vivida bkk
78044 Villingen-Schwenningen

Kundencenter
T 0800 3755 3755 5*
F 0800 3755 3755 9*
info@vividabkk.de
www.vividabkk.de

Medizinische Beratung
MedHotline 0800 3755 3755 3*
MedHotline international +49 7720 9727-11555
Kosten variieren je nach Verbindung und Telefonanbieter

*kostenfrei für Mobilfunk/Festnetz

Digital und bundesweit ...
Ansbach . Arnstadt . Berlin . Bremen . Büdelsdorf . Emden
Fulda . Hamburg . Karlsruhe . Koblenz . Langenhagen . Mainz
München . Münster . Villingen-Schwenningen . Wächtersbach

Folgen Sie uns
www.facebook.com/vividabkk
www.twitter.com/vividabkk
www.instagram.com/maches.gesund

Titelbild: istockphoto/Cecilie_Arcurs

Infobaustein Koronare Herzkrankheit:
Lebensstil

Wie Sie selbst die Therapie unterstützen können

vividabkk
Ihre Krankenkasse

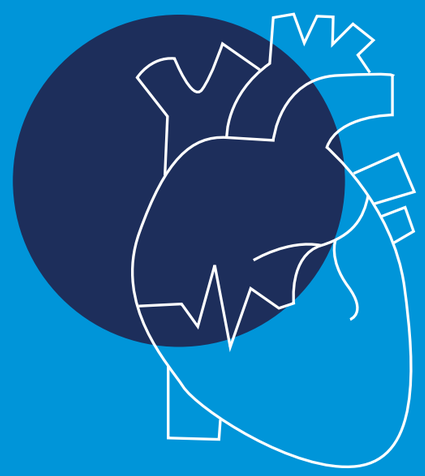
Mit einem gesunden Lebensstil ist die Grundlage für eine erfolgreiche Behandlung der Koronaren Herzkrankheit gelegt. Denn nur mit der Bereitschaft, sich eine herzgesunde Lebensweise zur Gewohnheit zu machen, können alle anderen Therapiemaßnahmen wirken. Die vorliegende Broschüre erklärt daher, was „herzgesund“ genau bedeutet.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

Ihre vivida bkk

Ziel dieser Broschüre:

Sie wissen, dass und wie Sie mit einem gesunden Lebensstil den Verlauf der Koronaren Herzkrankheit positiv beeinflussen können.



Gendergerechte Kommunikation ist uns wichtig. Damit Ihnen das Lesen dieser Broschüre leicht von den Augen geht, verwenden wir der einfacheren Lesbarkeit halber für Genderbegriffe wie Ärzte, Trainer etc. jedoch die maskuline Form. Selbstverständlich beziehen wir damit alle Geschlechter mit ein (m/w/d).

Infobaustein Koronare Herzkrankheit – Lebensstil

Inhalte

1. Sind Sie bereit für Veränderungen? 4

1.1 Gewohnheiten erkennen 4
1.2 Schritt für Schritt gelingt es besser 5

2. Wo können Sie ansetzen? 6

2.1 Rauchfrei leben 7
2.2 In Bewegung bleiben 9
2.3 Herzgesund ernähren 15
2.4 Übergewicht langsam abbauen 20
2.5 Den Stress im Griff haben 21

3. Der Lohn der Mühe: Mehrfachwirkung 23

1. Sind Sie bereit für Veränderungen?

Ein gesunder Lebensstil birgt großes Potential: Wenn Sie wissen, welche Risikofaktoren die Koronare Herzkrankheit (kurz: KHK) und deren Verlauf ungünstig beeinflussen, dann wissen Sie auch, wie entscheidend ein gesunder Lebensstil dazu beitragen kann, lange und gut mit dieser Erkrankung zu leben. Mit Ihren Lebensgewohnheiten halten Sie tatsächlich einen wichtigen Schlüssel zu guter Gesundheit in den Händen. Denn viele Risikofaktoren lassen sich durch konsequente Lebensstiländerung eindämmen oder ausschalten – mit Effekten, die oft stärker sind als manche medikamentöse Therapie oder sogar Operation.

1.1 Gewohnheiten erkennen

Unser Alltag beruht in erster Linie auf Gewohnheiten und die tägliche Routine hat für uns auch eine sehr wichtige Funktion: Sie gibt dem Leben Struktur, Stabilität und Sicherheit. Doch manche liebgewonnenen Gewohnheiten, zum Beispiel das Feierabendbier bei Chips und Fernsehen, können zum Gesundheitsrisiko werden, auch wenn wir das zunächst so nicht wahrnehmen. Bleiben wir bei unserem Beispiel: Wir glauben, dass uns der tägliche Fernsehabend vom Alltagsstress abschalten lässt. Dass er uns aber irgendwann vielleicht einfallslos werden lässt und geradezu lähmt, dass es deutlich bessere Strategien gibt, mit Stress und Ärger umzugehen – das müssen wir erst einmal erkennen. Ein erster, gar nicht so einfacher Schritt.

