

Ihr Leitfaden für ein Leben mit Herzinsuffizienz



Mit Patient*innen
für Patient*innen erstellt



Wichtige Informationen
zu Herzinsuffizienz

Inhaltsverzeichnis

Herzinsuffizienz verstehen.....	4
Die wichtigsten Fakten	6
Die Symptome im Griff	9
Auch kleine Schritte führen zum Erfolg.....	12
Ziele festlegen und beginnen.....	20
Achtsam bleiben.....	22
Entwicklung Ihres Behandlungsplans.....	26
Behalten Sie den Überblick über Ihre Medikamente	28

Diese Broschüre soll Ihnen als Herzinsuffizienz-Patient*in und Ihrer Familie als erste Orientierung und Leitfaden dienen. Der Inhalt dieser Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Patient*innen, Pflegekräften und Patientenorganisationen erstellt, um Ihnen wertvolle Tipps für ein Leben mit Herzinsuffizienz zur Verfügung zu stellen.

Diese Broschüre ist jedoch kein Ersatz für die medizinische Beratung und Behandlung. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über alle gesundheitlich relevanten Fragen, die Sie haben.

Sie sind nicht allein: Millionen von Menschen auf der ganzen Welt leben mit Herzinsuffizienz

Herzinsuffizienz ist eine ernste Diagnose. Dennoch ist es möglich, auch mit Herzinsuffizienz eine gute Lebensqualität zu erreichen und das Leben zu genießen. In der Zusammenarbeit mit Ihrem Behandlungsteam können Sie eine aktive Rolle im Umgang mit Ihrer Erkrankung einnehmen. Suchen Sie sich ein Team, das Sie unterstützt und nehmen Sie Hilfe von Familien und Freund*innen an, um den Umgang mit Ihrer Erkrankung zu bewältigen.



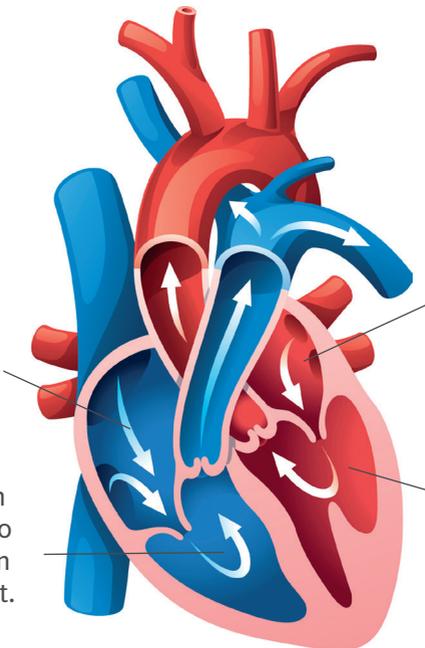
Herzinsuffizienz verstehen

Wie funktioniert das Herz?

- ♥ Das menschliche Herz ist ein faustgroßer Muskel, mit dem das Blut durch den gesamten Körper gepumpt wird.
- ♥ Das Herz hat vier voneinander getrennte Innenräume, die als Vorhöfe und Kammern bezeichnet werden.
- ♥ Die vier Innenräume des Herzens arbeiten zusammen und sorgen dafür, dass das Blut ins Herz aufgenommen und wieder ausgestoßen wird.

Rechter Vorhof:
Das Blut tritt aus dem Körperkreislauf ins Herz ein.

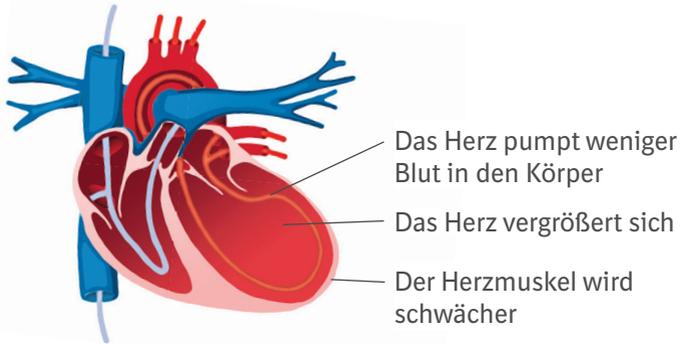
Rechte Kammer:
Das Blut wird zu den Lungen gepumpt, wo es den eingeatmeten Sauerstoff aufnimmt.



