Hand aufs Herz

# Mein Herztagebuch

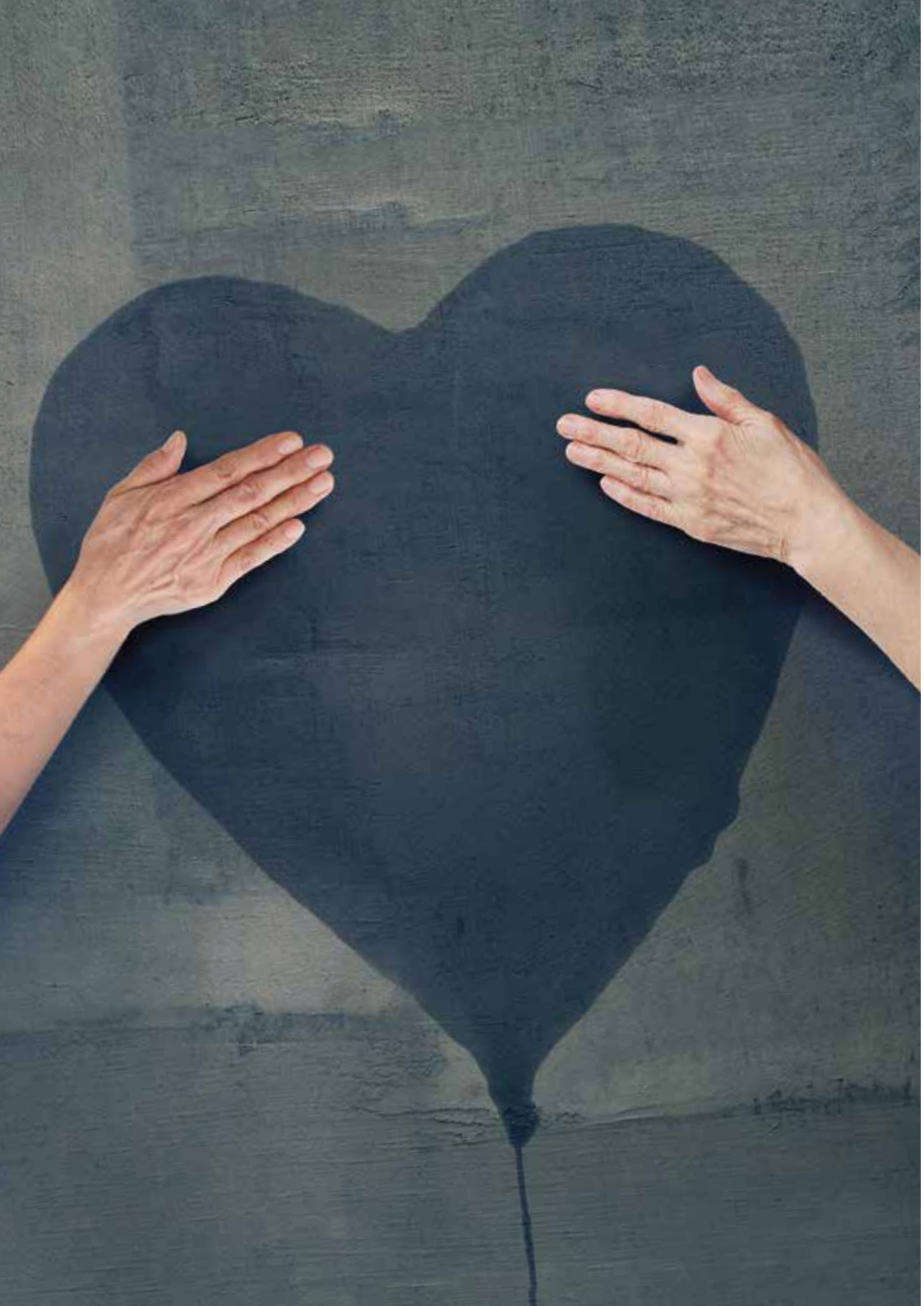
**AKTIV GEGEN HERZINFARKT**
handaufsherz.bayern.de

Eine Kampagne des

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

In Zusammenarbeit mit

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung



# Dieses Herztagebuch gehört:

Name, Vorname: .....