Um schädliche Verhaltensweisen ändern zu können, müssen wir sie also zunächst identifizieren. Hinzu kommt, dass wir Menschen Gewohnheitstiere sind und uns die Abkehr von einem liebgewordenen Ritual häufig schwerfällt – selbst wenn wir wissen, dass es uns schadet. Es kann helfen, wenn wir Lebensstil-änderungen nicht als Einschränkung begreifen, sondern uns für Neues öffnen und dies dann

auch als Bereicherung annehmen können. Eine starke Motivation kann dabei die Aussicht auf den Erhalt der Lebensqualität oder die Stabilisierung der Krankheit sein. Es tut auch gut, wenn wir unsere Gesundheit wieder in die eigene Hand nehmen und uns nicht nur „von anderen“ behandeln lassen. Im Übrigen wird in aller Regel auch Ihr Arzt froh darüber sein, wenn er nicht alle Entscheidungen allein treffen muss, sondern Sie als Partner auf Augenhöhe hat.

1.2 Schritt für Schritt gelingt es besser

Wenn Sie sich entschlossen haben, mit einer Änderung Ihres Lebensstils etwas für Ihre Gesundheit zu tun, dann haben Sie einen ersten und sehr wichtigen Schritt getan. Jetzt heißt es, etwas Geduld mit sich selbst zu haben. Es muss nicht alles und sofort geändert werden. Denn wenn etwas nicht klappt, führt das zu Frustration und es untergräbt gute Vorsätze und das Durchhaltevermögen. Besser ist es, sich wirklich realistische Ziele zu setzen, die mit kleinen, aber stetigen Schritten (siehe Abb.) erreichbar sind. Dann können Sie sich für Ihre Erfolge auch belohnen und anspornen.

2. Wo können Sie ansetzen?

Eine gesunde Lebensweise ist in vielerlei Hinsicht doppelt so wirksam wie Maßnahmen der modernen Medizin – zu diesem Schluss kommen viele große internationale Studien. Mittlerweile gilt es als wissenschaftlich erwiesen, dass es für Patienten mit einer KHK neben der

In kleinen Schritten zur Veränderung

Veränderung braucht Zeit – und einen guten Plan. Mit folgenden 10 Schritten und Fragen kommen Sie ans Ziel:

Je genauer Sie sich mit Ihren "schlechten" Angewohnheiten befassen, desto eher finden Sie Mittel und Wege, sich davon zu verabschieden – Sie können es schaffen!

medikamentösen Therapie einige Lebensstil-Faktoren gibt, die den Verlauf der Erkrankung ganz entscheidend beeinflussen (siehe Kasten nächste Seite).

Eine langfristige Umstellung des Lebensstils lohnt sich deshalb gleich mehrfach. Denn auch die wesentlichen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 und Stress können Sie damit beeinflussen. Dabei sollten Sie eine gesunde Lebensweise nicht mit Verzicht und Quälerei gleichsetzen. Im Gegenteil: Eine bewusste Ernährung kann deutlich genussvoller sein als die schnelle Zubereitung von Fertigprodukten. Und: Bewegung ist ein Muntermacher, der die Stimmung hebt. Im Folgenden zeigen wir Ihnen genauer, wie sich eine Anpassung der Lebensgewohnheiten umsetzen lässt und welche Vorteile Sie daraus ziehen können.

2.1 Rauchfrei leben

Vielleicht gehören Sie ohnehin zu denen, die rauchfrei leben! Dann dürfen Sie froh und glücklich sein, denn Rauchen fördert Krebs und Atemwegsleiden und ist auch maßgeblich für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich.

Nikotin ist ein Botenstoff, der an vielen Körperzellen Reaktionen auslösen kann. So beeinflusst er die Muskulatur in den Arterienwänden, die je nach Situation die Gefäße eng oder weit stellt und so den Blutdruck im Körper als auch die Durchblutung von

Diese Faktoren Ihres Lebensstils können Sie gut beeinflussen

- **Rauchfrei leben:** Nichts hilft mehr, Folgeerkrankungen und Komplikationen einer Koronaren Herzkrankheit zu vermeiden, als nicht zu rauchen: Ein Raucher kann so sein Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, halbieren.
- **Bewegung:** Menschen mit Koronarer Herzkrankheit, die sich auch in höherem Lebensalter noch regelmäßig leicht bis mäßig körperlich betätigen, bekommen weniger Folgeschäden und Komplikationen. Sie leben dadurch nicht nur länger, sondern auch besser.
- **Ernährung:** Sich ausgewogen zu ernähren, mit viel frischen pflanzlichen Lebensmitteln, senkt das Risiko deutlich, einen Herzinfarkt zu erleiden oder sogar daran zu sterben. Außerdem sinken Krankenhauseinweisungen wegen Herzproblemen bei Menschen, die sich auf diese Weise ernähren.
- **Normalgewicht:** Wer leichter ist, entlastet neben seinen Gelenke auch den Herzmuskel.
- **Entspannung/Soziale Kontakte:** Die Chancen, einen Herzinfarkt zu überleben, verdoppeln sich, wenn man sich wenig gestresst und gut sozial aufgefangen fühlt. Umgekehrt ist es besonders nachteilig, wenn ein hohes Stressniveau und Einsamkeit zusammenkommen: Das Risiko, nach einem Herzinfarkt zu sterben, ist dann um mehr als das 3fache erhöht.

Organen steuert. Als Reaktion auf das Nikotin verengen sich die Gefäße. Auf der Haut kann man den Effekt sogar direkt messen: Während des Rauchens nimmt die Durchblutung ab, die Haut wird blasser und kälter. Zum selben Effekt kommt es aber auch an den Koronararterien, mit der Folge, dass sich bei bestehender Koronarer Herzkrankheit die Durchblutung des Herzmuskels mit jeder Zigarette vorübergehend verschlechtert. Nikotin fördert nicht nur die Blutgerinnung, sondern verhindert sogar die Wirkung von Medikamenten, die die Blutgerinnung hemmen sollen (Thrombozytenaggregationshemmer). In Kombination mit dem verringerten Blutfluss wirkt sich die erhöhte Gerinnungsbereitschaft gefährlich aus: Aktive Raucher sind deshalb besonders gefährdet, einen Herzinfarkt oder Schlaganfallzu erleiden.