Linker Vorhof:
Das Blut fließt aus den Lungen zurück ins Herz.

Linke Kammer:
Von hier wird das sauerstoffreiche Blut in den Körper gepumpt.

Was passiert, wenn ich Herzinsuffizienz habe?



- ♥ Ihr Herz hat entweder Schwierigkeiten, ausreichend Blut in den Körper zu pumpen (auszustoßen) oder schafft es nicht, sich ausreichend mit Blut zu füllen.
- ♥ Das bedeutet, dass nicht mehr genügend sauerstoffreiches Blut die Organe erreicht und diese nicht mehr richtig versorgt werden.

Sie sollten sich bewusst sein:

- ♥ Herzinsuffizienz kann jeden treffen.
- ♥ Es kann schwierig sein, mit einer chronischen Erkrankung wie Herzinsuffizienz zu leben. Man kann jedoch lernen, mit den Symptomen umzugehen und das Leben trotzdem zu genießen.

Die wichtigsten Fakten



Herzinsuffizienz heißt nicht, dass ihr Herz aufgehört hat zu arbeiten.

Ihr Herz pumpt immer noch. Es hat aber Mühe, die Menge an Blut auszustoßen, die Ihr Körper benötigt.



Herzinfarkt, Herzstillstand und Herzinsuffizienz sind NICHT das gleiche.

- ♥ Bei einem Herzinfarkt stirbt Herzmuskelgewebe bedingt durch eine gestörte Blutversorgung des Herzens ab
- ♥ Bei einem Herzstillstand funktioniert das Herz plötzlich nicht mehr richtig und hört auf zu schlagen
- ♥ Bei Herzinsuffizienz schafft es der Herzmuskel nicht mehr ausreichend Blut zu pumpen und den Körper damit zu versorgen



Die Diagnose Herzinsuffizienz kann eine große psychische Belastung darstellen.

Viele Menschen durchleben eine Reihe von Emotionen, nachdem sie die Diagnose Herzinsuffizienz erhalten haben. Professionelle Hilfe und der Austausch mit anderen Betroffenen können dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen.



Herzinsuffizienz kann jeden treffen.

Auch wenn Herzinsuffizienz häufiger bei Menschen über 65 Jahren auftritt, können auch Kinder und junge Erwachsene erkranken.

Die Ursachen für eine Herzinsuffizienz können sehr vielfältig sein. Zwar verringert ein gesunder Lebensstil das Risiko für eine Herzinsuffizienz, es ist aber dennoch möglich zu erkranken. Es ist deshalb wichtig, dass Sie sich selbst keine Vorwürfe machen, wenn bei Ihnen eine Herzinsuffizienz diagnostiziert wird.



Die wichtigsten **Fakten**



Regelmäßige Bewegung ist für Menschen mit Herzinsuffizienz sehr wichtig.

Bewegung ist gut für die Gesundheit des Herzens – Sie sollten es jedoch nicht übertreiben. Das richtige Maß an Bewegung kann helfen, die Durchblutung zu verbessern und Ihre Symptome zu lindern. Besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, welche physischen Aktivitäten für Sie am geeignetsten ist.



Auch mit Herzinsuffizienz können Sie ein aktives Leben führen.

Vielleicht reisen Sie gerne, gehen häufig spazieren oder sind im Verein aktiv. Wichtig ist: Auch mit Herzinsuffizienz können Sie vielen Hobbys weiter nachgehen. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, was für Sie möglich ist und wie Sie Ihr Leben weiterhin aktiv gestalten können.

Die Symptome im Griff

Behalten Sie Ihre Symptome im Blick und besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin alle Veränderungen, die seit Ihrem letzten Termin aufgetreten sind. Informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin sofort, wenn Sie ein neues Symptom beobachten oder sich eines Ihrer Symptome plötzlich verschlimmert.

Alarmzeichen, auf die Sie achten sollten:



Atemnot

Achten Sie besonders auf Kurzatmigkeit, die in Ruhe auftritt. Wenn Sie bemerken, dass Ihnen das Luft holen plötzlich schwerer fällt als sonst oder Sie bei weniger Belastung als üblich schon Atembeschwerden bekommen, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Praxisteam auf.



Erhöhte Müdigkeit

Wenn Sie das Gefühl haben, ständig müde zu sein, sollten Sie dies mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin besprechen.