Straße, Hausnummer: .....

PLZ, Ort: .....

Telefon: .....

Geburtsdatum: .....

Krankheit(en): .....

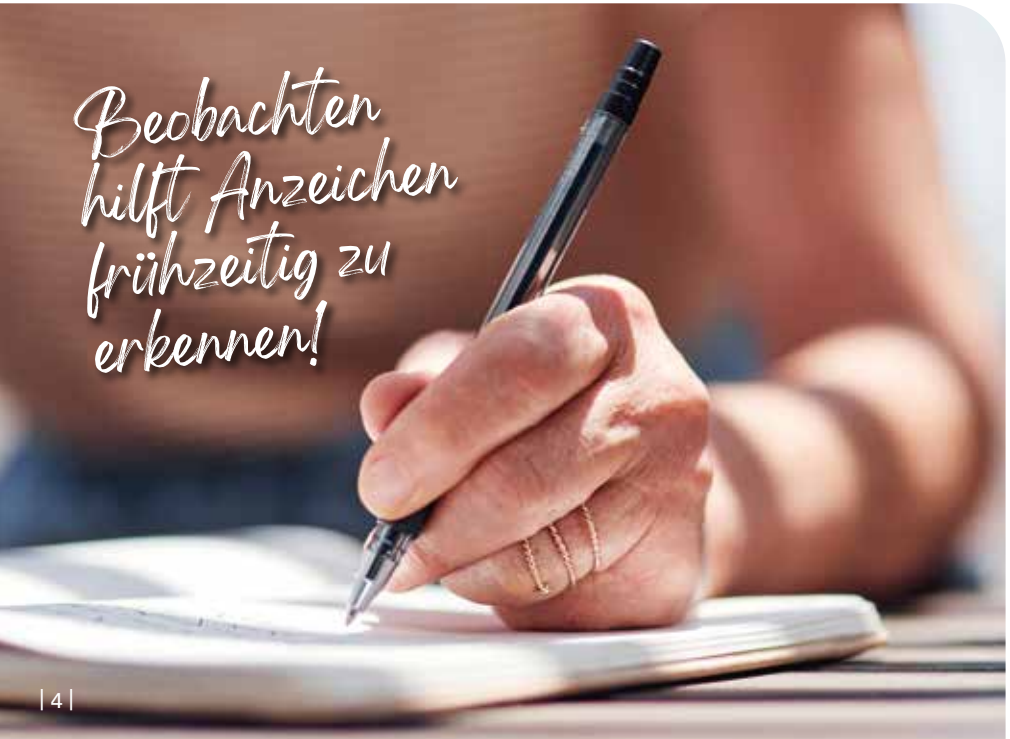
# Wieso ein Herztagebuch?

Herzkreislauf-Erkrankungen können Ihr Leben auf verschiedene Weise einschränken und zu wiederholten Krankenhausaufenthalten führen.

Es ist ganz wichtig, dass Sie Ihre Risikofaktoren und Beschwerden regelmäßig beobachten. So können Sie bedrohliche Anzeichen frühzeitig erkennen, Ihren Arzt oder Ihre Ärztin rechtzeitig informieren und Ihr Risiko für eine Krankenhauseinweisung verringern.

Das Herztagebuch hilft Ihnen bei der Selbstkontrolle. Achten Sie auf Veränderungen und tragen Sie Ihr Körpergewicht, den Verlauf Ihrer Beschwerden, Blutdruck und Puls in dieses Herztagebuch ein.

Nehmen Sie das Herztagebuch zusammen mit Ihrem Medikamenten-Pass und – falls Sie Blutverdünnungsmittel nehmen – Ihrem Ausweis zur Gerinnungskontrolle zu jedem Arztbesuch mit und besprechen Sie die Eintragungen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Die Aufzeichnungen helfen ihm, die Behandlung noch gezielter Ihren Bedürfnissen anzupassen.






## Wann Übergewicht schadet

Um zu beurteilen, ob das Körpergewicht noch im Normalbereich oder schon zu hoch liegt, wird der Body-Mass-Index (BMI) verwendet. Zur Berechnung des BMI wird das Gewicht durch die Körpergröße zum Quadrat geteilt. Als normal gilt ein BMI von 18,5 bis 24,9. Ab einem BMI von 25 gilt ein Mensch als übergewichtig, ab einem BMI von 30 spricht man von starkem Übergewicht oder Adipositas.

