

Tipps zum Umgang mit dem Durst:

- Medikamente mit dem Essen einnehmen (Joghurt, Kompott etc.)
- Flüssigkeiten in versteckter Form meiden (Suppen, Dressings, wasserhaltiges Gemüse/Obst wie z.B. Gurken, Wassermelonen, Weintrauben, Joghurt, Kompott nur mit der Medikamenteneinnahme). Um wirklich sicher zu gehen, rechnen Sie wasserhaltiges Obst/Gemüse 1:1 wie Flüssigkeit z.B. 200 Gramm Ananas/Gurke \approx 200ml Wasser.
- Kleine Eiswürfel, tiefgefrorenes Obst oder Zitronenstäbchen lutschen, sowie den Mund ausspülen oder gurgeln (um die Schleimhäute zu befeuchten)
- Langsam trinken und kleine Schlucke nehmen
- Kaugummi ohne Zucker, saure Drops (Saures regt den Speichelfluss an)
- Süße Getränke meiden, günstiger Bittergetränke
- Heiße oder warme Getränke trinken (man trinkt langsamer)
- Salzige Speisen meiden (Salz bindet Wasser im Körper, dadurch erhöht sich der Blutdruck)
- Kleine Trinkgefäße verwenden
- Trockene Raumluft meiden
- Mit geschlossenem Mund atmen
- Auf ein gesundes Hautbild achten, insbesondere auf eine Pflege der Lippen (Durst wird häufig durch ein sprödes und trockenes Hautbild verstärkt, z.B. feuchtigkeitsspendende Körperlotion, Fettstift für die Lippen)
- Regelmäßig kleinere Mengen trinken (um einem höheren Verlangen vorzubeugen, z.B. zu jeder vollen Stunde trinken)
- Teilen Sie sich die Trinkmengenration gut ein (bedenken Sie eventuelles Erwachen in der Nacht)
- Tägliches Wiegen (um ein Ungleichgewicht zwischen Flüssigkeitszufuhr und -ausscheidung zu vermeiden)
- Ablenkung (Familie, Fernsehen, Lesen etc.)

HDZ NRW: Medizinische Kompetenz und menschliche Nähe

Das Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen (HDZ NRW), Bad Oeynhausen, ist ein international führendes Zentrum zur Behandlung von Herz-, Kreislauf- und Diabeteserkrankungen. 37.000 Patienten pro Jahr, davon 14.700 in stationärer Behandlung, werden im Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum versorgt.

In der Klinik für Thorax- und Kardiovaskularchirurgie des HDZ NRW unter der Leitung von Prof. Dr. med. Jan Gummert werden jährlich an die 3.600 Patienten am offenen Herzen und den herznahen Gefäßen operiert. Die Klinik ist deutschlandweit führend in den Bereichen Herzklappenoperationen, Herztransplantationen, Kunstherzimplantationen sowie Herzschrittmacher-/ ICD-Eingriffe. Seit 1989 wurden hier mehr als 3.400 Herzunterstützungssysteme implantiert. Mit 75 Herztransplantationen in 2015 (gesamt: über 2.200) ist die Klinik das bundesweit größte Herztransplantationszentrum. Zu den weiteren Schwerpunkten der Klinik zählen die minimalinvasive Klappenchirurgie und die Bypasschirurgie am schlagenden Herzen.



Klinik für Thorax- und
Kardiovaskularchirurgie
Herz- und Diabeteszentrum NRW
Universitätsklinik der
Ruhr-Universität Bochum

Georgstraße 11
32545 Bad Oeynhausen
Tel +49 (0)5731 / 97-0
Fax +49 (0)5731 / 97-23 00



Trinkmengen-
beschränkung
bei fortgeschrittener Herz-
schwäche

Klinik für Thorax- und
Kardiovaskularchirurgie
Herz- und Diabeteszentrum NRW
Bad Oeynhausen



Trinkmengenbeschränkung

Patienten mit einer fortgeschrittenen Herzschwäche dürfen, um das Herz nicht übermäßig zu belasten, häufig nur eine bestimmte Flüssigkeitsmenge am Tag zu sich nehmen. Von daher besteht die Notwendigkeit einer sehr genauen Überwachung des Flüssigkeitshaushaltes. Diese sogenannte Trinkmengenbeschränkung wird von Ihrem behandelnden Arzt mit Hilfe einer Flüssigkeitsbilanz festgelegt und liegt vorwiegend bei 1 bis 1,5 Litern pro Tag. In einzelnen Fällen kann diese Menge auf 2-2,5 Liter am Tag angesetzt werden.