Die Symptome im Griff



Plötzliche Gewichtszunahme

Wenn Sie plötzlich zunehmen, kann das auf Flüssigkeitsansammlungen im Körper hindeuten und ein Zeichen für eine Verschlechterung der Herzinsuffizienz sein.

Es ist deshalb sehr wichtig, dass Sie sich jeden Tag wiegen und Ihr Gewicht so im Auge behalten. Am besten wiegen Sie sich jeden Tag zur gleichen Zeit – zum Beispiel morgens, nachdem Sie auf der Toilette waren, aber vor dem Frühstück.

Benachrichtigen Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Sie innerhalb weniger Tage mehr als 2 kg zunehmen. Wenn Sie einen anderen Wert mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin vereinbart haben, sollten Sie sich an diesem orientieren.



Schwellungen der Beine

Wenn weniger Blut Ihre Nieren erreicht, kann dies zu Flüssigkeitseinlagerungen führen. Dadurch kommt es zu Schwellungen an den Knöcheln und Beinen.



Schwellungen oder Schmerzen im Bauchraum

Diese können durch Flüssigkeitsansammlungen im Körper ausgelöst werden.

Die Symptome im Griff



Kurzatmigkeit beim Aufwachen/Schlafen ist nur mit mehreren Kissen unter dem Oberkörper möglich

Wenn Sie sich flach hinlegen, verschiebt sich die überschüssige Flüssigkeit in Ihrem Körper und kann auf die Lunge drücken. Achten Sie darauf, ob Sie Probleme haben, wenn Sie versuchen, im Liegen zu schlafen.



Häufiger trockener Husten

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Sie trockenen Husten haben, der nicht wieder weggeht.



Auch kleine Schritte führen zum Erfolg

Hier finden Sie einige Vorschläge für Änderungen an Ihrer Lebensweise, die Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin möglicherweise empfiehlt:

Werden Sie Nichtraucher

- ♥ Es ist sehr schwierig, mit dem Rauchen aufzuhören – insbesondere, wenn Sie dies alleine versuchen. Falls es Ihnen schwerfällt, von einem Tag auf den anderen ganz auf das Rauchen zu verzichten, können Sie versuchen, Ihren Zigarettenkonsum zunächst schrittweise zu reduzieren. Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, wie Sie die beste Unterstützung erhalten.

Ernähren Sie sich gesund

- ♥ Essen Sie Dinge, die Ihrem Herzen guttun – am besten viel Gemüse, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, Geflügel und Fisch sowie Nüsse, Hülsenfrüchte und Pflanzenöle.
- ♥ Verzichten Sie soweit wie möglich auf rotes Fleisch und Wurstwaren sowie Fertiggerichte. Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke und Süßigkeiten und achten Sie darauf, dass Ihre Lebensmittel keine ungesunde gesättigten Fette wie Palmöl oder Kokosfett enthalten.

- ♥ Oft sind Lebensmittel mit der sogenannten Lebensmittelampel gekennzeichnet. An dieser können Sie sich orientieren, um auf möglichst gesunde – grün gekennzeichnete – Lebensmittel zurückzugreifen.

Achten Sie auf Ihren Salzkonsum

- ♥ Salz erhöht den Blutdruck und ein hoher Blutdruck ist nicht gut für das Herz. Statt mit Salz können Sie Ihre Mahlzeiten mit Kräutern oder salzfreien Gewürzmischungen würzen. Verwenden Sie frisches Gemüse und achten Sie bei Dosen- oder Tiefkühlgemüse darauf, dass es ungesalzen ist. Kaufen Sie bevorzugt natriumarme Lebensmittel und natriumarmes Wasser. Das meiste Salz nehmen Sie versteckt über verarbeitete Lebensmittel oder Fertiggerichte auf.



Auch kleine Schritte führen zum Erfolg

Behalten Sie ein gesundes Körpergewicht

- ♥ Wiegen Sie sich am besten jeden Morgen und versuchen Sie, sowohl Über- als auch Untergewicht zu vermeiden.

Zur Orientierung können Sie bestimmen, ob sich Ihr Body-Mass-Index (BMI) im Normalbereich befindet. Der BMI betrachtet das Gewicht im Verhältnis zur Körpergröße und wird berechnet, indem Sie Ihr Gewicht in Kilogramm durch das Quadrat Ihrer Körpergröße in Metern teilen: $\text{BMI} = \text{Gewicht} : (\text{Größe} \times \text{Größe})$.

