AOK

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

fachlich geprüft

Das Gesundheits Magazin

Diabetes/Koronare Herzkrankheit

3/2025

Digital gut informiert

Zu Diabetes gibt es im Internet viele Angebote. Diese können nützlich, aber auch risikoreich sein. Wie Sie verlässliche Informationen finden und sicher online unterwegs sind.

Ihre AOK
Baden-Württemberg.

Alles **digital** im Blick

AOK-Versicherte können per Smartphone oder Tablet mit der kostenfreien „AOK Mein Leben"-App ihre elektronische Patientenakte (ePA) einsehen. Dort sind etwa Ihre Medikationspläne und Befunde hinterlegt oder Sie lösen E-Rezepte ein und prüfen Ihren Impfschutz. Sie können auch Angehörigen sowie Mitarbeitenden aus Arztpraxen oder Krankenhäusern Zugriff gewähren. Mehr dazu hier: → **„AOK Mein Leben"-App**

Sicher durchs Gesundheitsnetz

Digitale Medien können Menschen mit Diabetes helfen, ihre Erkrankung besser zu meistern. Sie können ihnen aber auch schaden. Wie Sie herausfinden, welche Anwendungen vertrauenswürdig sind und welche Sie besser meiden sollten.

Die digitale Welt mit ihren Webseiten, sozialen Medien und Apps bietet viele Vorteile: etwa umfangreiches Gesundheitswissen, das kostenfrei, überall und jederzeit schnell abrufbar ist. Spezielle Apps unterstützen zudem, mit der Erkrankung besser umzugehen, indem diese Sie beispielsweise an die Medikamenteneinnahme erinnern, helfen, Beschwerden zu protokollieren oder zu mehr Bewegung und gesunder Ernährung zu motivieren. Und wenn Sie mehr Austausch suchen, können Sie sich in sozialen Diensten wie Facebook oder Instagram mit anderen Patientinnen und Patienten vernetzen. Viele finden so Halt und Unterstützung in ihrer besonderen Situation.

Achten Sie bei Recherchen im Web auf seriöse Quellen.

Risiken im Web

Es gibt jedoch ein großes „Aber“. Denn das Internet ist voll von falschen, tendenziösen oder einseitigen Informationen. Gerade im Gesundheitsbereich gibt es viel Scharlatanerie, gefährliches Halbwissen und Werbung für zweifelhafte Behandlungsmethoden. Die große Informationsflut kann zudem mehr verwirren, statt aufzuklären. Wer emotional aufgewühlt die eigene Diagnose im Web sucht, ist schnell noch gestresster. In dieser Situation ist ein persönliches Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt hilfreicher. Daneben

Fotocollage: iStock.com/Deagreez/RuslanGuzov

Titel: iStock.com/ismagilov

gibt es im Netz viele sogenannte Influencerinnen und Influencer. Sie berichten von ihrem Weg durch die Erkrankung und können damit eine Orientierung geben. Es gibt darunter aber auch Medienprofis, die das Internet als Bühne zur Selbstdarstellung nutzen und vor allem auf hohe Klickzahlen aus sind. Das kann deprimieren, wenn die eigene „Story“ weniger heldenhaft erscheint. Oder Menschen lassen sich dazu verleiten, ärztlich empfohlene Behandlungswege abzubrechen oder zu verändern.

Es ist daher Vorsicht geboten. Bewahren Sie im digitalen Raum eine gesunde Skepsis und prüfen Sie stets, woher Informationen stammen. Zudem sollten Sie entscheiden, welche Beiträge für Sie hilfreich sowie wohltuend sind, und andere souverän wegklicken.

Was auch wichtig ist bei allem Medienkonsum: Pflegen Sie reale Begegnungen mit Ihren Angehörigen und Freunden, bewegen Sie sich an der frischen Luft und freuen Sie sich am Erleben, statt sich in der digitalen Welt zu verlieren.

