

# Trinkmengeneinschränkung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Informationen für Patienten, Angehörige und Interessierte

Autorin: Susanne Loch-Christ, Krankenschwester

  
Patienten-  
Informations-Zentrum

---



Krankenhaus der  
Barmherzigen Brüder Trier

Die nächste geplante inhaltliche Überarbeitung findet 2013 statt.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

aufgrund Ihrer Erkrankung wurde Ihnen vom behandelnden Arzt eine individuell auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmte Trinkmengeneinschränkung verordnet.

Diese beträgt \_\_\_\_\_

### Welchen Sinn hat die Trinkmengeneinschränkung?

Momentan ist aufgrund einer Herz-Kreislauf-Erkrankung die Pumpfunktion Ihres Herzens geschwächt. Das bedeutet: Das Blutvolumen, welches benötigt wird, um Ihren Körper zu versorgen, kann nicht vollständig transportiert werden.

Was Sie über die verordnete Trinkmenge hinaus trinken ist eine zusätzliche Belastung für Ihr Herz.

Durch die Einhaltung der Ihnen verordneten Trinkmenge können Sie die medikamentöse Therapie also aktiv unterstützen und Ihren Krankenhausaufenthalt vielleicht verkürzen.

### Wie funktioniert der Blutkreislauf?

Das Herz ist der „Motor“, der das Blut durch den Körper pumpt.

Das Blut transportiert einerseits Sauerstoff und Nährstoffe in jeden Winkel des Körpers und bringt andererseits Kohlendioxid zurück zur Lunge, wo es abgeatmet wird. Abbauprodukte des Stoffwechsels werden über das Blut in die Nieren, die Leber, den Darm und zur Haut gebracht und dort ausgeschieden.

Der Mensch hat zwei Kreislaufsysteme:

1. den Körperkreislauf (versorgt den Körper)
2. den Lungenkreislauf (versorgt die Lunge)

Das Herz kann durch einige Mechanismen eine schlechte Pumpleistung selbst ausgleichen, in dem es z.B. die Häufigkeit des Herzschlages erhöht. Man spricht dann von der „kompensierten Herzinsuffizienz“.

„Insuffizienz“ bedeutet übersetzt „mangelnde Leistungsfähigkeit“.

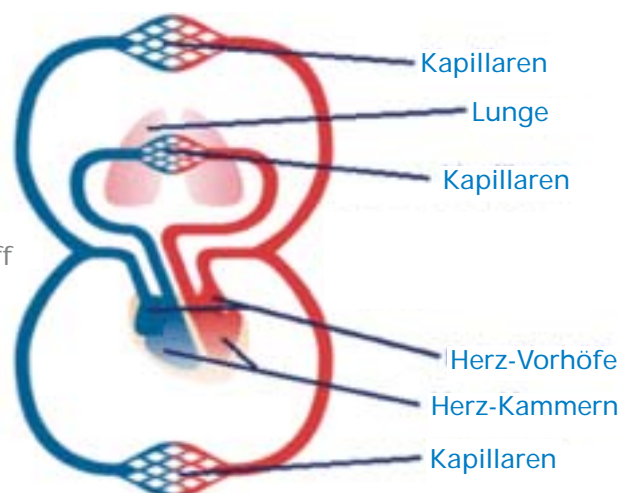
Wenn die körpereigenen Mechanismen nicht mehr ausreichen, dann kommt es zu einer sogenannten „Dekompensation“ (Entgleisung). Das Blut staut sich dann vor dem Herzen zurück.

Die Symptome, die auftreten, sind abhängig davon, welche Herzkammer ihre Pumpfunktion nicht richtig erfüllt. Ist es die linke Herzkammer, staut sich das Blut im Lungenkreislauf zurück (man spricht von der Linksherzinsuffizienz). Ist es die rechte Herzkammer staut es sich im Körperkreislauf (man spricht von der Rechtsherzinsuffizienz). Wenn beide Herzkammern betroffen sind, staut sich das Blut in beiden Kreisläufen auf (das nennt man Globalherz-insuffizienz).

