

RATGEBER FÜR PATIENTEN MIT HERZSCHWÄCHE

Sehr geehrte Patienten,

Sie leiden an einer Herzschwäche („Herzinsuffizienz“), neben der regelmäßigen Medikamenteneinnahme können Sie mit folgenden Maßnahmen selbst zur Besserung Ihrer Beschwerden beitragen:

Verzicht auf Zigaretten, Zigarren, Zigarillos, Pfeife

Abbau von Übergewicht

Regelmäßige körperliche Bewegung

Alkoholkonsum nur gelegentlich und in Maßen

Ernähren Sie sich möglichst fettarm und vitaminreich

Wenn Sie wegen Erkrankungen wie Diabetes Mellitus, erhöhten Cholesterinwerten oder Bluthochdruck in ärztlicher Behandlung sind, dann sollten Sie konsequent die Therapieanweisungen Ihres behandelnden Arztes befolgen.

Um mögliche Wassereinlagerungen in den Körper rechtzeitig zu erkennen, sollten Sie sich täglich wiegen möglichst um die gleiche Zeit und unter gleichen Bedingungen (z.B. unbekleidet). Gewichtszunahmen von einem Tag auf den anderen von über 1 kg sind auf Wassereinlagerungen verdächtig, so daß Sie Kontakt zu Ihrem Arzt aufnehmen sollten.

Mit freundlichen Grüßen,

Dr. med. Oliver Kohl

(nach der Broschüre „Herzinsuffizienz“ der Schwarzpharma)