



GEWICHTSPROTOKOLL BEI HERZINSUFFIZIENZ

DMP-BEHANDLUNGSPROGRAMM

WARUM DAS KÖRPERGEWICHT BEI HERZINSUFFIZIENZ SO WICHTIG IST

Bei Herzinsuffizienz (Herzschwäche) kann sich überschüssige Flüssigkeit im Körper ansammeln, vor allem in den Beinen, im Bauchraum oder in der Lunge. Solche Wassereinlagerungen (Ödeme) führen oft zu einer schnellen Gewichtszunahme, noch bevor Sie sich schwächer und krank fühlen. Bereits eine Gewichtszunahme von zwei Kilogramm innerhalb von ein bis zwei Tagen kann auf eine Verschlechterung der Herzleistung hinweisen. Die tägliche Gewichtskontrolle ist daher ein wichtiger Teil Ihrer Behandlung.

SO PROTOKOLLIEREN SIE IHR GEWICHT

- Wiegen Sie sich täglich – am besten morgens nach dem Aufstehen, nach dem Toilettengang, vor dem Frühstück und möglichst unbedeckt.
- Verwenden Sie immer dieselbe, verlässliche Waage auf festem, wackelfreiem Untergrund.
- Notieren Sie Ihr Gewicht jeden Tag, entweder handschriftlich oder digital, zum Beispiel in einer App. Die regelmäßige Dokumentation hilft auch in der ärztlichen Besprechung.

WANN SIE ÄRZTLICHEN RAT EINHOLEN SOLLTEN

Steigt Ihr Gewicht innerhalb von ein bis drei Tagen um zwei Kilogramm oder mehr, kann das ein Warnsignal sein. Warten Sie nicht ab, sondern wenden Sie sich umgehend an Ihre Hausarztpraxis oder Ihre Kardiologin bzw. Ihren Kardiologen. Weitere Warnsignale für zu viel Flüssigkeit im Körper sind:

- **zunehmende Atemnot, besonders nachts oder im Liegen**
- **starke Schwellungen an Füßen, Knöcheln oder im Bauchbereich**

DIE TÄGLICHE GEWICHTSPROTOKOLLIERUNG

Mit ihr erkennen Sie eine beginnende Verschlechterung Ihrer Herzinsuffizienz frühzeitig. So können Sie umgehend gegensteuern und Komplikationen sowie oft sogar einen Krankenhausaufenthalt vermeiden. Auch Ihre Medikamente, zum Beispiel Entwässerungstabletten, lassen sich besser einstellen. Wer regelmäßig das Gewicht protokolliert, wirkt aktiv an der eigenen Behandlung mit und gewinnt Sicherheit im Alltag.



TIPP

Führen Sie Ihr Gewichtstagebuch zusammen mit anderen wichtigen Gesundheitswerten, zum Beispiel Ihrem Blutdruck oder der Medikamenteneinnahme. Das hilft, Veränderungen frühzeitig zu erkennen. Wenn Sie unsicher sind oder Unterstützung beim Protokollieren benötigen, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Gemeinsam finden Sie eine Lösung, um Ihre Herzinsuffizienz besser zu kontrollieren.