Wenn wir es positiv betrachten, dann tut jeder, der es schafft, von der Zigarette loszukommen, etwas ganz Wesentliches zum Schutz von Herz und Gefäßen. Mit

Gefäßkiller Zigarette

- Das Nikotin im Tabak bewirkt eine Engstellung der Gefäße mit der Folge, dass der ganze Körper schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Zugleich blockiert das Kohlenmonoxid im Rauch den Sauerstofftransport im Blut und schädigt die Gefäßinnenwand.
- Mit dem Zigarettenrauch gelangen so genannte freie Radikale in den Körper, Stoffe, die die Schutzfaktoren auf der Gefäßinnenwand außer Funktion setzen können und so zur Entwicklung der Arteriosklerose beitragen.
- Raucher haben häufig erhöhte Werte an schädlichem LDL-Cholesterin. Eine derartige Störung des Fettstoffwechsels fördert die Arteriosklerose und so auch das KHK- und Herzinfarktrisiko.
- Rauchen verschlechtert die Fließeigenschaften des Blutes, weil es die Blutgerinnung fördert. Die Gefahr für Herzinfarkt und Schlaganfall durch Blutgerinnsel in Gefäßen nimmt zu.

einem kompletten Rauchstopp (das umfasst auch E-Zigaretten oder Nikotinpflastern) erreicht er hinsichtlich der Vermeidung von Folgeerkrankungen und Komplikationen mehr als die moderne Medizin mit Medikamenten und Eingriffen.

Eine Raucherentwöhnung lohnt sich zu jedem Zeitpunkt, denn der Körper reagiert darauf schon relativ schnell: Bereits 2 Wochen bis 3 Monate nach dem Rauchstopp nimmt nicht nur das Herzinfarktrisiko ab, auch die körperliche Belastbarkeit und das allgemeine Wohlbefinden bessern sich spürbar. Viele KHK-Patienten hören nach der Diagnose oder einem einschneidenden Ereignis wie einem Herzinfarkt sofort mit dem Rauchen auf. Für manche kann es aber ohne Unterstützung schwierig sein, langfristig erfolgreich aufzuhören. Denn bei vielen Rauchern besteht tatsächlich eine Tabakabhängigkeit. Wenn Sie weitere Informationen zum Thema Rauchen und Tabakentwöhnung wünschen, sprechen Sie uns an, wir senden Ihnen gerne unsere Informationbroschüren zum Thema zu oder informieren Sie sich im Internet unter **www.rauchfrei-info.de**.

2.2 In Bewegung bleiben

Oft werden wir gefragt, ob körperliche Aktivität für Menschen mit einer Koronaren Herzkrankheit wirklich noch empfehlenswert ist? Ja – unbedingt! Auch wenn es widersprüchlich klingt: Gerade für herzkranke Menschen ist die regelmäßige Bewegung wichtig, um das Herz längerfristig zu entlasten. Denn wohldosierte körperliche Anstrengung senkt den Blutdruck und reguliert Fett- und Blutzuckerwerte. Damit sinkt das Risiko einer Arteriosklerose und der Koronaren Herzkrankheit. Zugleich „lernt“ das Herz, mit Belastungen effektiver umzugehen. Wie jeder andere Muskel auch, arbeitet das Herz besser, wenn es trainiert und gefordert wird. Bei Anstrengungen erhöht sich der Puls nicht mehr so schnell und stark und es pumpt bei niedrigerer Schlagzahl effektiver und stärker.

Die positiven Effekte haben sich in mehreren großen internationalen Studien wissenschaftlich belegen lassen: Wer als KHK-Patient ein tägliches Bewegungsprogramm, z. B. 15 Minuten auf einem Standrad, durchführt, erleidet seltener einen (erneuten) Herzinfarkt oder Schlaganfall, bleibt leistungsfähiger und hat mehr Freude am Leben. Aus diesem Grund ist dosierte Bewegung inzwischen ein wichtiger Baustein der modernen Therapie bei Koronarer Herzkrankheit geworden.

Für die optimale Wirkung ist es wichtig, sich regelmäßig – mindestens 2- bis 3-mal pro Woche je 30 Minuten, noch besser 20 Minuten täglich – und ausreichend intensiv zu bewegen. Aber keine Sorge: Dafür müssen Sie keine sportlichen Höchstleistungen erbringen. Ob Sie sich für das Training in Verein oder Sportgrup-

Bewegung als Therapie

- Der Blutdruck sinkt, das Herz wird dadurch entlastet.
- Das Herz wird trainiert und arbeitet langfristig ökonomischer.
- Das Herz wird besser durchblutet.
- Eine gewünschte Gewichtsnormalisierung gelingt leichter.
- Blutfette und Blutzucker werden günstig beeinflusst.
- Die Fließeigenschaften des Blutes verbessern sich.
- Stress wird abgebaut.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Mit dem körperlichen und geistigen Leistungsvermögen steigt auch das Selbstwertgefühl und die Laune.

pe, für einen täglichen flotten Spaziergang oder für den Heimtrainer entscheiden, hängt allein von Ihren persönlichen Vorlieben und von Ihrem Gesundheitszustand ab. Es ist nicht entscheidend, was Sie tun, sondern, dass Sie etwas tun.