Auch die AOK zeigt Wege zu seriösen Gesundheitsinformationen:
→ aok.de
> Medizin & Versorgung > Gesundheitswissen > Suchen und Finden: Gesundheitsinformationen im Internet

Checkliste für digitale Medien

Bevor Sie einer Internetseite oder App Vertrauen schenken, stellen Sie sich folgende Fragen:

- **Wer betreibt die Seite oder App?** Diese Information sollte im Impressum unter „Kontakt“ oder „Über uns“ zu finden sein. Fachärztliche Verbände, Stiftungen und gemeinnützige Vereine für Menschen mit Diabetes bieten in der Regel vertrauenswürdige Informationen. Vorsichtig sollten Sie bei kommerziellen Unternehmen und Einzelpersonen sein.
- **Welches Interesse steckt dahinter?** Unlautere Interessen erkennen Sie etwa daran, dass bestimmte Mittel oder Heilmethoden angepriesen, Sie zu etwas gedrängt oder Ängste bei Ihnen ausgelöst werden. Die Sprache auf seriösen Gesundheitsseiten ist stets objektiv und neutral.
- **Wird Werbung gemacht?** Gibt es Werbeanzeigen, Links zu Shops oder tauchen immer wieder dieselben Produktnamen auf? Dann können Sie davon ausgehen, dass die Information tendenziös oder einseitig ist.
- **Gibt es eine Qualitätssicherung der Inhalte?** Medizinische Inhalte müssen vor Veröffentlichung auf ihre Richtigkeit geprüft werden. Seriöse Gesundheitsseiten und -anwendungen erläutern transparent, wie das geschieht, meist unter „Über uns“. Digitale Anwendungen ohne fachliche Prüfung oder auch unmoderierte Diskussionsbeiträge in offenen Foren sind nicht zuverlässig.
- **Was passiert mit meinen Daten?** Datenschutz ist gerade bei persönlichen Gesundheitsdaten sehr wichtig. Wenn Sie persönliche Angaben machen oder Gesundheitsdaten wie Herzschlag, Blutdruck oder Schrittzahlen gespeichert werden, sollten Sie darüber Auskunft erhalten, was damit passiert und wie verhindert wird, dass Dritte an Ihre Daten gelangen.

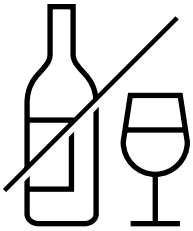
GUT AUFGEHOBEN SIND SIE ETWA BEI DEN FOLGENDEN WEBSEITEN

→ **gesundheitsinformation.de** vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

→ **diabinfo.de** vom Helmholtz Zentrum München

Kann Alkoholkonsum bei meiner KHK zu (akuten) Probleme führen?

Alkohol kann dem Herzen auf verschiedene Weise schaden. Bereits geringe Mengen erhöhen das Risiko für Herzrhythmusstörungen, auch bei gesunden Menschen. Für Personen mit Koronarer Herzkrankheit (KHK) ist Alkohol jedoch besonders riskant, da er die Herzleistung schwächen und das Risiko für Komplikationen wie eine Herzschwäche oder Schlaganfälle steigern kann.



Akute Probleme wie Herzrasen, Blutdruckanstieg oder sogar Herzinfarkte können insbesondere nach starkem Alkoholkonsum auftreten. KHK-Betroffene sollten daher auf größere Mengen Alkohol unbedingt verzichten, auch weil es dadurch leichter zu Neben- oder Wechselwirkungen mit Medikamenten kommen kann.

Dr. Rüdiger Klare,
Diabetologe, Konstanz

Positionspapier der DGE über den Umgang mit Alkohol:

→ dge.de
> Suche: Positionspapier Alkohol

Neue Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zeigen zudem, dass es keinen risikofreien Alkoholkonsum gibt. Gerade wenn Sie eine KHK haben, sollten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe am besten komplett auf Alkohol verzichten. Und wenn es zu einem besonderen Anlass doch mal ein Gläschen Alkohol sein soll, dann bitte nur in Maßen. Probieren Sie alternativ alkoholfreie Varianten, wie alkoholfreien Sekt.

Nachgehakt

Ihre digitale Gesundheitsassistentin

Daniel Tomas,
Teilprojektleiter AOK NAVIDA bei der AOK Baden-Württemberg

Was ist die AOK NAVIDA App?

