beschwerden lindern und Komplikationen vorbeugen. Wir möchten Sie gern dabei unterstützen, Ihren Alltag gesund zu gestalten. Nicht nur mit einer Übersicht über grundsätzliche Empfehlungen. Sondern auch mit einem praktischen Symptomcheck, den Sie ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können.*

### MEDIZINISCHE MASSNAHMEN

#### Regelmäßige ärztliche Kontrolle

- Eine enge Zusammenarbeit mit der Hausarztpraxis und ggf. der Kardiologie ist entscheidend.
- Kontrolluntersuchungen: Laborwerte (vor allem Nierenwerte und Elektrolyte), Gewichtsdocumentation, regelmäßige Überprüfung der Herzfunktion.
- Impfungen gegen Grippe und Pneumokokken empfohlen.

#### Medikamentöse Therapie einhalten

- Medikamente wie empfohlen einnehmen.
- Genaue Dosierung und ggf. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten regelmäßig überprüfen lassen.
- Tipp: Medikationsplan regelmäßig überprüfen und gegebenenfalls anpassen lassen.

### ERNÄHRUNG UND FLÜSSIGKEITSZUFUHR

#### Salzreduktion

- Maximal 5–6 g Kochsalz/Tag, je nach Empfehlung des Arztes oder der Ärztin.
- Vorsicht bei Fertiggerichten, Wurst, Käse und Knabberzeug.

#### Flüssigkeitsbilanz beachten

- Bei starker Herzinsuffizienz oft auf ca. 1,5–2 Liter/Tag beschränkt.
- Tägliches Wiegen zur Erkennung von Wasseransammlungen (mehr als 2 kg in 3 Tagen sind ein Warnzeichen).

#### Gesund ernähren

- Mediterrane Kost mit viel Gemüse, wenig tierischem Fett.
- Konsum von Alkohol und Nikotin vermeiden.



### BEWEGUNG UND ALLTAG

#### Körperliche Aktivität

- Regelmäßige, tägliche Bewegung (z. B. Spazierengehen, Herzsportgruppe).
- Keine Überanstrengung: Bei Luftnot oder Schwindel sofort pausieren!

#### Alltag organisieren

- Ausreichend Ruhephasen einplanen.
- Hilfe (z. B. beim Einkaufen) in Anspruch nehmen.

### TÄGLICHE ROUTINE: SYMPTOMCHECK

**Überprüfen und dokumentieren Sie Gewicht, Blutdruck, Puls und Trinkmenge.** Diese Werte sind für die Arztpraxis wichtig und sollten zu Terminen immer mitgenommen werden. Nutzen Sie für die tägliche Dokumentation gern unser praktisches Patiententagebuch. Sie können es herunterladen unter **[dak.de/tagebuch](https://dak.de/tagebuch)**

#### Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten

Ausführlichere Erläuterungen zur Herzinsuffizienz und hilfreiche Informationen für Betroffene finden Sie unter **[dak.de/herzbegleiter25](https://dak.de/herzbegleiter25)** oder scannen Sie einfach den QR-Code.



#### Gern beraten wir Sie auch individuell zum Thema Herzinsuffizienz und stellen Ihnen unsere Angebote vor.

Sie erreichen unsere Expertinnen und Experten telefonisch unter:

**040 325 325 859**

(montags bis donnerstags von 8.00 bis 16.00 Uhr und freitags von 8.00 bis 13.00 Uhr)

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

# WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?

## DER EINFACHE HERZSCHWÄCHE-SYMPTOMCHECK FÜR JEDEN TAG!

### TÄGLICHE ROUTINE

#### Überprüfen und dokumentieren Sie folgende Werte:

1. Gewicht
2. Blutdruck
3. Puls
4. Trinkmenge

Nutzen Sie zur Dokumentation gern unser praktisches Patiententagebuch für Ihre täglichen Einträge.

➔ *Download unter*  
**[dak.de/tagebuch](https://dak.de/tagebuch)**



### TÄGLICHE SELBSTEINSCHÄTZUNG

**Wenn alle der folgenden Aussagen zutreffen, ist alles im grünen Bereich.** Seien Sie bei der täglichen Selbsteinschätzung ehrlich zu sich. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

- Ich bekomme gut Luft! Auch beim Gehen oder Treppensteigen.
- Ich habe keine neuen oder nur leichte Schwellungen an Füßen, Knöcheln und Beinen.
- Mein Gewicht ist stabil.
- Ich habe keine Brustschmerzen.
- Ich wache nachts nicht auf, weil ich schlecht Luft bekomme.
- Bei normalen körperlichen Aktivitäten fühle ich mich gut.



### WANN SIE IHRE HAUSARZTPRAXIS ODER IHRE KARDIOLOGIE KONTAKTIEREN SOLLTEN:

**Trifft eines der folgenden Symptome zu, empfehlen wir die umgehende Kontaktaufnahme mit der Hausarztpraxis oder der Kardiologie.** Am besten gleich an dem Tag, an dem Sie das Symptom wahrnehmen!

- Sie bekommen bei körperlicher Belastung schneller Luftnot als sonst oder haben immer mal wieder trockenen Husten.
- Sie haben neue Schwellungen an Füßen, Knöcheln und Beinen.
- Sie haben plötzlich mehr als 0,5 kg an einem Tag und/oder mehr als 2,5 kg in einer Woche zugenommen.
- Sie wachen nachts auf, weil Sie schlecht Luft bekommen.
- Sie fühlen sich oft müde, kraftlos und/oder erschöpft und/oder Ihnen ist oft schwindelig.



### WANN SIE SOFORT ÄRZTLICHE HILFE BENÖTIGEN UND 112 ANRUFEN SOLLTEN:

**Trifft eines der folgenden Symptome zu, ist dringend ärztliche Hilfe geboten. Gehen oder fahren Sie nicht selbst zur Hausarztpraxis oder Kardiologie. Rufen Sie direkt 112 an!**

- Sie bekommen bei körperlicher Belastung Atemnot und ständig trockenen Husten.
- Sie bekommen bereits im Ruhezustand schwer Luft.
- Sie haben sehr starke Wassereinlagerungen oder können kaum noch laufen.
- Sie fühlen sich extrem schwach.
- Sie sind verwirrt und Ihnen ist schwindelig.
- Ihr Puls ist sehr schnell und/oder unregelmäßig.
- Sie haben Schmerzen in der Brust mit Ausstrahlung in Arme, Bauch oder Rücken.