Gesunde BMI-Werte:

Alter	BMI Mann	BMI Frau
19-24	19-24	18-23
25-34	20-25	19-24
35-44	21-26	20-25
45-54	22-27	21-26
55-64	23-28	22-27
>64	24-29	23-28

Achten Sie darauf, wieviel Flüssigkeit Sie zu sich nehmen

- ♥ Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, ob Sie Ihre tägliche Flüssigkeitszufuhr einschränken sollten. Bei Herzinsuffizienz kann es zu Wassereinlagerungen – beispielsweise in den Beinen – kommen, was durch eine hohe Flüssigkeitsaufnahme verstärkt werden kann. Deshalb ist es wichtig, dass Sie ausreichend, aber nicht zu viel trinken.
- ♥ Seien Sie sich bewusst, dass die aufgenommene Flüssigkeitsmenge nicht nur von der Trinkmenge abhängt. Auch Lebensmittel wie Eis, Bonbons, gelatinehaltige Speisen und Süßigkeiten oder Suppe erhöhen die Flüssigkeitszufuhr.



Auch kleine Schritte führen zum Erfolg

Überdenken Sie Ihren Alkoholkonsum

- ♥ Durch zu viel Alkohol erhöht sich Ihr Risiko für gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Übergewicht, Schlaganfall oder Lebererkrankungen.
- ♥ Wenn Sie nie oder nur sehr selten Alkohol trinken, ersparen Sie Ihrem Herzen bereits viel zusätzlichen Stress. Falls Sie häufiger Alkohol konsumieren, versuchen Sie, Ihr Pensum zu reduzieren. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber, wie Sie das am besten erreichen können.

Bleiben Sie aktiv

- ♥ Wenn Sie körperlich bislang nicht aktiv waren, besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ärztin, welches Bewegungsprogramm für Sie gut und sicher ist.
- ♥ Achten Sie darauf, sich jeden Tag zu bewegen. Planen Sie körperliche Aktivität für jeden Tag zur gleichen Zeit ein, damit diese ein fester Bestandteil Ihres Alltags wird.
- ♥ Wenn moderate Bewegung für Sie nicht möglich ist, könnten Sie an einem strukturierten Rehabilitationsprogramm teilnehmen.

Halten Sie sich an Ihren Therapieplan

- ♥ Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig und gemäß den Anordnungen Ihres Arztes oder Ihrer Ärztin ein. Lassen Sie keine Dosis aus – wenn Sie mehrere Medikamente einnehmen müssen, hat Ihr Arzt oder Ihre Ärztin deren Kombination und Dosierung so festgelegt, dass eine optimale Balance der verschiedenen Wirkstoffe im Körper erreicht wird.

Sprechen Sie ehrlich über alle Herausforderungen, die Sie bei der regelmäßigen Einnahme Ihrer Medikamente bewältigen müssen. Dies hilft auch Ihrem Behandlungsteam, mit Ihnen zusammenzuarbeiten, um Ihre Therapieziele gemeinsam zu erreichen.

Auch kleine Schritte führen zum Erfolg

Bauen Sie Stress ab

- ♥ Finden Sie Ihren eigenen Weg, wie Sie am besten mit Ängsten umgehen: Sprechen Sie mit einer nahestehenden Person über das, was Sie bewegt. Probieren Sie Yoga, Meditation oder Atemtechniken, die Sie entspannen.
- ♥ Lernen Sie, nein zu sagen. Versprechen Sie nicht zu viel und erledigen Sie Dinge in dem Tempo, das sich für Sie angenehm anfühlt und Sie nicht unter Druck setzt.
- ♥ Ihr Behandlungsteam kann Ihnen große Unterstützung bieten. Sprechen Sie darüber, wie Sie sich fühlen.



Achten Sie auf einen erholsamen Schlaf

- ♥ Die Qualität Ihres Schlafes hat maßgeblichen Einfluss auf Ihre Gesundheit. Wenn Sie ausgeruht sind, verspüren Sie weniger Hunger.
- ♥ Anhaltender Schlafmangel verändert, wie Ihre Immunzellen arbeiten. Beispielsweise können sie Krankheitserreger nicht mehr so schnell beseitigen und Sie werden häufiger krank.
- ♥ Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, versuchen Sie Ihre Schlafroutine zu ändern:
 - Ändern Sie Ihren Tagesablauf; planen Sie beispielsweise körperliche Betätigung für morgens statt für abends ein.
 - Schaffen Sie eine angenehme Schlafumgebung und stellen Sie sicher, dass Ihr Schlafzimmer dunkel und ruhig ist. Lüften Sie regelmäßig und achten Sie darauf, dass die Raumtemperatur nicht zu hoch und nicht zu niedrig ist.
 - Legen Sie eine Schlafenszeit-Routine fest und gehen Sie jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett.