Daniel Tomas – AOK NAVIDA ist die kostenfreie digitale Gesundheitsassistentin der AOK. Sie können über die App etwa verlässliche Informationen zu Krankheitsbildern, individuelle Alltagstipps oder Zugang zu digitalen Services der AOK erhalten. So haben Sie Ihre Gesundheit stets im Blick – einfach, sicher und alltagsnah.

Welche zusätzlichen Funktionen gibt es?

Daniel Tomas – Neu sind die AOK-Gesundheitsziele innerhalb der App – ein Zwölf-Wochen-Programm mit Challenges rund um Bewegung, Ernährung und Entspannung. Erreichen Sie ein Gesundheitsziel, können Sie eine Geldprämie erhalten. Des Weiteren gibt es die Möglichkeit, innerhalb der Gesundheitsziele eine Premiummitgliedschaft bei der beliebten Outdoor-App komoot zu bekommen. So bleiben Sie motiviert und aktiv, ganz in Ihrem Tempo.

Welche Vorteile haben chronisch Erkrankte dadurch?

Daniel Tomas – Die App unterstützt Sie zum Beispiel mit Erinnerungen an Arzttermine und Früherkennungsuntersuchungen – auch losgelöst vom DMP. Zudem können Sie über die App sehen, welche Gesundheitskurse die AOK Ihnen anbietet – etwa den Kurs „Gesund leben mit Diabetes“, der Sie beim Umgang mit Ihrem Diabetes unterstützt. All das trägt dazu bei, dass es Ihnen möglichst gut geht und Sie Ihre Krankheit besser managen können.

Mehr zu AOK NAVIDA App und Downloadmöglichkeiten unter:

→ aok.de/bw/navida

Fotos: Andreas Kochlöffel, privat; Illustration: AOK

HbA1c-Wert – zwischen Akut- und Langzeitwert

Ein normaler Blutzuckertest zeigt an, wie der Zuckerspiegel aktuell ist. Der HbA1c-Wert gibt dagegen Auskunft über den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der vergangenen Wochen. Er wird deshalb auch als Langzeitblutzucker bezeichnet. Beide Messungen sind für Menschen mit Diabetes wichtig und ergänzen sich. Durch die regelmäßige Bestimmung des HbA1c-Werts lässt sich besser beurteilen, ob die Diabetes-Therapie gut funktioniert oder ob sie angepasst werden muss.

Was ist HbA1c?

Der HbA1c-Wert gibt an, wie viel Blutzucker sich innerhalb von zwei bis drei Monaten an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin (Hb) gebunden hat. Je höher der Blutzuckerspiegel über einen längeren Zeitraum ist, desto mehr Zucker wird gebunden, und desto höher ist der HbA1c-Wert. Ein dauerhaft erhöhter HbA1c-Wert deutet darauf hin, dass der Blutzucker nicht ausreichend eingestellt ist. Das Risiko für Folgeerkrankungen wie Schäden an den Augen oder Nieren sowie für Herz-Kreislauf-Probleme ist dann größer. Normalerweise sorgt das Hormon Insulin dafür, dass der Zucker von den Körperzellen aufgenommen wird. Da Menschen mit Diabetes aber einen Mangel an Insulin haben, staut sich der Zucker im Blut an. Deswegen haben sie meist höhere HbA1c-Werte.

Regelmäßige Kontrolle

Der HbA1c-Wert wird bei Ihnen im Rahmen von AOK-Curaplan alle drei Monate, mindestens aber alle sechs Monate in der ärztlichen Praxis anhand einer Blutprobe kontrolliert. Empfohlen wird bei Menschen mit Typ-2-Diabetes in der Regel ein Zielwert zwischen 6,5 und 7,5 Prozent (48 bis 58 mmol/mol). Angegeben wird der HbA1c-Wert in Prozent. Immer häufiger wird aber auch die internationale Einheit Millimol/Mol (mml/mol) verwendet.

