

Entstanden in Zusammenarbeit mit der Insel Gruppe AG  
und weiteren Gesundheitsinstitutionen der Stadt und Region Bern

**SPITALAARBERG**  
INSELGRUPPE

**SPITALUND  
ALTERSHEIMBELP**

**SPITALMÜNSINGEN**  
INSELGRUPPE

**SPITALRIGGISBERG**  
INSELGRUPPE

**SPITALTIEFENAU**  
INSELGRUPPE



## **Schnarchen, Atemaussetzer Manchmal harmlos, manchmal nicht**

### **Wechseljahre**

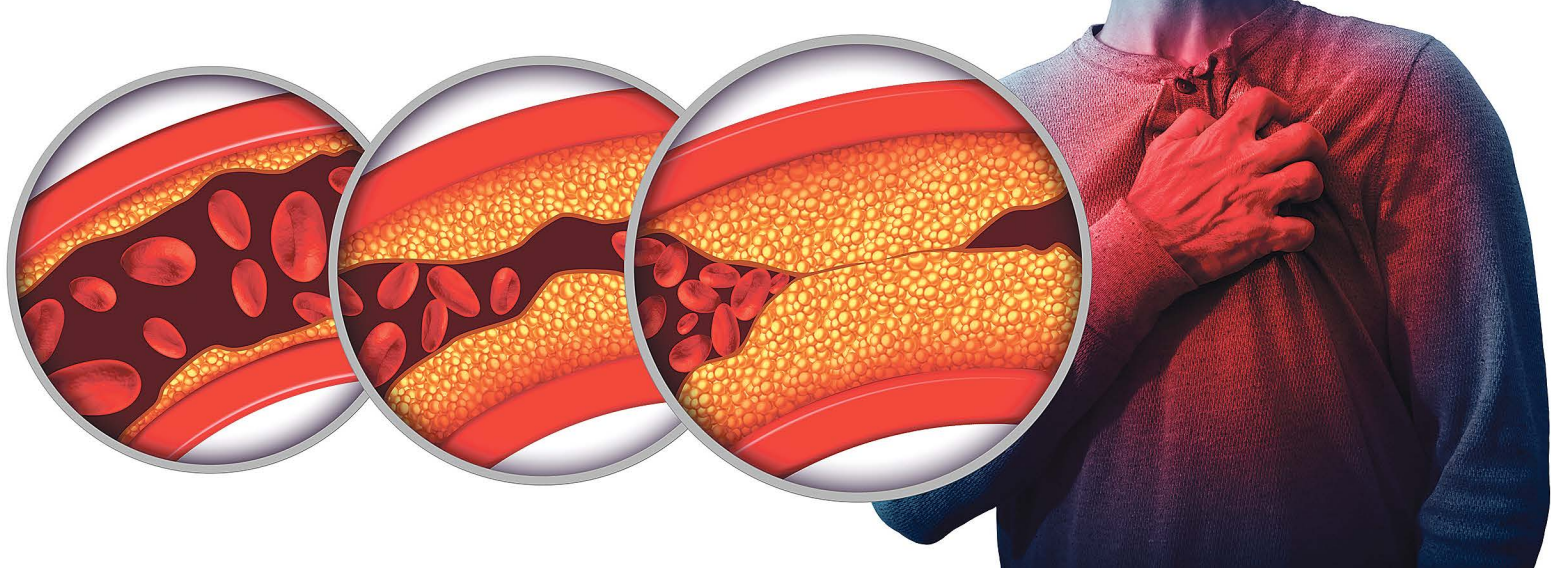
Sie gehören zum  
Älterwerden jeder  
Frau – und können  
für einige Turbu-  
lenzen sorgen.

### **Schilddrüse**

«Hormonzentrale»  
in Schmetterling-  
form, die unzählige  
Körperfunktionen  
mitsteuert.

### **Hüftgelenk**

«Schwerstarbeiter»,  
der sich im Laufe  
der Zeit abnützt –  
die Folge: Arthrose-  
schmerzen.



## Herzinsuffizienz

# Neue wirksame Medikamente bei Herzschwäche

**Eine Herzschwäche, Herzinsuffizienz kann häufig nicht geheilt werden. Es gibt heute aber Medikamente, die in vielen Fällen die Prognose und Lebensqualität der Patienten deutlich verbessern können.**

Das Herz versorgt unseren Körper – alle Organe, Gewebe, Zellen – mit sauerstoff- und nährstoffreichem Blut. Dies ist für uns überlebenswichtig. Wie andere «Schwerarbeiter» kann auch das Herz irgendwann an den Punkt gelangen, an dem es an Kraft verliert: Bei über 65-Jährigen ist eine chronische Herzinsuffizienz recht häufig und einer der Hauptgründe für Spitalaufenthalte. Davon Betroffene sind schon bei geringer Belastung ausser Atem und generell sehr erschöpft. Plötzlich scheint das Treppenhaus, das sie früher locker bewältigten, schier unbezwingbar zu sein, und auch andere Alltagsaktivitäten werden erschwert.