Ziele festlegen und beginnen

Diese Seite können Sie verwenden, um sich Notizen zu den Zielen zu machen, über die Sie mit Ihrem Arzt sprechen möchten.

Gibt es ein ungesundes Lebensmittel, auf das Sie verzichten können, und welches wäre das?

Welches gesunde Lebensmittel können Sie in Ihren täglichen Essensplan mit aufnehmen?

Mit welcher körperlichen Aktivität würden Sie gerne beginnen?

Achtsam bleiben

Vielleicht empfinden Sie viele verschiedene Emotionen wie Angst vor der Zukunft, Wut über die Diagnose oder Stress im Umgang mit Ihrer Erkrankung. Das ist ganz normal. Achten Sie aber darauf, dass sich diese Gefühle nicht anstauen und das Leben mit Ihrer Herzinsuffizienz womöglich noch schwieriger machen.

Seien Sie offen beim Umgang mit Ihren Emotionen

Es kann hilfreich sein, über Ihre Emotionen zu sprechen. Vielleicht werden Sie anfangs sogar überrascht sein, wieviel besser Sie sich fühlen, nachdem Sie über Ihre Gefühle gesprochen haben.



Informieren Sie sich

Wenn Sie gut über Ihre Herzinsuffizienz-Erkrankung informiert sind, fühlen Sie sich der Krankheit womöglich weniger hilflos ausgeliefert.

Entspannen Sie sich

Ein heißes Bad, ein Spaziergang im Wald oder auch eine Massage können dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen.

Achtsam bleiben

Suchen Sie sich professionelle Hilfe

Es ist normal, wenn Sie sich ab und zu traurig oder sogar hoffnungslos fühlen. Wenn dieser Zustand jedoch länger andauert, sollten Sie sich an einen professionellen Therapeuten oder eine professionelle Therapeutin (Psychotherapeut*in oder Psychiater*in) wenden. Ein Therapeut oder eine Therapeutin kann Ihnen mit einer Beratung oder mit Medikamenten wie Antidepressiva helfen.

Werden Sie aktiv

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, welche Übungen Sie machen können. Körperliche Bewegung kann auch dazu beitragen, dass Sie positiver gestimmt sind und Ängste abbauen.

Versuchen Sie, positiv zu bleiben

Natürlich kann dies manchmal schwierig sein. Mit einer positiven Einstellung wird es Ihnen jedoch leichter fallen, mit Hoffnung in die Zukunft zu blicken.

Schaffen Sie sich ein Netzwerk der Unterstützung

Möglicherweise hilft Ihnen der Kontakt zu Menschen, die ähnliche Erfahrungen wie Sie durchmachen. Vielleicht kann Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe empfehlen.

Entwicklung Ihres Behandlungsplans

Herzinsuffizienz muss lebenslang behandelt werden. Mit der richtigen Behandlung lassen sich die Symptome lindern und Ihr Herz kann manchmal sogar wieder stärker werden. Das kann Ihnen dabei helfen, besser und länger zu leben.

Wir haben eine Übersicht der am häufigsten bei Herzinsuffizienz verschriebenen Medikamente zusammengestellt:

ACE-Hemmer und Angiotensin-Rezeptorblocker

- ♥ senken den Blutdruck und verringern so die Arbeit, die das Herz leisten muss
- ♥ unterstützen die Heilung des Herzgewebes nach einem Herzinfarkt oder ähnlichen Belastungen

Angiotensin-Rezeptor-Nepriylisin-Inhibitoren (ARNI)

- ♥ verbessern den Blutfluss, erhöhen die Salzausscheidung und verringern die Belastung des Herzens

ARNI dürfen nicht gemeinsam mit Angiotensin-Rezeptor-blockern oder ACE-Hemmern eingenommen werden.



Entwicklung Ihres Behandlungsplans

Betablocker

- ♥ verlangsamen den Herzschlag und verringern die Arbeitsbelastung des Herzens
- ♥ senken den Blutdruck

Digoxin und Digitoxin

- ♥ helfen dem Herzen, besser zu pumpen, unterstützen die Kontraktion des Herzmuskels und verlangsamen den Herzschlag

Eine Überwachung der Blutspiegel kann nötig sein, um Nebenwirkungen zu vermeiden.