Gar nicht so einfach: Interpretation der Werte

Da der HbA1c-Wert einen Durchschnitt abbildet, kann selbst ein auf den ersten Blick gutes Ergebnis weniger optimal sein. Dies ist der Fall, wenn im Alltag sehr niedrige Glukosewerte im Wechsel mit deutlich erhöhten Werten auftreten. Schwanken Ihre Glukosewerte sehr stark, kann es daher sein, dass Ihr persönlicher HbA1c-Zielwert von den offiziellen Empfehlungen abweicht. Bei der Behandlung geht es aber nicht darum, den Wert um jeden Preis zu senken. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin entscheiden – abhängig von Ihrem Alter, Ihrem Gesundheitszustand und Ihrer individuellen Therapie, wo Ihr Zielwert liegen sollte. So lassen sich Stoffwechselentgleisungen bei Ihnen vermeiden.

Wichtig: Das regelmäßige Ermitteln des HbA1c-Wertes ersetzt nicht das tägliche eigenständige Messen der Glukosewerte (wenn dies ärztlich empfohlen wurde).

WEBTIPP

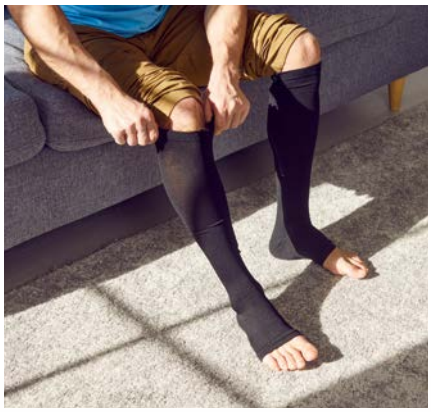
Wie sich zu hohe Blutzuckerwerte senken lassen:

→ aok.de/magazin
> Suche: Blutzuckerwerte senken: Das können Sie tun

Foto: iStock.com/Khaligo

So beugen Sie Krampfadern vor

Krampfadern sind mehr als nur ein kosmetisches Problem, sie können auf eine schlechte Durchblutung hindeuten. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Gefäße elastisch und gesund halten.



Individuell angepasste Kompressionsstrümpfe können Beschwerden durch Krampfadern lindern.

Eine Koronare Herzkrankheit (KHK) und ein Diabetes haben einiges gemeinsam: Unter anderem sind beide Erkrankungen eng mit den Gefäßen verbunden. So können Menschen mit KHK oder Diabetes eine erhöhte Neigung zu einer Venenschwäche und damit auch zu Krampfadern (Varizen) haben. Diese entstehen, wenn die Venenklappen geschwächt sind, die das Blut in Richtung Herz transportieren. Das Blut staut sich in den oberflächlichen Beinvenen, die dann als geschlängelte blaue Gefäße hervortreten. Mit Krämpfen haben Krampfadern nichts zu tun. Der Begriff stammt aus dem Mittelhochdeutschen und bedeutet einfach nur „krumme Ader“.

Risikofaktor Lebensstil

Sowohl bei einer KHK als auch bei Diabetes ist oft die Durchblutung gestört. Das liegt daran, dass beide Erkrankungen auf denselben Risikofaktoren beruhen: Bluthochdruck, Übergewicht, Bewegungsmangel, eine ungesunde Ernährung und Rauchen schädigen nicht nur die Arterien rund um das Herz, sondern ebenfalls die Venen. Denn beide Gefäßsysteme sind über den Blutkreislauf miteinander verbunden. Und je älter Menschen sind, desto öfter haben sie Krampfadern – Frauen generell etwas häufiger als Männer.

Chronische Venenschwäche

Lange Zeit galten Krampfadern nur als unschön. Inzwischen ist aber bekannt, dass eine chronische Venenschwäche dahintersteckt. Diese geht mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und damit verbundenen Komplikationen wie Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkt einher. Bei Menschen mit Diabetes können Krampfadern zudem zu einer gestörten Wundheilung führen.