Obere Körperhälfte

Körperkreislauf:  
Blut mit wenig Sauerstoff  
in Venen

Untere Körperhälfte



Bildquelle: [www.pfizer.de](http://www.pfizer.de)

## Symptome bei einer Herzinsuffizienz

- Gewichtszunahme
- sehr starke Atemnot (anfangs bei Belastung, später auch in Ruhe)
- Wasseransammlungen im Bauch, in den Beinen, in den Füßen oder im Brustfell
- Blaufärbung der Haut, besonders der Lippen (Zyanose)
- gestaute, erweiterte Halsvenen
- Schwäche und Müdigkeit
- vermehrtes nächtliches Wasserlassen (Nykturie)
- Herzrhythmusstörungen und/oder Herzvergrößerung
- vermehrter Hustenreiz

Die größte Gefahr ist eine Wasseransammlung in der Lunge (Lungenödem). Dabei kommt es zu einer **lebensbedrohlichen Atemstörung**, die sofort mit ausschwemmenden Medikamenten (Diuretika) behandelt werden muss.

## Tipps für Zuhause:

- Halten Sie sich auch zu Hause an die verordnete Trinkmenge. Um eine bessere Selbstkontrolle zu haben, können Sie eine Art „Tagebuch“ führen, indem Sie sich notieren, wieviel Sie trinken.
- Nehmen Sie die vom Arzt verordneten Medikamente regelmäßig ein und gehen Sie regelmäßig zu den für Sie geplanten Untersuchungen.
- Versuchen Sie kochsalzarm zu essen (etwa 3g pro Tag), da Kochsalz Wasser im Gewebe bindet.
- Wiegen Sie sich täglich. Bei Gewichtszunahme sollten Sie frühzeitig Ihren Hausarzt aufsuchen.

- Beobachten Sie Ihre Haut auf Wassereinlagerungen.
- Bewegen Sie sich! Besprechen Sie mit dem Stationsarzt oder mit Ihrem Hausarzt, inwieweit Sie sich körperlich belasten dürfen. Evtl. können Sie sich einer Herzsportgruppe unter ärztlicher Betreuung anschließen.
- Falls Sie Raucher sind, sollten Sie versuchen, das Rauchen soweit wie möglich einzuschränken oder ganz aufzugeben. Rauchen ist Gift für die Gefäße!
- Suppen und andere flüssigkeitsreiche Nahrungsmittel sollten in die Trinkmengenberechnung mit einbezogen werden.

## Was können Sie tun, um Durst zu vermeiden?

- Versuchen Sie salzige und sehr süße Speisen zu meiden.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente mit den Mahlzeiten (z.B. Joghurt) ein.
- Sie können Bonbons und kleine Eiswürfel lutschen.
- Erfrischen Sie Ihren Mund durch Zähneputzen oder Mundausspülen. In der Apotheke gibt es erfrischende Mundsprays.

Falls Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an den/die Stationsarzt/-ärztin oder eine(n) Mitarbeiter/in des Pflegeteams.

Wir stehen Ihnen gerne mit unserem Rat zur Seite.

## Patienten-Informationszentrum im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Hier erhalten Sie weitere Informationen, Literatur und Broschüren zum Thema Herz-Kreislaufkrankungen sowie Kontaktadressen von Selbsthilfegruppen.



### Patienten- Informations-Zentrum

Wissen. Zeit. Zuwendung

Nordallee 1 · 54292 Trier

Tel.: 0651 208-1520

Fax: 0651 208-1521

E-Mail: [piz@bk-trier.de](mailto:piz@bk-trier.de)

[www.patienteninformationszentrum.de](http://www.patienteninformationszentrum.de)

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr.: 10.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

Jeden 1. Samstag: 10.00 – 15.00 Uhr