Diuretika

- ♥ helfen dem Körper, überschüssiges Salz und Wasser auszuscheiden

Mineralokortikoid-Rezeptorantagonisten (MRA)/ Aldosteron-Antagonisten

- ♥ helfen dem Körper, zusätzliches Salz und Wasser auszuscheiden, senken den Blutdruck und reduzieren die Belastung des Herzens

SGLT2-Hemmer

helfen den Nieren, zusätzliches Salz, Zucker und Wasser auszuscheiden und entlasten das Herz

Vasodilatoren

- ♥ senken den Blutdruck und die Arbeitsbelastung des Herzens durch eine Erweiterung der Blutgefäße

Diese und andere Medikamente – alleine oder in Kombination – können Ihre Symptome lindern und ihr Wohlbefinden verbessern. Jedes Ihrer Medikamente trägt zu einer erfolgreichen Behandlung bei. Es ist deshalb wichtig, dass Sie Ihre Medikamente genau so nehmen, wie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin abgesprochen.



Behalten Sie den Überblick über Ihre Medikamente

Es kann kompliziert sein, mehr als ein Medikament einnehmen zu müssen. Am besten gelingt dies, wenn Sie genau wissen, welches Medikament Sie aus welchem Grund einnehmen.

Name des Medikamentes	Zeitpunkt der Einnahme



Warum wurde mir dieses Medikament verschrieben?	Wann wurde das Medikament verschrieben?

Behalten Sie den Überblick über Ihre Medikamente

Zusätzliche Tipps

- ♥ Kennen Sie sich so gut wie möglich mit Namen, Dosierung und Verschreibungsgrund Ihrer Medikamente aus.
- ♥ Nehmen Sie Ihre Medikamente genauso ein, wie von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin verschrieben.
- ♥ Planen Sie die Einnahme Ihrer Medikamente zusammen mit einer anderen Tätigkeit ein, welche Sie regelmäßig zur gleichen Tageszeit ausführen, z. B. gleichzeitig mit dem Zähne putzen.
- ♥ Ändern oder beenden Sie nie die Einnahme eines Medikamentes, ohne vorher mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin zu sprechen.
- ♥ Bewahren Sie eine Liste mit Ihren Medikamenten zu Hause und in Ihrer Handtasche oder Ihrem Geldbeutel auf.
- ♥ Nehmen Sie keine rezeptfreien Medikamente, Vitamine oder Nahrungsergänzungsmittel ein, ohne vorher mit ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin gesprochen zu haben.

- ♥ Wenn Sie zum ersten Mal einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen, die nicht mit Ihrer Herzinsuffizienz-Erkrankung vertraut ist, zeigen Sie Ihm oder Ihr am besten eine Liste mit Ihren Herzinsuffizienz-Medikamenten. Wenn Sie ein neues Medikament aufgrund einer anderen Erkrankung und/oder von einem anderen Arzt oder einer anderen Ärztin verschrieben bekommen, besprechen Sie dies mit einem Apotheker oder einer Apothekerin oder mit dem Arzt beziehungsweise der Ärztin, bei dem oder bei der Sie wegen Ihrer Herzinsuffizienz in Behandlung sind.



Sie sind nicht allein

Es gibt zahlreiche Patient*innenorganisationen, die sich dafür einsetzen, Ihnen und Ihrer Familie zu helfen. Diese Organisationen stellen Ihnen Informationen zur Verfügung oder bieten Unterstützung an, wenn Sie diese brauchen.



Ein Beispiel ist der **Verein Herzschwäche Deutschland e. V. in Nürnberg:**

www.herzschwaechedeutschland.de



Für weiterführende Informationen besuchen Sie außerdem:

www.herzinsuffizienz-behandeln.de

Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG
Binger Straße 173, D-55216 Ingelheim am Rhein, Telefon: 0800 7790900
E-Mail: info@boehringer-ingelheim.de, www.boehringer-ingelheim.de

Lilly Deutschland GmbH
Werner-Reimers-Straße 2-4, 61352 Bad Homburg,
Telefon: 06172 2730
www.lilly-diabetes.de



**Wichtige Informationen
zu Herzinsuffizienz**