Erste Anzeichen für eine Venenschwäche sind schwere, müde Beine, die geschwollen sein können und schmerzen. Im weiteren Verlauf steigt die Gefahr, dass sich Blutgerinnsel bilden. In sehr fortgeschrittenen Fällen kann es zu Hautveränderungen bis hin zu Geschwüren und einem offenen Bein kommen. Daher ist es wichtig, eine bestehende Venenschwäche frühzeitig zu behandeln und Krampfadern möglichst zu verhindern.

Was lässt sich gegen Krampfadern tun?

Menschen mit KHK und Diabetes sollten besonders auf ihre Venengesundheit achten und Risikofaktoren reduzieren oder vermeiden. Ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung unterstützt dabei (siehe Kasten unten).

Professionelle Beratung und Behandlung

Kaufen Sie keine Venen-Präparate in der Drogerie oder Apotheke. Heilen oder beseitigen lassen sich Krampfadern damit nicht. Bei fortgeschrittener Venenschwäche stehen verschiedene operative Verfahren zur Verfügung. Ob und welches Verfahren gegebenenfalls infrage kommt, erfahren Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beziehungsweise von einer fachärztlichen Praxis.

Werden Sie aktiv

Wer zu Krampfadern neigt, kann mit folgenden Tipps Beschwerden lindern und das Fortschreiten verlangsamen:

- **Bewegung**
  Regelmäßiges Gehen, Schwimmen, Radfahren oder auch Treppensteigen fördert den venösen Rückfluss und stärkt die Wadenmuskelpumpe. Schon 30 Minuten Bewegung täglich machen sich positiv bemerkbar. Vermeiden Sie hingegen langes Stehen oder Sitzen. Dies behindert die Blutzirkulation.
- **Beine hochlegen**
  Entlasten Sie Ihre Venen, indem Sie öfter mal die Beine hochlegen – idealerweise über Herzhöhe.
- **Kompressionstherapie**
  Kompressionsstrümpfe unterstützen den venösen Rückfluss und sind eine wirksame Therapie. Sie sollten individuell angepasst werden.
- **Normalgewicht anstreben**
  Jedes überflüssige Kilo belastet die Venen zusätzlich. Versuchen Sie ein für Sie gesundes Körpergewicht zu erreichen oder zu halten. Eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung unterstützt die Gefäßgesundheit.
- **Hitze meiden**
  Lange Saunagänge oder heiße Bäder erweitern die Venen und können Beschwerden verschlimmern. Güsse mit kühlem Wasser hingegen fördern die Venenentspannung.
- **Kontrolle**
  Achten Sie bei Diabetes darauf, dass der Blutzucker sich möglichst innerhalb des mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprochenen Zielbereichs befindet. Tragen Sie bequeme Schuhe und kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Füße und Beine auf Verletzungen oder verfärbte Stellen.

Bewegen Sie sich im Alltag möglichst viel, um Ihre Muskulatur zu stärken und die Venen zu unterstützen.

Webtipp

Mehr über Krampfadern unter:
→ aok.de/magazin > Suche: Was hilft bei Krampfadern?

Fotos: iStock.com/Lacheev/fizkes/Dianne Gralnick

Stummer Herzinfarkt als stille Gefahr

Ein Herzinfarkt geht häufig mit bestimmten Symptomen einher. Er kann aber auch unbemerkt verlaufen, etwa bei Diabetesbetroffenen. Lesen Sie hier, wie Sie einen stummen Herzinfarkt erkennen und möglichst vermeiden.

Bei einem Herzinfarkt denken viele an plötzliche Brustschmerzen, Atemnot und Todesangst (in der Fachsprache Vernichtungsangst). Bei Menschen mit Diabetes verläuft ein Herzinfarkt jedoch oft ohne solche Symptome. Erkannt wird ein stummer Herzinfarkt meist zufällig, zum Beispiel bei einer EKG-Kontrolle. Dies kann Tage, Monate oder sogar Jahre später sein. Das Problem: Auch bei einem stummen Herzinfarkt sterben aufgrund von Durchblutungsstörungen Teile des Herzmuskels ab. Je später er behandelt wird, desto größer ist der Schaden. Zudem steigt das Risiko für Folgeerkrankungen wie eine Herzschwäche.