Wer es langsam angehen möchte, kann täglich 10 bis 20 Minuten auf dem Standrad (Ergometer) gegen geringen Widerstand radeln, z.B. während einer Fernsehsendung. Aber gerade auch die alltägliche Bewegung ist ein gesundes Training, das sich ganz nebenbei umsetzen lässt: „Fahrrad statt Auto“ oder „Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe“. Für alle, die es sportlicher angehen möchten, empfehlen sich Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Schwimmen oder Fahrradfahren. Die Belastung ist hier gleichmäßig und gut dosierbar.

Eher ungeeignet bei einer Herz-Kreislauf-Erkrankung sind dagegen Sportarten, die mit einem hohen Kraftaufwand, starker körperlicher Anstrengung, einseitiger Belastung oder mit großer nervlicher Anspannung verbunden sind, wie Gewichtheben, Ringen, Geräteturnen, Fußball, Squash, Handball etc. Seien Sie auch vorsichtig beim Wintersport – zu starke Minusgrade können über das Einatmen kalter Luft zu einer Verengung der Gefäße und damit zu einer Minderdurchblutung des Herzens führen.

Bewegung als Medikament

"Richtig dosiert und individuell angepasst sind die Effekte von körperlicher Bewegung zur Vorbeugung oder Behandlung bei vielen Erkrankungen den Effekten von Medikamenten mindestens ebenbürtig."

Dies ist die Hauptbotschaft des Symposiums Sportmedizin beim 37. Interdisziplinären Forum der Bundesärztekammer in Berlin.

Bei allen Varianten gilt als Faustregel: Ins Schwitzen kommen ist gut, aus der Puste kommen nicht. Sie sollten sich neben den Aktivitäten noch unterhalten können. Außerdem sollte Ihnen Ihr gewähltes „Trainings-Programm“ Spaß machen. Denn nur die Freude an der Bewegung gibt Ihnen die nötige Motivation, um dauerhaft und regelmäßig am Ball zu bleiben.

Engagement in Sachen Bewegung ist also gut – falscher Ehrgeiz allerdings ist fehl am Platz: Überfordern sollten Sie Ihr Herz nicht. Bei großer Anstrengung steigt der Sauerstoffbedarf zu stark an. Während beim Gesunden der steigende Sauer-stoffbedarf bei starker Anstrengung gut ausgeglichen werden kann, können die verengten oder versteiften Herzkranzgefäße bei Patienten mit Koronarer Herzkrankheit dies nicht mehr so gut leisten. Es kann schneller zu einer Mangelversorgung und möglicherweise zur Schädigung des Herzens kommen.

Sport bei KHK: Nicht ohne Gesundheits-check

Daher sollten Sie als KHK-Patient vor einer geplanten Steigerung Ihres täglichen Bewegungspensums einen Belastungscheck durchführen lassen. Ihr Arzt wird dabei Ihre persönliche Leistungsgrenze (MHF = maxi-

Bevor es los geht: Der Besuch beim Arzt

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Sportart in Ihrem speziellen Fall geeignet ist und wie viel Sie sich zumuten dürfen und auch sollten. Ein Belastungs-Elektrokardiogramm kann über Ihre persönliche Leistungsgrenze Aufschluss geben.

Bestandteile des Belastungschecks

- Ärztliches Gespräch
- Körperliche Untersuchung inklusive Puls- und Blutdruckmessung
- Elektrokardiogramm (EKG) und ein Belastungs-EKG
- u.U. Ultraschall-Untersuchung des Herzens (Echokardiografie)
- u.U. Untersuchung von Blutwerten, z. B. der Elektrolyte (vor allem Kalium)

male Herzfrequenz) bestimmen. Diese legt fest, welche Pulsfrequenz Sie unter körperlicher Belastung höchstens erreichen dürfen, ohne dass Sie Ihr Herz überlasten. Die Grenze ist dann erreicht, wenn Sie auf dem Ergometer z. B. erste Angina-Pectoris-Beschwerden verspüren bzw. der Arzt im Elektrokardiogramm Auffälligkeiten oder Unregelmäßigkeiten feststellt.

Regelmäßige Bewegung verbessert Ihre Leistungsfähigkeit und die Ihres Herzens. Zumindest in der ersten Zeit ist es daher sinnvoll, Ihre Belastungsgrenze immer wieder neu zu bestimmen. Es empfiehlt sich, nach 3 und 6 Monaten und dann etwa einmal pro Jahr ein Belastungs-Elektrokardiogramm durchführen zu lassen. Auf diese Weise kann der Arzt den Trainingseffekt überprüfen und den Grenzpuls auf Ihr aktuelles Trainingsniveau einstellen.

Auch wenn es wenige Krankheitsbilder gibt, bei denen der Versuch aussichtslos wäre, die Leistungsfähigkeit zu verbessern: Unter bestimmten Umständen wird der Arzt Ihnen von Sport bzw. Bewegung abraten. Wenn die Risiken größer sind als der zu erwartende Nutzen. Insbesondere bei akuten Erkrankungen oder einer plötzlichen Änderung des Befindens sollten Sie zumindest vorübergehend einen Gang zurückschalten und sich körperlich schonen. Auf der anderen Seite wäre es jedoch auch falsch, ohne Rücksprache mit dem Arzt aus Angst vor Angina-pectoris-Beschwerden jede körperliche Anstrengung zu vermeiden. Denn durch falsche Schonung leidet nicht nur die allgemeine Fitness, sondern auch die des Herzens. Und das leistet der Koronaren Herzkrankheit eher Vorschub als dass es Besserung bringt.