Wozu dient eine Trinkmengenbeschränkung?

Wenn sich zu viel Flüssigkeit im Kreislaufsystem befindet, kann das Herz nur unter erschwerten Bedingungen arbeiten. Deshalb ist es sehr wichtig, dass zur Entlastung des Herzens das überflüssige Wasser schnell ausgeschieden wird und dem Körper nicht noch mehr Flüssigkeit als unbedingt notwendig zugeführt wird.

Ursachen von Wassereinlagerungen:

Ein zu hoher Wassergehalt im Körper kann das Entstehen von Ödemen (Wassereinlagerung im Gewebe) hervorrufen. Hierbei tritt Wasser aus dem Blutgefäß- oder Lymphsystem aus und sammelt sich in den umliegenden Körperbereichen an.

Langanhaltende Wassereinlagerungen im Gewebe sind häufig auf eine Herzschwäche zurückzuführen.

Je nach Art der Herzschwäche kann sich das Wasser in unterschiedlichen Organen und Bereichen sammeln. Häufig sind Arme, Beine, Lunge, Gesicht oder Bauch betroffen.

Worauf können Sie als Patient achten?

Achten Sie bitte gezielt auf Wasseransammlungen in den Unterschenkeln, Knöcheln, Füßen, Handgelenken, Augenlidern und im Bauchraum.

Falls Sie an Atemnot leiden, die mit rasselnden Atemgeräuschen einhergeht, kann sich Wasser in der Lunge angesammelt haben. Bitte informieren Sie Ihren Arzt, falls Ihnen eine oder mehrere dieser Beschwerden aufgefallen sind.

Insgesamt ist es wichtig, bei einer möglichen schnellen und kontinuierlichen Gewichtszunahme über mehrere Tage zügig den Hausarzt zu kontaktieren.



Lösungen und Therapien:

Eine Wasseransammlung, der eine ausgeprägte Herzschwäche zugrunde liegt, wird in der Regel medikamentös behandelt.

Die zu diesem Zweck verordneten entwässernden Medikamente (Diuretika) sorgen dafür, dass die Nieren verstärkt Wasser und Salze aus dem Körper schleusen und wieder ein Gleichgewicht geschaffen wird. Zur Vermeidung einer Überwässerung sollte unterstützend auf eine kochsalzarme Kost geachtet werden.

*„Für das Schöne ist das Herz zuständig.
Für den Rest die Niere.“*

Klaus Ender,
deutscher Fotograf und Schriftsteller, 1939

Bei Ödemen, die auf einer Venenschwäche basieren, finden vordergründig Kompressionsstrümpfe Anwendung.

Kontrolle über das eigene Trinkverhalten:

Unser natürliches Verlangen veranlasst uns dazu, etwas zu essen, wenn wir hungrig sind, zu schlafen, wenn wir müde sind und zu trinken, wenn wir durstig sind. Unsere tägliche Routine ist so selbstverständlich, dass es uns umso schwerer fällt, wenn sie plötzlich eingeschränkt ist.

Die Umstellung des eigenen Trinkverhaltens fällt vielen Patienten schwer, da ein gutes Timing, Disziplin und Selbstkontrolle erforderlich sind.

Mit den folgenden Tipps lässt sich diese unangenehme Zeit vielleicht besser überbrücken und kann Ihnen wohlmöglich dabei helfen „Herr Ihrer Selbst“ zu bleiben.

