

## Herzzentrum

# 10 Schritte für mehr Lebensqualität bei Herzschwäche

-  **1** **Regelmässige Medikamenteneinnahme** entlastet das Herz und scheidet eingelagertes Wasser aus → Änderungen nur durch Hausarzt/-ärztin oder Kardiologe/-in
-  **2** Nicht mehr als **1.5 Liter Flüssigkeit** innert **24 Stunden** zu sich nehmen. Suppe, Saft, wasserhaltige Früchte, Kaffee, Eis gehören auch dazu.
-  **3** Salz hält Wasser im Körper zurück → **Salzkonsum einschränken** (4-6 g pro Tag) Achtung: ans versteckte Salz denken (Beispiel: Käse, Wurst, Brot, Senf...)
-  **4** Tägliche Gewichtskontrolle vor dem Frühstück → bei **Gewichtszunahme** von mehr als **2 kg** innert **2-3 Tagen** sofort **Meldung** an Hausarzt/-ärztin
-  **5** **Blutdruck messen** auf ärztliche Anweisung und Werte notieren → Die Werte ermöglichen Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, die Behandlung optimal einzustellen.
-  **6** Beschwerden laufend beobachten und bedrohliche **Warnzeichen** sofort dem behandelnden Arzt oder Ihrer Ärztin **melden**, um einem Spitalaufenthalt vorzubeugen
-  **7** **Bewegung** möglichst täglich im richtigen Mass, mit Ruhepausen
-  **8** Ihr Herz wünscht **Rauchstopp**
-  **9** Alkohol meiden
-  **10** Das Leben geniessen