

# HERZINSUFFIZIENZ

## KURZINFORMATION INKLUSIVE SELBSTTEST

*Mit einer guten Behandlung und Ihrem aktiven Mitwirken können Sie Beschwerden lindern und Komplikationen vorbeugen. Gern unterstützen wir Sie dabei, Ihren Alltag gesund zu gestalten. Der kleine Selbsttest auf der Rückseite kann Ihnen zudem dabei helfen, Ihre Gewohnheiten im Alltag besser einzuschätzen.*

### BEWEGUNG UND ALLTAG

**Regelmäßige Bewegung kann helfen, die Leistungsfähigkeit zu verbessern, Atemnot zu verringern und den Kreislauf zu stabilisieren.** Integrieren Sie Bewegung regelmäßig und angepasst an den eigenen Gesundheitszustand in den Alltag.

**Empfehlenswert sind möglichst 5-mal pro Woche etwa 30 Minuten moderate Aktivität.** Während der Bewegung sollten Unterhaltungen noch möglich sein. Beginnen Sie langsam, steigern Sie die Belastung schrittweise und legen Sie regelmäßige Pausen ein.

Geeignet sind vor allem moderate Ausdaueraktivitäten wie z. B.:

- Spaziergehen, Walking und Wandern
- Radfahren
- Gymnastik
- Übungen in Herzsportgruppen



#### **Wichtig:**

Bei zunehmender Atemnot, Schwindel, Brustschmerzen, ungewöhnlicher Müdigkeit oder starkem Herzklopfen sollten Sie die Aktivität abbrechen und ärztlichen Rat einholen. Unsere Bewegungsempfehlungen gelten insbesondere für Menschen mit Herzinsuffizienz im NYHA-Stadium 1–3. Bitte sprechen Sie hierzu mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

### ERNÄHRUNG UND FLÜSSIGKEITZUFUHR

**Eine herzgesunde Ernährung kann das Herz entlasten und helfen, Wassereinlagerungen zu verringern.** Stark verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte oder auch fettreiches Fleisch, Wurstwaren sowie zuckerreiche Produkte sollten deshalb möglichst selten verzehrt werden.

Empfehlenswert sind vor allem:

- Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte
- pflanzliche Öle (z. B. Raps oder Olive)
- fettarme Milchprodukte in Maßen
- Fisch (1- bis 2-mal pro Woche)



#### **Wichtig:**

Salz bewusst reduzieren. Zu viel Salz kann Wassereinlagerungen fördern und das Herz zusätzlich belasten. Empfehlenswert sind maximal etwa 5–6 g Salz pro Tag. Kräuter und Gewürze können helfen, Speisen geschmackvoll zuzubereiten, ohne zusätzlich zu salzen.

#### **STICHWORT TRINKEN** (NACH ÄRZTLICHER EMPFEHLUNG)



- Bei Herzinsuffizienz wird oft empfohlen, die tägliche Flüssigkeitszufuhr auf etwa 1,5 Liter zu begrenzen.
- Bei Hitze oder körperlicher Belastung kann die Empfehlung individuell abweichen.
- Hilfreich ist außerdem tägliches Wiegen, um Wassereinlagerungen frühzeitig zu erkennen.
- Eine Gewichtszunahme von mehr als 2 kg innerhalb von 3 Tagen gilt als Warnzeichen.
- Apropos Trinken: Alkoholkonsum (und auch Rauchen) sollten Sie möglichst vermeiden.



## SELBSTTEST

### Wie gut unterstützen Sie Ihr Herz im Alltag?

Kreuzen Sie pro Frage die Antwort an, die am besten zu Ihnen passt, und zählen Sie am Ende Ihre Punkte zusammen.

#### 1. BEWEGUNG IM ALLTAG

##### Wie aktiv sind Sie im Alltag?

- Ich bewege mich nur wenig ..... 0 Punkte
- Ich bin gelegentlich aktiv ..... 2 Punkte
- Ich bewege mich regelmäßig ..... 4 Punkte

#### 2. ERNÄHRUNG

##### Wie häufig achten Sie auf eine herzgesunde Ernährung?

- Selten ..... 0 Punkte
- Manchmal ..... 1 Punkt
- Meistens ..... 2 Punkte
- Sehr konsequent ..... 4 Punkte

#### 3. SELBSTBEOBACHTUNG

##### Wie regelmäßig achten Sie auf Gewicht oder Veränderungen Ihres Körpers?

- Selten ..... 0 Punkte
- Regelmäßig ..... 2 Punkte
- Häufig oder täglich ..... 4 Punkte

#### 4. MOTIVATION

##### Wie motiviert sind Sie aktuell, etwas für Ihre Herzgesundheit zu tun?

- Ich nehme es mir vor, setze es aber selten um ..... 0 Punkte
- Ich bemühe mich regelmäßig ..... 2 Punkte
- Ich tue aktiv etwas für meine Gesundheit ..... 4 Punkte

#### AUSWERTUNG:

##### 0–6 Punkte

##### **Kleine Schritte können viel bewirken!**

Schon mehr Bewegung und kleine Veränderungen im Alltag können Ihre Herzgesundheit unterstützen.

##### **Tipps:**

- kurze Spaziergänge machen
- öfter Treppen nutzen
- kleine Ziele setzen
- bewusster essen

##### 7–12 Punkte

##### **Sie sind auf einem guten Weg!**

Sie tun bereits etwas für Ihre Gesundheit. Mit mehr Regelmäßigkeit können Sie Ihr Herz noch besser unterstützen.

##### **Tipps:**

- feste Bewegungszeiten einplanen
- Routinen aufbauen
- ausgewogen essen
- Fortschritte beobachten

##### 13–16 Punkte

##### **Sie tun bereits viel für Ihre Herzgesundheit!**

Bewegung und Ernährung sind gut in Ihren Alltag integriert. Das kann helfen, Ihre Lebensqualität langfristig zu erhalten.

##### **Tipps:**

- weiter aktiv bleiben
- Abwechslung suchen
- neue Ziele setzen
- weiterhin gut auf sich achten

### WEITERE INFORMATIONEN UND KONTAKTMÖGLICHKEITEN

#### **Sie haben Fragen zum Selbsttest? Möchten noch mehr für Ihre Herzgesundheit tun? Oder wünschen eine individuelle Beratung zum Thema Herzinsuffizienz?**

Unser Vertrauensteam steht Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite. Sie erreichen unsere Expertinnen und Experten telefonisch unter **040 325 325 859** (Mo.–Do. 8.00–16.00 Uhr, Fr. 8.00–13.00 Uhr)

Ausführlichere Erläuterungen zur Herzinsuffizienz und hilfreiche Informationen für Betroffene finden Sie auch bei uns im Web unter **[dak.de/herzbegleiter26](http://dak.de/herzbegleiter26)** oder scannen Sie einfach den QR-Code.



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