

Mit der Dilatativen Kardiomyopathie (DCM) leben

(Einzelheiten zur Erkrankung finden Sie unter www.TheHeart.de)

Autor: Dr. Christian Leuner

Die **Dilatative Kardiomyopathie (DCM)** ist eine Erkrankung der Herzmuskulatur, die zur Herzschwäche führt. Es ist wichtig zu wissen, dass die dilatative Kardiomyopathie (DCM) mit Medikamenten sowie einer angepassten Lebensweise und nicht mit Hilfe einer Herzoperation oder mit Kathetertechniken behandelt wird.

Je nach Schwere der DCM ist die **Leistungsfähigkeit des Herzens** mehr oder minder stark **eingeschränkt**. Da Ihr Fortschreiten durch übermäßige körperliche Belastung erheblich beschleunigt werden kann, ist es ratsam, dass der Erkrankte sein Leben so einrichtet, dass er seine **körperlichen Belastungen im Alltag konsequent und sinnvoll vermindert**. Meist ist es notwendig bereits alltägliche Belastungen deutlich zu reduzieren, z.B. sind bei belastenden Tätigkeiten wie Rasenmähen, häufige Pausen sinnvoll oder der Koffer auf Reisen wird nicht selbst getragen (bei männlichen DCM-Patienten trägt die Frau die Koffer!). Alle Arbeiten über Kopf mit angehobenen Händen sind besonders belastend und daher ungünstig. Nach Belastungen empfiehlt es sich auf längere Ruhepausen zu achten.

Wichtig ist es das **Körpergewicht** trotz der verminderten körperlichen Belastung normal zu **halten**. Ein Übergewicht ist gleichermaßen wie auch ein Untergewicht zu vermeiden. In der Frühphase der Erkrankung ist es wegen der vermehrten körperlichen Schonung schwierig das Normalgewicht nicht zu überschreiten, fortgeschrittenem Krankheitsstadium ist es dagegen oft nicht leicht, das Körpergewicht zu halten, da es häufig am Appetit mangelt. Bei der Auswahl der Ernährung steht die regelmäßige Aufnahme etwa gleicher Mengen der unterschiedlichen Nahrungsanteile im Vordergrund (Gemüse, Kohlehydrate wie Kartoffeln, Reis oder Nudel, und tierisches Eiweiß wie Fisch, Fleisch oder Quark, und nicht zuletzt tierische oder pflanzliche Fette). Jegliche Form von Alkohol sollte unbedingt gemieden werden, da dieser bei dieser Krankheit in besonders hohem Maße schädlich ist.

Bei **banalen Virusinfekten** wie Schnupfen, Husten, Heiserkeit etc. ist eine **längere Bettruhe** als bei anderen Menschen besonders empfehlenswert. Dabei ist es wichtig, richtig zu unterscheiden, ob ein Husten durch einen Virusinfekt oder nicht doch durch die Herzschwäche bedingt ist, gleiches gilt auch für das Gefühl der Luftnot und Abgeschlagenheit. Ein zuverlässiges Zeichen für eine Verschlechterung der Leistungsfähigkeit ist meist eine Gewichtszunahme von einem oder mehreren Kilogramm innerhalb weniger Tage. Die Ursache ist in der Regel eine krankheitsbedingte Einlagerung von Wasser in den Körper und keine Neubildung von Fett oder Muskulatur. Aus diesem Grunde ist das **tägliche Wiegen** zur gleichen Tageszeit besonders hilfreich.

Bei der **Behandlung mit Medikamenten** kommt heute eine **größere Zahl unterschiedlicher Wirkstoffe** gemeinsam zum Einsatz, die sich jedoch nicht in einer einzelnen Tablette zusammen packen lassen. Daher ist es gut, sich ohne Groll daran zu gewöhnen, täglich eine größere Zahl, häufig mehr als 10 Tabletten einzunehmen. Dabei hilft der Vergleich mit einem Orchester. Wenn nur wenige Musiker versuchen, eine große Symphonie in einem großen Saal aufzuführen, müssen sie sehr laut und heftig spielen, die Musik klingt schrill und die Musiker haben erhebliche Nebenwirkungen in Form von Erschöpfung und eventuell auch schmerzhaften Verspannungen ihrer Muskulatur. Stehen jedoch eine große Zahl von Musikern zur Verfügung, so klingt die Musik gut und die Musiker sind auch am Ende nur wenig angestrengt. So ist es auch mit den Medikamenten. Sie

brauchen alle nicht sehr hoch dosiert eingenommen zu werden und haben so jedes für sich auch nur ein geringes Risiko für unerwünschte Nebenwirkungen. **Gemeinsam sind sie stark!** In Frage kommen harntreibende Medikamente (Diuretika), Digitalis, sowie die besonders wichtigen ACE-Hemmer (Enalapril, Captopril) und Beta-Blocker (Atenolol, Metoprolol, Bisoprolol) zum Einsatz. Wie bereits beschrieben, wird die Behandlung besonders durch die Kombination unterschiedlicher Medikamente erfolgreicher und auch nebenwirkungsärmer.