Sportliche Regeln bei KHK

- **Medikamente bereithalten/einnehmen**

  Ihre Notfallmedikamente (z. B. Nitrospray, -kapseln) sollten Sie stets bei sich tragen, um sie im Notfall gemäß den Anweisungen des Arztes einnehmen zu können. Patienten, die zu Angina-pectoris-Anfällen neigen, können Ihr Notfallmedikament auch prophylaktisch, also schon vor der körperlichen Belastung einnehmen. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt den besten Einnahmezeitpunkt sowie die Dosis.

- **Warnzeichen ernstnehmen**

  Unterbrechen Sie Ihre Aktivität sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder Beschwerden wie Angina-pectoris-Symptome bemerken.

- **Sport mit Augenmaß**

  Lassen Sie es langsam angehen und beachten Sie die Devise „lieber länger und locker als kurz und heftig". Vermeiden Sie eine Überanstrengung und trainieren Sie am besten unter Anleitung, wie in einer Herzsportgruppe, im Verein oder Lauftreff.

- **Sportpause bei Erkältung und Krankheit**

  Setzen Sie Ihr Sportprogramm aus, wenn Sie an Schnupfen, Husten, Fieber oder einer anderen akuten Erkrankungen leiden. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

- **Klima und Umgebung berücksichtigen**

  Ihre Sportbekleidung sollte angemessen und funktionell sein. Passen Sie Ihre Aktivitäten der Witterung an. So sollten Sie Anstrengungen bei schwülwarmem Wetter oder Föhnlagen sowie extremer Kälte vermeiden.

Körperliche Belastung/Sport ist in der Regel nicht erlaubt bei …

- bestimmten angeborenen oder erworbenen Herzfehlern;
- akutem Herzinfarkt oder einer instabilen Angina Pectoris;
- Herzrhythmusstörungen, die durch körperliche Betätigung ausgelöst oder verschlimmert werden;
- starkem Bluthochdruck, der nicht oder nur ungenügend medikamentös eingestellt ist;
- stark fortgeschrittener Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche).

Herzsport-gruppen geben Sicherheit

Wenn Sie sehr unsicher sind, was Sie sich zutrauen können, steigen Sie am besten über eine Herzsportgruppe ein. Das Training beim Koronarsport erfolgt unter Anleitung eines Therapeuten sowie unter Aufsicht eines Arztes. Die Kompetenz eines erfahrenen Übungsleiters, die Sicherheit einer ärztlichen Betreuung und das Gruppenerlebnis sind die Vorteile, die die Gruppe bieten kann. In nahezu jedem größeren Ort können Patienten mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung ein auf ihre gesundheitliche Situation zugeschnittenes Bewegungsprogramm absolvieren.

Die Teilnahme empfiehlt sich besonders nach einem überstandenem Infarkt bzw. wenn die Koronare Herzkrankheit bereits fortgeschrittenen ist. Dies gibt auch ängstlichen Patienten das Gefühl, sich nicht zu überfordern und im Bedarfsfall gut betreut zu sein. Neben dem medizinisch kontrollierten Sport gehören in der Regel auch Vorträge, Ernährungsberatung, Kochkurse oder Entspannungsübungen zum Angebot einer Herzsportgruppe. Zudem kann der Austausch mit anderen Betroffenen dabei helfen, die eigene Krankheit besser zu bewältigen. Zusammen mit Gleichgesinnten finden Sie Verständnis, Hilfe und Unterstützung, können Ihre Erfahrungen austauschen und vielleicht sogar neue

Infobaustein Koronare Herzkrankheit – Lebensstil

Bekanntschaften schließen. Eine Herzsportgruppe ist deshalb meist nicht nur ein Sporttreff, sondern dient gleichzeitig auch der Selbsthilfe.

Bei Verordnung durch Ihren Arzt wird der Herzsport meist von Ihrer Krankenkasse bezuschusst. Voraussetzung hierfür ist, dass Ihr Arzt Sie vorab untersucht und Sie für sportgeeignet erklärt hat. In der Regel sind die Herzsportgruppen bei den örtlichen Sportvereinen angesiedelt. Auch über die hier im Kasten angegebenen Institutionen oder über Ihren Arzt können Sie mehr zu diesem Thema erfahren.

Herzsport Adressen

Dt. Gesellschaft für Prävention und Reha von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e. V.
Friedrich-Ebert-Ring 38
T 0261/30 92 31
56068 Koblenz
www.dgpr.de/herzgruppen.html

Deutsche Herzstiftung e. V.
Bockenheimer Landstr. 94 – 96
T 069/95 51 28-0
60323 Frankfurt/Main
www.herzstiftung.de

Deutsche Herzstiftung

2.3 Herzgesund ernähren

Wie die Bewegung gilt auch eine gesunde Ernährung als wichtiger Schutzfaktor, wenn es um die Entstehung bzw. das Fortschreiten der Koronaren Herzkrankheit geht. Denn einige wichtige Risikofaktoren, die die Arterienverkalkung und damit die Koronare Herzkrankheit fördern, lassen sich darüber beeinflussen, was und wie viel Sie essen. Vor allem erhöhte Blutfette, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Übergewicht sind meist ernährungsabhängige Risiken, auf die Sie gezielt einwirken können. Aus diesem Grund ist eine herzgesunde Ernährung heute ein grundlegender Bestandteil jeder KHK-Therapie.