Mit steigendem BMI nimmt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen immer stärker zu. Als besonders schädlich hat sich überschüssiges Fett am Bauch herausgestellt. Der Taillenumfang sollte daher bei Frauen unter 80 cm liegen, bei Männern unter 94 cm.

***„Jede Gewichtsabnahme, auch wenn es nur wenige Kilo sind, beugt wirkungsvoll Herzkrankheiten vor und bessert ebenso wirkungsvoll Bluthochdruck und koronare Herzkrankheit."***

Prof. Dr. med. Hans Hauner vom Wissenschaftlichen Beirat
der Deutschen Herzstiftung

## Tipps zur Gewichtskontrolle bei Herzschwäche

**Kontrollieren Sie Ihr Gewicht 1x täglich:**

- morgens nach dem ersten Toilettengang
- vor der ersten Medikamenteneinnahme
- vor dem Frühstück
- ohne Kleidung und Schuhe
- Gewicht auf eine Kommastelle genau eintragen: z. B. 76,8 kg
- Benutzen Sie eine Waage, die das Gewicht auf 100 bis 200 g genau anzeigt und auf der Sie die Zahlen gut ablesen können
- Platzieren Sie eine Erinnerungshilfe für die tägliche Gewichtskontrolle im Bad

## Risikofaktor Bluthochdruck

Bluthochdruck ist ein Risikofaktor für die Entwicklung von Herzkreislauf-Erkrankungen. In etwa 70 % der Fälle entwickelt sich eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz) aus der koronaren Herzkrankheit (KHK) – meist infolge eines oder mehrerer Herzinfarkte – und langjährigem Bluthochdruck, der nicht optimal eingestellt ist oder nicht behandelt wird.

***„Hoher Blutdruck führt auf Dauer wegen der chronischen Druckbelastung auf das Herz zu einer Verdickung des Herzmuskels. Das Herz wird dadurch steifer und verliert an Leistungskraft."***

Herzspezialist Prof. Dr. med. Heribert Schunkert vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung

## Gesunder Lebensstil reduziert das Risiko für Herzkreislauf-Erkrankungen

- Herzgesunde Ernährung
- Rauchverzicht
- Regelmäßige Ausdaueraktivitäten
- Stressausgleich

**Mehr Informationen zum Bluthochdruck:** www.herzstiftung.de/bluthochdruck

## Messen Sie selbst Ihren Puls!

Jeder kann lernen, selbst den Puls zu fühlen und dadurch zu kontrollieren, ob der Puls unregelmäßig oder z. B. zu langsam oder zu schnell ist. Die normale Herzfrequenz liegt bei 60 bis 90 Schlägen pro Minute.

1. **Bleiben Sie zunächst 5 Minuten ruhig sitzen.**
2. **Legen Sie dann den Zeige- und Mittelfinger auf die Innenseite des Handgelenks und suchen Sie die Unterarmarterie.**
3. **Messen Sie den Puls 30 Sekunden lang und verdoppeln Sie anschließend das Ergebnis.**

## Tipps zur Blutdruckmessung

- Messen Sie morgens Ihren Blutdruck nach ärztlicher Anweisung: ☐ täglich ☐ wöchentlich
- Entspannen Sie sich 5 Minuten vor der Messung auf einem Stuhl sitzend
- Essen und trinken Sie bis 30 Minuten vor der Messung nicht (gilt vor allem für Kaffee und schwarzen Tee)
- Benutzen Sie ein Oberarm-Messgerät. Es liefert zuverlässigere Resultate als ein Messgerät für das Handgelenk

# Zur täglichen Kontrolle – Ihrem Herzen zuliebe

| Datum | Uhrzeit | Blutdruck<br>oberer/unterer Wert | Puls | Gewicht<br>in kg | Bemerkungen/Beschwerden | Medikamenteneinnahme<br>Name/mg |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Montag** | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| **Dienstag** | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| **Mittwoch** | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| **Donnerstag** | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| **Freitag** | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| **Samstag** | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| **Sonntag** | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## Rufen Sie bei folgenden Alarmzeichen Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an:

- Ich habe starke Schmerzen im Brustbereich
- Mein Herz rast oder schlägt viel zu schnell oder unregelmäßig
- Ich habe in 1 bis 3 Tagen mindestens 2 Kilogramm zu- oder abgenommen
- Ich habe plötzlich viel mehr Mühe beim Atmen
- Ich bin viel schneller müde als bisher
- Ich muss nachts viel mehr husten und kann nicht mehr flach liegen
- Ich habe Schwindelanfälle und bin ohnmächtig geworden
- Ich muss viel weniger Urin lassen als üblich
- Meine Beine und mein Bauch sind plötzlich stark angeschwollen

**Scheuen Sie sich nicht, zum Telefon zu greifen. Rufen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin lieber einmal zu viel als einmal zu wenig an. Verständigen Sie im Notfall den Notdienst unter 112.**

## Notizen für Ihren Kardiologen oder Hausarzt



## Weitere Informationen der Kampagne „Hand aufs Herz"

Besuchen Sie unsere Website **handaufsherz.bayern.de** mit weiteren Tipps und Anregungen sowie dem Kontakt zum Bestell-Portal.

Unser Ratgeber informiert Sie über eine herzgesunde Lebensweise (inkl. Herzinfarktrisikotest).
***Art.-Nr.: stmgp_herz_18***

Aktuelle Erkenntnisse über den Einfluss der Psyche auf das Herz.
***Art.-Nr.: stmgp_herz_20***

Hilfreiche Tipps für den Umgang mit Stress und hohem Blutdruck.
***Art.-Nr.: stmgp_herz_21***

Erfahren Sie, welche Beschwerden Frauen ernst nehmen sollten.
***Art.-Nr.: stmgp_herz_22***

## Mehr Informationen zu einem gesunden Lebensstil

Herzschwäche ist eine ernste Krankheit, die im fortgeschrittenen Stadium das Leben der Patienten bedroht. Alle Informationen rund um das Thema Herzschwäche sind im Ratgeber **„Das schwache Herz"** zusammengestellt.
***Best.-Nr.: BR15****

Alles, was Sie über Bluthochdruck wissen sollten, und wie Sie den Blutdruck richtig messen. **„Bluthochdruck – Herz und Gefäße schützen"**
***Best.-Nr.: BR01****

Mit dem Medikamenten-Pass behalten Sie den Überblick über Ihre einzunehmenden Medikamente.
***Best.-Nr.: AW19****

Bestellen Sie einfach per ***Bestellnummer*** telefonisch unter Tel. **069 955128-400**, per Mail an **bestellung@herzstiftung.de** oder melden Sie sich online auf unserer Website **www.herzstiftung.de** an.

*Für Mitglieder der Herzstiftung ist das Material kostenlos. Nichtmitglieder bitten wir um eine Spende, um die Produktions- und Versandkosten zu decken.

**AKTIV GEGEN HERZINFARKT**
handaufsherz.bayern.de

Eine Kampagne des

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

In Zusammenarbeit mit

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

## IMPRESSUM

**Herausgeber (V. i. S. d. P.):**
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
Haidenauplatz 1 | 81667 München
(Telefon 089 540233-0 | Telefax 089 540233–90999)

Gewerbemuseumsplatz 2 | 90403 Nürnberg
(Telefon 0911 21542-0 | Telefax 0911 21542–90999)
www.stmgp-bayern.de

**Agentur:** brandarena GmbH & Co. KG

Wir danken der Deutschen Herzstiftung für die freundliche Überlassung der Texte ihrer Broschüre „Mein Herztagebuch".

**Bildnachweis:**
Titel: Andi Frank, S. 2: vvvita und imedrol68 – beide stock.adobe.com, S. 4: PeopleImages – istockphoto.com, S. 6/7: Nikola Ilic – istockphoto.com, S. 8: Dragana Gordic – stock.adobe.com

**Druck:** Druckerei Schmerbeck GmbH

**Stand:** Februar 2022

**Artikelnummer:** stmgp_herz_19

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.