

## Was ist Herzschwäche (Herzinsuffizienz)?

Bei einer Herzschwäche ist der Herzmuskel zu schwach geworden, um den Körper mit ausreichend Blut zu versorgen und das führt zu einer ständigen Unterversorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff.

### Anzeichen für die Erkrankung sind:

- Leistungsknick (schnell müde)
- nicht mehr belastbar (Treppensteigen)
- Atemnot
- geschwollene Beine
- häufiges nächtliches Wasser lassen
- unerklärliche Gewichtszunahme
- wenig Appetit
- Schwindel

Sollten Sie eines oder mehrere dieser Zeichen haben, dann kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt. Dieser wird Sie zur weiteren Untersuchung an einen Facharzt, einen Kardiologen, überweisen.

## Sie erreichen uns unter:

**Anschrift:**  
Herzschwäche Deutschland e.V.  
Rednitzstraße 7, 90449 Nürnberg  
Tel.: +49 (0) 911 6491312  
kontakt@herzschwaechedeutschland.de  
<http://herzschwaechedeutschland.de>

**Mitgliedsbeiträge pro Jahr:**  
Einzelmitgliedschaft: 36 €  
Selbsthilfegruppen: 75 €  
Praxen/Klinken: 150 €  
**Mitgliedsantrag:**  
Formlos an oben genannte Adressen oder  
<http://herzschwaechedeutschland.de/Antrag-Mitgliedschaft/>

### In Kooperation mit:



### Wir sind Mitglied bei:



Herzschwäche (Herzinsuffizienz) ist eine in der Bevölkerung wenig bekannte und beachtete Erkrankung. Die Anzahl der an Herzschwäche erkrankten Personen steigt seit Jahren. Inzwischen leben beinahe vier Millionen Menschen mit dieser Erkrankung in Deutschland. Betroffen sind Menschen, jeden Alters und jeden Geschlechts. Herzschwäche war in den letzten Jahren die häufigste Einweisungsdiagnose in das Krankenhaus.

Herzschwäche wird oft spät erkannt und behandelt. Rund fünfzig Prozent der Patienten versterben in den ersten vier Jahren nach der Diagnose. Eine frühe Behandlung kann die Lebenserwartung jedoch deutlich verlängern.



**HERZSCHWÄCHE  
DEUTSCHLAND e.V.**

## Was tun wir.

Herzschwäche Deutschland e. V. hat es sich zum Ziel gesetzt:

- über die Bedeutung der Herzschwäche für Gesundheit und Leben sowie deren Bekämpfung durch Publikationen und Veranstaltungen zu informieren.
- Programme zur Früherkennung von Herzinsuffizienz zu fördern und zu initialisieren.
- Herzinsuffizienzpatienten und deren Angehörige zu unterstützen und Selbsthilfegruppen dieser Patienten zu fördern.

Um unsere Ziele zu erreichen, benötigen wir finanzielle Unterstützung. Wir sind ein anerkannter gemeinnütziger Verein und finanzieren uns aus Mitgliedsbeiträgen, Zuschüssen und Spenden.

Unterstützen auch Sie uns, durch Ihren Mitgliedsbeitrag oder durch Ihre einmalige Zuwendung!

### Spendenkonto

IBAN DE74 7606 9559 0001 4527 03

BIC GENODEF1NEA

VR-Bank Nürnberg



Unter dem Logo Selbsthilfe Herzschwäche unterstützt Herzschwäche Deutschland e.V. Selbsthilfegruppen in verschiedenen Städten. Wir werden in den nächsten Jahren deutschlandweit zusätzliche Gruppen gründen und fördern, jeweils in Zusammenarbeit mit einem regionalen Zentrum für Herzinsuffizienz.

Weitere Informationen über unsere Selbsthilfegruppen erhalten Sie unter:

Telefon: 0911 25377940 (Anrufbeantworter)

E-Mail: [kontakt@herzschwaechе.org](mailto:kontakt@herzschwaechе.org)

Webseite: [www.herzschwaechе.org](http://www.herzschwaechе.org)

Oder besuchen Sie unsere Gruppen einfach ohne Anmeldung an den auf der jeweiligen Webseite genannten Terminen. Die Teilnahme an den Selbsthilfegruppen ist kostenfrei.

## Was können Sie selbst tun?

Gerade bei Herzinsuffizienz können Sie aktiv an der Therapie Ihrer Erkrankung teilhaben. Durch die Einhaltung von neun einfachen Regeln kann der Verlauf deutlich verbessert werden:

- Wiegen Sie sich täglich.
- Messen Sie täglich Ihren Blutdruck.
- Kontrollieren Sie täglich Ihren Puls.
- Verzichten Sie weitgehend auf Alkohol und Rauchen.
- Achten Sie auf eine gesunde (salzarme) Ernährung.
- Achten Sie auf die Ihnen empfohlene Trinkmenge.
- Bewegen Sie sich regelmäßig.
- Leben Sie und lernen Sie, Ihren Körper einzuschätzen.
- Nehmen Sie regelmäßig, ohne Ausnahme, Ihre Medikamente ein.

Das Gespräch mit anderen Betroffenen wird Ihnen helfen mehr über die Ursachen, Therapie, Folgeerkrankungen und den täglichen Umgang mit der Krankheit zu lernen. Fassen Sie Mut und Zuversicht durch die Hilfe und Erfahrung anderer Betroffener.