Viele Faktoren beeinflussen unser Ernährungsverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsangebot, die Werbung und einige mehr. Tatsache ist, dass sich unsere Ess- und Lebensgewohnheiten gerade im Laufe der vergangenen Jahrzehnte maßgeblich verändert haben. Einem schon fast unüberschaubaren Angebot an Lebensmitteln steht ein Mangel an Bewegung gegenüber – ein Ungleichgewicht, das insbesondere im letzten Jahrhundert zu einem erheblichen Anstieg

von Herzkreislauf-Erkrankungen beigetragen hat. Ein weiterer Grund ist, dass wir heute deutlich älter werden als früher und diese Erkrankungen mit zunehmendem Alter natürlicherweise häufiger werden. Dennoch wünschen wir uns alle, möglichst lange gesund zu bleiben und auch im höheren Alter das Leben noch genießen zu können.

2.3.1 Gesunder Genuss

Essen und Trinken sind lebensnotwendig. Sie dienen jedoch nicht nur der Sättigung, sondern haben für uns auch einen hohen Stellenwert im Hinblick auf die Lebensqualität und die Gesunderhaltung. Umgekehrt verbinden die meisten Menschen eine Ernährungsumstellung mit Verzicht, Verlust an Lebensfreude und strengen Diätvorschriften.

Diese Befürchtungen sind jedoch unbegründet. Denn eine „herzgesunde Ernährung“ folgt Grundsätzen, die für alle Menschen – ob herzkrank oder nicht – in gleicher Weise gelten, außer sie leiden an Unverträglichkeiten oder Magen-Darmerkrankungen. Damit Sie Ihren Körper mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen und so viel Schutzstoffen wie möglich versorgen, sollte Ihre Ernährung vor allem eines sein: vollwertig, ausgewogen und abwechslungsreich.

Gelingt Ihnen dies, so profitieren Sie gleich dreifach: Sie liefern dem Körper alles, was er täglich braucht, senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und lassen es sich auch schmecken. Prinzipiell gibt es nämlich keine Verbote oder Einschränkungen. Wichtig ist allerdings, dass Sie bei der Auswahl der Lebensmittel und auch bei der Zubereitung Schwerpunkte setzen.

2.3.2 Grundsätze einer herzgesunden Ernährung

Essen wie am Mittelmeer – diese Devise einer ausgewogenen Mischkost gilt immer noch als erfolgversprechend für die Gesunderhaltung von Herz und Kreislauf. Aufgrund der klimatischen wie auch gesellschaftlichen Gegebenheiten haben unsere Nachbarn im Süden uns seit Jahrhunderten mit der „mediterranen Küche“ diese herzgesunde Ernährungsweise vorgelebt.

Anders als in Nordeuropa, wo traditionell viel Fleisch und fette Speisen auf den Tisch kommen, liegt dort der Schwerpunkt auf Gemüse, Fisch und Meeresfrüchten, Nudeln und Reis sowie pflanzlichen Fetten wie Olivenöl. Die Küche ist einfach, setzt aber vor allem auf gesunde und frische Produkte. Ein Unterschied, der sich auf beeindruckende Weise auswirkt: In den Mittelmeerländern leiden deutlich weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als bei uns.

Ganz ähnliche Effekte beobachtet man auch in Asien: Traditionell sind die Portionen dort kleiner als bei uns. Gemüse und Getreideprodukte sind in der asiatischen Kost die Basis, Fleisch oder Fisch eher eine Beilage. Doch auch dies ist im Wandel: Dort, wo sich die Ernährungsgewohnheiten an den eher nordeuropäischen Stil angepasst haben, mit Fertiggerichten und vielen Fleischprodukten, sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen ebenfalls auf dem Vormarsch.

Neben der Ernährung spielen natürlich auch weitere Gewohnheiten, Sitten und Einstellungen eine Rolle, die in anderen Ländern anders gelebt werden als bei uns. Die Menschen sind andernorts zuweilen gelassener oder körperlich aktiver. In größeren Untersuchungen hat man deshalb in jüngster Zeit versucht, herauszufinden, welchen Einfluss die mediterrane Küche bei Menschen mit erhöhtem Risiko für eine Koronare Herzkrankheit oder bereits vorliegende Gefäßverkalkung tatsächlich hat und ob es noch andere Gründe für die bessere Gesundheit gibt.

Das Ergebnis: In der Tat profitieren auch Menschen, die nicht in Mittelmeerländern leben, von dieser Ernährungsweise in der Form, dass sie seltener eine KHK oder deren Komplikationen entwickeln. Offenbar liegt dies nicht nur an dem geringeren Anteil tierischer Fette, sondern auch daran, dass sie viele pflanzliche Schutzstoffe enthält, die vor Arterienverkalkung schützen.

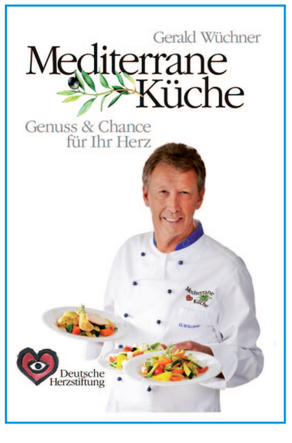
Auch für bereits Erkrankte lohnt sich eine Ernährungsumstellung. In diesem Fall geht es in erster Linie darum, einem Fortschreiten der Arteriosklerose an den Herzkranzgefäßen entgegenzuwirken. Nutzen Sie Ihre Chance, den Verlauf der Erkrankung aktiv und wirkungsvoll zu beeinflussen. Mit der richtigen Ernährung leisten Sie einen wichtigen Beitrag, sich Ihre Gesundheit und Lebensqualität auf Dauer und bis ins Alter zu erhalten. Wenn Sie mehr Details dazu erfahren und konkrete Tipps für eine Umstellung im Alltag bekommen möchten, fordern Sie unsere ausführlichen Ernährungsbroschüren an (Titel s. nächste Seite).