### Ermüdetes Herz

Eine Herzinsuffizienz ist immer die Folge von Vorerkrankungen oder eines Lebensstils, der dem Herzen auf lange Sicht nicht guttut. Ungünstige Faktoren sind vorab Rauchen, Alkohol, Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress. Die häufigste Ursache in unseren Breitengraden sind die koronare Herzkrankheit (Arteriosklero-

se oder «Arterienverkalkung») sowie deren Folge, ein Herzinfarkt. Dabei sind die Gefässe, die den Herzmuskel mit Blut versorgen, durch Ablagerungen verengt. Zu einem Herzinfarkt kommt es dann, wenn die Blutgefässe ganz verschlossen sind (Bild oben). Hierdurch kann ein Teil des Herzmuskels absterben, der verbleibende gesunde Teil des Herzens muss die ganze Pumparbeit übernehmen.

---

«Neue Diabetes-Medikamente zeigen Zusatznutzen auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen.»

---

Diese Mehrbelastung kann das Herz durch erhöhte Pumpgeschwindigkeit zunächst kompensieren, es «ermüdet» aber, und seine Leistung nimmt zusehends und dauerhaft ab. Neben einer koronaren Herzkrankheit ist eine Herzinsuffizienz oft auch die Folge jahrelang erhöhter Blutdruck- oder Blutzuckerwerte (arterielle Hypertonie beziehungsweise Diabetes mellitus). Seltener ursächlich sind Herzklappenfehler, eine Herzmuskel-erkrankung oder -entzündung, angeborene Herzfehler oder seltenere Stoffwechselerkrankungen.

### Anfangs nur unter Belastung

Die Symptome einer Herzinsuffizienz treten nicht von Anfang an auf. Oft machen sie sich zunächst nur bei grosser körperlicher Anstrengung bemerkbar, später dann auch bei normalen Alltagsaktivitäten (etwa Treppensteigen) oder sogar in Ruhe. Typisch sind Atemnot und schnelle Ermüdung, oft zusammen mit einer Gewichtszunahme und nächtlichem Harndrang, sowie Wassereinlagerungen mit Schwellungen in Beinen, Füssen und Knöcheln. Auch in der Lunge oder im Bauchraum kann sich Wasser sammeln.

### Umfassende Untersuchungen nötig

Besteht beim Hausarzt oder auf der Notfallstation der Verdacht auf eine Herzinsuffizienz, werden mehrere Untersuchungen eingeleitet. Dazu gehören die Erhebung der Krankengeschichte und eine gründliche körperliche Untersuchung gefolgt von Bluttest, EKG und Herzultraschall. Anschliessend können Herzkatheteruntersuchung, Computer- oder Magnetresonanztomografie (CT, MRI) helfen, die genaue Ursache der Herzschwäche herauszufinden. Das Spital Tiefenau ist spezialisiert auf ambulante MRI-Untersuchungen des Herzens (Bild S. 15).

## Medikamente helfen

Eine Herzinsuffizienz lässt sich nach heutigem Wissensstand leider häufig nicht vollständig heilen, doch meistens gut behandeln. Tückisch ist, dass die Erkrankung zu Beginn oft nicht bemerkt wird, ungehindert fortschreitet und sich im Laufe der Zeit verschlechtert. Unbehandelt lässt sich die Erkrankung nicht aufhalten. Deshalb ist es wichtig, die Herzschwäche rechtzeitig zu erkennen, die Ursachen zu identifizieren und eine Behandlung einzuleiten. Das Ziel der Therapie ist es, die Beschwerden zu mindern, die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu verbessern und den Erkrankungsprozess zu verlangsamen. Verschiedene Medikamente helfen, Wasser auszuscheiden beziehungsweise den Flüssigkeitshaushalt im Körper im Gleichgewicht zu halten, die Gefässe zu erweitern sowie Blutdruck und Pulsfrequenz zu senken. Als besonders wirkungsvoll hat sich hierbei die Kombinationsbehandlung mit verschiedenen Substanzen erwiesen, die in den letzten Jahren ständig weiterentwickelt wurde. Zusätzlich zur konsequenten Einnahme der Medikamente können Patienten immer auch selbst ihre Lebensqualität mit einer Anpassung des Lebensstils stark verbessern: Hierzu gehören Rauchstopp, eine ausgewogene salz- und alkoholreduzierte Ernährung, regelmä-

sige Bewegung, sowie die Vermeidung von Übergewicht und Stress.

