



Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg

Gruppensprecher: Martin Viertmann, Steinbergstieg 16a, 33014 Bad
Driburg,



Wichtige Informationen

Schützen Sie Ihre Gesundheit

Die Ratgeber-Reihe der Herzstiftung (zumDownload?):

- Band 1:
Herzrhythmusstörungen
- Band 2: **Gerinnungshemmung bei Vorhofflimmern**
- Band 3:
Bluthochdruck
- Band 4: **Herzinfarkt und KHK**
- Band 5:
Herzschwäche
- Band 6: **Herzklappen-Erkrankungen**
- Band 7: **Cholesterin: Wichtige Infos**
- Band 8: **Herzprobleme bei Diabetes**
- Band 9: **Psychischer Stress**

Korrektes Wiegen

Patienten mit einer Herzschwäche sollten sich regelmäßig wiegen (am besten täglich). Damit können Sie eine Verschlechterung Ihrer Herzleistung rechtzeitig erkennen. Denn bei einer Herzschwäche kann es schon frühzeitig zu Wassereinlagerungen in den Körper kommen (zunächst nur in die Füße, später auch in die Unter- und Oberschenkel, was mit einer entsprechenden Zunahme des Körpergewichts einhergeht. (Beachten Sie beim Ausfüllen der Checkliste die dazugehörigen Erläuterungen auf der Folgeseite.)

1. Ich weiß, dass man sich insbesondere bei einer Herzschwäche regelmäßig wiegen sollte: Ja Nein

2. Ich wiege mich pro Woche (1/2/3/4/5/6/7) Mal: Mal

3. Ich wiege mich zu folgender Tageszeit (morgens/mittags/abends):

4. Meine Gewichtsschwankungen von einem Tag zum nächsten Tag betragen üblicherweise: bis Gramm.

5. Ab welcher Gewichtszunahme sollte ich hellhörig werden? ca.: Gramm

6. Ob meine Waage ausreichend genau ist, habe ich zuletzt überprüft am:

7. Meine Waage steht immer am selben Ort: Ja Nein

Wissenswertes zu den Fragen

1. Wenn Sie nicht sicher sind, ob bei Ihrer Herzerkrankung zusätzlich eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz) vorliegt, schauen Sie im letzten Arztbrief nach oder fragen Sie beim nächsten Sprechstundentermin.

2. Bei einer Herzschwäche empfiehlt die Herzstiftung, sich täglich zu wiegen. Bei anderen Herzerkrankungen ist es darüber hinaus oft ebenfalls ratsam, sich regelmäßig zu wiegen, z. B. um Wassereinlagerungen zu erkennen, die auf eine neu aufgetretene Schwächung des Herzmuskels hindeuten können und in der Sprechstunde weiter abgeklärt werden sollten.

3. Um möglichst vergleichbare Werte zu erhalten, ist es empfehlenswert, sich immer zum gleichen Tageszeitpunkt zu wiegen. Sinnvoll ist z. B. das Wiegen direkt nach der Morgentoilette, ehe man etwas getrunken oder gegessen hat und noch nicht angezogen ist.

4. Beobachten Sie dafür Ihre Gewichtsschwankungen z. B. über 1 - 2 Wochen. Das Ergebnis hilft Ihnen einzuschätzen, was bei Ihnen normale Gewichtsschwankungen sind (z. B. aufgrund von Mahlzeiten oder unregelmäßigem Stuhlgang).

5. Ab welcher Gewichtszunahme man hellhörig werden sollte, lässt sich nicht pauschal beantworten, da die normalen Schwankungen des Körpergewichts von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind. Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC) verweist in ihren Leitlinien z. B. auf einen Wert von 2 kg in 3 Tagen. Manche Experten empfehlen ihren Herzpatienten bereits ab 0,5 kg an Wassereinlagerungen zu denken, was durchaus sinnvoll sein kann, wenn z. B. am Tag vorher nicht gerade eine besonders volumenreiche Mahlzeit eingenommen wurde und auch ansonsten nur sehr geringe Schwankungen beim Körpergewicht vorkommen.

Hinweis: Durch regelmäßiges Wiegen entwickeln Sie schnell ein Gefühl dafür, welche Gewichtsschwankungen bei Ihnen persönlich normal sind und welchen Wert Sie hier eintragen können.

6. Ob Ihre Waage vor allem im Bereich Ihres persönlichen Körpergewichts ausreichend genau ist, können Sie einfach überprüfen, indem Sie sich mit 1 oder 2 kg Päckchen Mehl, Zucker o. Ä. auf die Waage stellen und anschließend noch einmal ohne. Dabei ist es gut möglich, dass eine Waage z. B. im Bereich von 50 kg sehr genau arbeitet, aber bei Werten über 80 kg deutliche Ungenauigkeiten bestehen.

7. Handelsübliche Personen-Waagen zeigen je nach Fußboden-Unebenheiten oft unterschiedliche Werte an. Achten Sie daher darauf, die Waage immer am selben Ort zu belassen und nicht zu verschieben.