Buchtipp: Mediterrane Küche – das Kochbuch der Deutschen Herzstiftung

Das Risiko für Herzerkrankungen lässt sich mit der Ernährung verringern. Dass dies nicht zwangsläufig Verzicht auf Lebensfreude bedeutet, beweist das Koch- und Ernährungsbuch “Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz”.

Das Kochbuch bietet

- über 200 Rezepte aus der traditionellen Mittelmeerküche
- alle Gerichte mit Angaben zur Zubereitungszeit
- viele praktische Tipps (z. B. Umgang mit frischen Kräutern und Olivenöl, schonende Zubereitung von Gemüse, u. v. m.)
- medizinische Hintergründe zur gesundheitsfördernde Wirkung der Mittelmeerküche



Zu bestellen bei der Deutschen Herzstiftung e. V.:

- telefonisch unter **069 955128400**
- online unter **www.herzstiftung.de/kochbuch-mediterrane-kueche.html**

Infobaustein Koronare Herzkrankheit – Lebensstil

Grundsätze einer herzgesunden Ernährung

- **Ausgewogen statt einseitig:**
  Nur wenn alle Nahrungsbausteine im ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen, kann der Körper seine Funktionen erfüllen. Sich ausgewogen zu ernähren heißt, aus der ganzen Lebensmittelvielfalt in angemessener Menge abwechslungsreich auszuwählen und zu kombinieren.

- **Fett – wenig und gezielt:**
  Höchstens 30% der täglich aufgenommenen Gesamtenergiemenge sollte durch Fette kommen. Schränken Sie tierische Fette und Cholesterin ein und verwenden Sie die wertvolleren pflanzlichen Fette und Öle.

- **Kohlenhydrate – weniger Zucker, mehr Ballaststoffe:**
  Etwa die Hälfte Ihrer täglichen Gesamtenergiemenge sollte aus Kohlenhydraten stammen. Bevorzugen Sie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte statt zuckerhaltigen Lebensmittel. Die ballaststoffreichen und fettarmen Lebensmittel versorgen Sie mit vielen wichtigen Nährstoffen und Vitaminen.

- **Salz – weniger ist mehr:**
  Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen und das Herz belasten. Oft wird der Tagesbedarf um ein Mehrfaches überschritten. Verwenden Sie reichlich Kräuter und Gewürze – dies ist abwechslungsreich und spart Salz.

- **Alkohol – nur in Maßen:**
  Regelmäßiger Alkoholkonsum in größeren Mengen schadet Leber und Herz. Hinzu kommen viele leere und nutzlose Kalorien. Für Tagesmenge sollte daher folgende Höchstgrenzen nicht überschreiten:

  bei Frauen: 10 g (1 Glas Wein/Bier)
  bei Männern 20 g (ca. 2 Gläser Wein/Bier)

2.4 Übergewicht langsam abbauen

Übergewicht, besonders wenn es durch einen erhöhten Bauchumfang gekennzeichnet ist, zieht eine ganze Reihe von Gesundheitsstörungen nach sich, man spricht dann vom „Metabolischen Syndrom“. Übergewicht fördert in Kombination mit Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen die Arteriosklerose und damit die Entstehung der Koronaren Herzkrankheit. Bei starkem Übergewicht werden mit der Zeit auch die Gelenke und die Muskulatur der Wirbelsäule überlastet. Schmerzen im Bewegungsapparat stellen sich ein. In der Folge sinkt die körperliche Aktivität, dies verschlechtert den Stoffwechsel und den Blutdruck weiter. Herz und Gefäße werden nicht mehr trainiert, mit Belastungen umzugehen. Ein Teufelskreis bahnt sich an.

Bei der Koronaren Herzkrankheit leidet der Herzmuskel bei Anstrengung unter Sauerstoffmangel. Stellen Sie sich vor, Sie müssten den ganzen Tag 10 Flaschen Wasser mit sich herumtragen. Ihr Herz müsste permanent mehr arbeiten, Sie kämen schneller außer Puste und die Gefahr von Angina-pectoris-Anfällen würde ansteigen. Was läge da näher, als das Wasser einfach wegzustellen?

Ähnlich wie auf diesen Ballast reagiert Ihr Herz auf überschüssige Kilos, die nicht nur ständig herumgetragen werden müssen, sondern das Fettgewebe muss vom Herzen auch noch mit Blut versorgt werden. Auch wenn Ihnen das Abnehmen in Gedanken zunächst mühsam und entbehrungsreich erscheint: Gerade wenn der Alltag für Sie anstrengend geworden ist, hilft jedes überflüssige Kilogramm, das Sie ablegen können, wieder belastbarer zu werden und am Alltag wieder besser teilhaben zu können.