## Neue Diabetes-Medikamente machen Hoffnung

Vor wenigen Jahren wurde eine unerwartete Entdeckung gemacht: In Studien zeigte sich, dass die zusätzliche Einnahme neuer Medikamente zur Behandlung von Diabetes mellitus («Zuckerkrankheit»; eine Tablette täglich) nicht nur die Hospitalisierungsraten wegen einer Herzinsuffizienz, sondern vor allem auch die Sterblichkeit markant verringern kann. Diese Substanzen führen zu einer vermehrten Zuckerausscheidung über den Urin und senken so den Blutzuckerspiegel. Ausserdem führt die Behandlung zu einem Gewichtsverlust und einer Normalisierung des Blutdrucks. Wie man zudem kürzlich festgestellt hat, haben diese Medikamente auch direkte Wirkungen auf den Stoffwechsel des Herzens und wirken überraschenderweise sogar bei Herzinsuffizienz-Patienten, die gar keine Zuckererkrankung aufweisen.

## Chirurgie bei schweren Fällen

Insbesondere bei einer fortgeschrittenen Herzinsuffizienz braucht es manchmal einen chirurgischen Eingriff. Eine Bypass-Operation oder eine Gefässstütze (Stent, eingesetzt nach einer Ballonaufdehnung) helfen, den

120 000

bis 150 000 Personen  
in der Schweiz sind  
von einer chronischen  
Herzmuskelschwäche  
(Herzinsuffizienz)  
betroffen.

Blutfluss durch die Herzkranzarterien wiederherzustellen. Eine neue Herzklappe lässt bei Klappenerkrankungen das Herz wieder effektiver arbeiten. Vielleicht sind auch Implantate eine Hilfe, zum Beispiel ein spezieller Herzschrittmacher (CRT) oder ein Defibrillator (ICD). In bestimmten Fällen und wenn alle anderen Massnahmen versagen, sind eine Herzunterstützungspumpe (VAD), ein Kunstherz oder eine Herztransplantation lebensrettend.

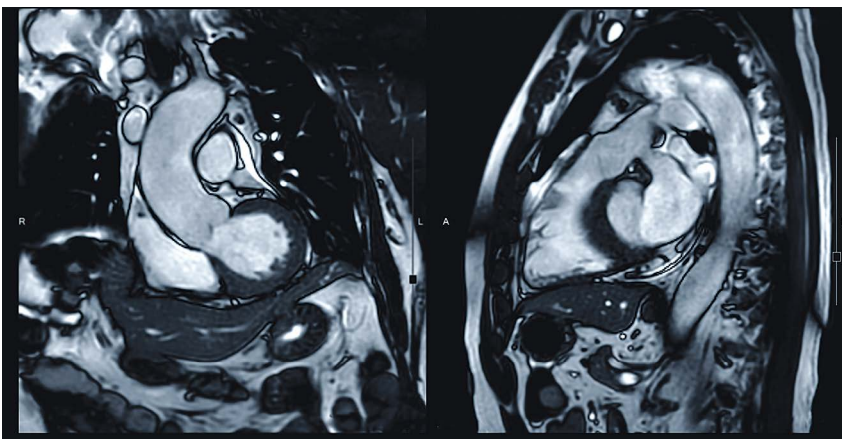
## Die Auskunftsperson



PD Dr. med. Tobias Traupe  
Facharzt FMH Allgemeine  
Innere Medizin  
FMH Kardiologie  
Leitender Arzt, Standortleiter  
Kardiologie

### Kontakt:

Spital Tiefenau, Insel Gruppe AG  
Tiefenaustrasse 112, 3004 Bern 4  
Tel. 031 308 86 21  
kardiologie@spitaltiefenau.ch  
www.spitaltiefenau.ch



## Symptome für Herzinsuffizienz?



Finden Sie es heraus, machen Sie den Onlinetest der Schweizerischen Herzstiftung!  
[swissheart.ch/de/praevention/tests/herzinsuffizienz-test](http://swissheart.ch/de/praevention/tests/herzinsuffizienz-test).



Link zur Website  
Kardiologie  
Spital Tiefenau