Es lohnt sich am Anfang der Behandlung, die Wirkstoffmenge der zuletzt genannten Medikamente über Wochen hin langsam einschleichend so zu steigern, dass am Ende möglichst die **relativ hohen Ziel-Dosen** eingenommen und vertragen werden können. Die regelmäßige Einnahme dieser heute noch für viele in der Praxis tätige Ärzte als hoch empfundenen Dosierungen von ACE-Hemmern und Betablockern wird durch eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Lebenserwartung belohnt. Dies haben die zahlreichen wissenschaftlich überwachten Untersuchungen überzeugend gezeigt. Viele Patienten leiden unnötig unter zu geringen Dosierungen dieser Medikamente.

Es ist besonders wichtig bei sehr ausgeprägter Erkrankung auch die vorbeugende Behandlung gegen das Auftreten von Schlaganfällen und Gefäßverschlüssen durch Blutgerinnseln (**Embolien**) aus dem kranken Herzen mit Hilfe des Medikamentes **Marcumar** durchzuführen

Da die **Marcumarwirkung** stark von Ernährung und anderen äußeren Einflüssen abhängt, ist sie schwankend. Aus diesem Grunde muss das Blut regelmäßig, meist sind mehrwöchige Abstände ausreichend, vom Hausarzt untersucht und die richtige Medikamentendosis festgelegt werden. Dies bedeutet leider **vermehrte Arztbesuche**, die eine gewisse Beeinträchtigung im täglichen Leben darstellen. Für besonders engagierte Patienten besteht auch die Möglichkeit, die Überwachung und Durchführung der Marcumarbehandlung zu erlernen und selbstverantwortlich durchzuführen. Dies macht eine besondere Schulung erforderlich. Sprechen Sie hierüber mit Ihrem Hausarzt oder Kardiologen, wenn Sie daran Interesse haben.

Befindet sich die Erkrankung über mehrere Wochen hin in einem stabilen Stadium und sind die endgültigen Dosissteigerungen für die notwendigen Medikamente abgeschlossen, so kann ein dosiertes, **gezieltes körperliches Training** zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des Allgemeinbefindens beitragen. Der Umfang des Trainings sollte mit dem behandelnden Kardiologen abgesprochen sein. Das Ziel eines solchen Trainings ist die Verbesserung und Bewahrung der körperlichen Geschicklichkeit beim Gehen, Bücken, und Aufstehen und nicht eine Vermehrung der Körperkraft. **Geschicklichkeitsübungen stehen dabei im Vordergrund, ein Krafttraining ist dagegen nicht das richtige.** Sie können im Sitzen, mit Dehnung und Beugung der Hand-, Arm und Beingelenke sowie der Hals- Brust- und Lendenwirbelsäule, täglich über mehrere Minuten hin mit langsamer Steigerung der Dauer durchgeführt werden. Den erkrankten Herzmuskel kann man bei der DCM nicht durch körperliche Belastung trainieren, es kommt vielmehr darauf an, zu lernen, die Reserven ökonomisch einzusetzen.

Geistige Anstrengungen sind dagegen unbegrenzt möglich, soweit sie ein positives Gefühl hinterlassen und nicht zur trüben Pflicht werden. Sie sind in der Regel ein guter Ausgleich für die Einschränkung der körperlichen Aktivitäten.

Wir wissen heute, wie wichtig es ist, dass der Patient gut über seine Krankheit informiert ist. Die Kenntnis der Risiken und Beobachtung der krankheitstypischen Beschwerden ist für die erfolgreiche Behandlung von großer Bedeutung. Auf der anderen Seite ist es ebenso wichtig, die positiven Seiten der Behandlungsmöglichkeiten und die Pflege der verbliebenen **Freiräume für "die schönen Dinge des Lebens"** in Vordergrund zu stellen.

Starke Traurigkeit und Ängstlichkeit treten besonders in der Anfangszeit nach der Aufdeckung der Erkrankung häufig und meist mit großer Heftigkeit auf. Sie entsprechen einer sehr nachvollziehbaren menschlichen Reaktion. Sollten, diese Ängste über mehrere

Wochen anhalten, so ist dies ein wichtiger Anlass mit dem Hausarzt darüber zu sprechen und ggf. auch fachärztliche Hilfe zu ihrer Behandlung in Anspruch zu nehmen. Es gibt zahlreiche Hinweise dafür, dass durch eine **stabile und positive seelische Haltung** der Verlauf der Erkrankung sehr viel besser ist.

Bei sorgfältiger Beachtung der genannten Ratschläge kann **über sehr viele Jahre ein günstiger Verlauf der DCM**, teilweise mit Stillstand der Krankheitszeichen, erreicht und eine befriedigende Lebensweise gefunden werden.