Wenn Sie Gewicht reduzieren wollen, empfiehlt es sich, wie in allen Lebensbereichen, auf realistische Etappenziele zu setzen. Hungern sollten Sie nicht, denn dann schaltet der Körper auf Notprogramm und baut nicht nur Fett, sondern

sogar Muskulatur ab. Außerdem kommt es dann häufig auch zum Jo-Jo-Effekt, wenn die Hungerkur vorüber ist, d.h. Sie nehmen schnell wieder zu.

2 kg pro Monat!

Wenn Sie etwas weniger Kalorien essen und sich mehr bewegen, nehmen Sie zwar langsamer, dafür aber gesünder und nachhaltiger ab. Mehr als 2 kg pro Monat sollten es gar nicht sein. Über die Monate gerechnet kommen Sie so zu einem respektablen Erfolg. Konkrete Empfehlungen zur Umsetzung erhalten Sie ebenfalls in unserer Ernährungsbroschüre.

2.5 Den Stress im Griff haben

Bei Stress denken wir in der Regel an etwas Negatives. Aber eigentlich ist diese Körperreaktion seit Urzeiten eine wichtige Überlebensstrategie für den Menschen. Bei Gefahr oder in Krisensituationen versetzt sie uns in die Lage, zu kämpfen oder zu flüchten. Stress schützt uns: Es kommt zu körperlichen Reaktionen, die eine bessere Leistungsfähigkeit bewirken (s. Kasten). Nach Bewältigung einer Stress-Situation normalisieren sich die Körperfunktionen wieder und wir entspannen uns.

Halten belastende Situationen wie Angst, Ärger, Hektik oder Leistungsdruck jedoch an oder wiederholen sich häufig, ohne dass es die Möglichkeit zum Abbau gibt (z.B. Sport statt Flucht), gerät die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zunehmend aus dem Gleichgewicht. Dies geht langfristig zu Lasten der Gesundheit und schadet besonders dem Herz-Kreislauf-Sys-

Körperliche Stress-Reaktionen

- Die Herzfrequenz wird erhöht.
- Der Blutdruck steigt.
- Die Atmung wird beschleunigt, da der Sauerstoffbedarf steigt.
- Die Muskeln werden angespannt.
- Die Pupillen weiten sich.
- Die Konzentration von Zucker, Fettsäuren (Energielieferung) und Cholesterin im Blut steigt.
- Alle Körperfunktionen, die nicht unmittelbar zur Stressbewältigung nötig sind, werden heruntergefahren (z. B. Sexualtrieb und Verdauung).

tem – nicht umsonst gibt es die Redewendung „sich etwas zu Herzen nehmen“: Die Veränderungen des Blutdrucks, des Stoffwechsels und der Blutgerinnung begünstigen auf Dauer das Fortschreiten der Arteriosklerose und sind damit Wegbereiter für Herzinfarkt und Schlaganfall. Besonders gefährdet sind Menschen, die ohnehin schon an einer Vorerkrankung des Herz-Kreislauf-Systems wie der Koronaren Herzkrankheit leiden.

Darüber hinaus leidet nicht nur der Körper unter dem Dauerstress, sondern auch die Seele. Wer ständig „unter Strom“ steht und stark angespannt ist, wird leichter frustriert und schneller verärgert. Das Gefühl von Ohnmacht, wenn man sich seiner chronischen Erkrankung hilflos ausgeliefert und von ihr beherrscht fühlt, geht zu Lasten des Selbstwertgefühls und kann in eine handfeste Depression münden. Für Angehörige oder Freunde ist dies manchmal schwer zu verstehen und auszuhalten. Konflikte sorgen dann für zusätzlichen Stress. Dabei ist der Rückhalt durch Familie und Freunde ein ganz wichtiger Puffer, um Belastungen auszugleichen und aufzuarbeiten.

Und auch auf die Genesung wirkt sich seelische Ausgeglichenheit positiv aus. Deshalb ist es in vielerlei Hinsicht wichtig, den Risikofaktor Stress unter Kontrolle zu bekommen. Die gute Nachricht dazu lautet: Wie gestresst wir sind, haben wir zum Großteil selbst in der Hand. Denn es gibt verschiedene Strategien, Belastungen von vorneherein zu vermeiden oder mit Unumgänglichem positiv umzugehen und diese Situationen und Umstände besser zu bewältigen. Mit verschiedenen Techniken kann Stress gezielt abgebaut werden. Effektiv sind Sport und Bewegung, aber auch Entspannungsübungen und andere ausgleichende Aktivitäten.

Infobaustein Koronare Herzkrankheit – Lebensstil

3. Der Lohn der Mühe: Mehrfachwirkung

Man kann es nicht oft genug betonen: Einen gesunden Lebensstil zu führen und Ihre Bereitschaft, das auch zu wollen, sind die Basis einer Behandlung der Koronaren Herzkrankheit. Ihr Engagement ist wichtig und zahlt sich gleich mehrfach für Sie und Ihre Gesundheit aus.

Denn eine gesundheitsbewusste Lebensführung nach den oben genannten Grundsätzen bekämpft gleichzeitig die wichtigsten „Krankmacher“ der heutigen Zeit: Bluthochdruck (Hypertonie), Übergewicht, Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen sowie chronischen Stress. Diese Faktoren fördern die Verkalkung der Gefäße und sind eng miteinander verwoben.

Doch gerade diese enge Verbindung bietet auch Chancen für die Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Eine entspannte, gesunde Lebensweise mit ausgewogenen Mahlzeiten und Bewegung an frischer Luft schützt wirksam vor all diesen Risikofaktoren – und zwar auf einen Streich. Nutzen Sie diese Chance!