Untypische Beschwerden

Ein stummer Herzinfarkt verursacht keine oder nur leichte und unspezifische Beschwerden. Häufig werden diese nicht ernst genommen und beispielsweise auf Stress oder einen verdorbenen Magen geschoben.

FOLGENDE SYMPTOME KÖNNEN AUF EINEN STILLEN HERZINFARKT HINWEISEN:

- **leichte Atemnot ohne körperliche Anstrengung**
- **Müdigkeit oder Schwäche**
- **Schwitzen ohne erkennbare Ursache**
- **allgemeines Unwohlsein**
- **Übelkeit oder Schwindel**
- **Druckgefühl im Oberbauch, Nacken oder Rücken**

Fotos: iStock.com/Prostock-Studio/SolStock; Illustration: AOK

Langfristig Komplikationen vermeiden

Fatal ist, dass auch ein stummer Herzinfarkt unbedingt ärztlich behandelt werden muss. Je mehr Zeit vergeht, bis die ursächlichen Gefäßverengungen beseitigt werden, desto schwieriger gestaltet sich die Behandlung. Zudem kann es zu Spätkomplikationen wie Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen oder einem erneuten Herzinfarkt kommen.

Diabetes verschleiert Symptome

Menschen mit Diabetes haben grundsätzlich ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für akute Ereignisse wie einen Herzinfarkt. Laut Studien verlaufen bis zu 45 Prozent aller Herzinfarkte untypisch. Ein besonders hohes Risiko scheinen Menschen mit Diabetes oder erhöhtem Blutdruck zu haben.

Dass ein Herzinfarkt unbemerkt bleiben kann, hängt mit dem Diabetes zusammen. Ein dauerhaft schlecht eingestellter Blutzucker kann zu Nervenschädigungen führen – auch am Herzmuskel. Schmerzsignale werden dann von der Brustregion nicht mehr korrekt an das Gehirn weitergeleitet. Die Folge: Betroffene nehmen typische Warnzeichen für einen Herzinfarkt nicht oder nur abgeschwächt wahr. Hinzu kommt, dass bei Frauen – auch ohne Diabetes – typische Herzinfarktsymptome häufig ausbleiben.

Das können Sie selbst tun

Die wichtigsten und wirksamsten Maßnahmen, um einem Herzinfarkt vorzubeugen, sind die Früherkennung von möglichen Problemen und ein gesunder Lebensstil:

- **Gute Blutzuckereinstellung:** Ein stabiler Blutzucker reduziert Ihr Risiko für Nervenschäden und Gefäßerkrankungen.
- **Risikofaktoren minimieren:** Empfohlen werden daher Rauchverzicht, das Halten oder Erreichen eines möglichst gesunden Körpergewichts, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung.
  - **Menschen mit Diabetes wird empfohlen, sich mehrmals pro Woche insgesamt mindestens 150 Minuten moderat zu bewegen, am besten in Form von Sport.** Zusätzlich sollten Sie viel Bewegung in den Alltag integrieren, etwa in Form von Gartenarbeit, Treppensteigen oder Spaziergängen.
  - **Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck.** Dieser sollte unter 140 mmHg systolisch und unter 90 mmHg diastolisch liegen (wenn ärztlich nicht anders empfohlen). Konsequenz zahlt sich aus: Bereits nach wenigen Jahren lässt sich das Risiko für schwere Herz- und Gefäßprobleme durch einen normal hohen Blutdruck reduzieren.
- **Regelmäßige Kontrollen:** Nehmen Sie die ärztlichen Kontrolltermine immer wahr. Ihr betreuendes Team hat Ihre Herzgesundheit im Blick und kann bei Bedarf notwendige Untersuchungen wie ein EKG anordnen.
- **Therapietreue:** Nehmen Sie konsequent Ihre verordneten Medikamente ein. Blutdrucksenker und Statine schützen Herz und Gefäße vor gefährlichen Ablagerungen.
- **Stressreduktion:** Chronischer Stress kann das Herz belasten und lässt sich durch Entspannungsmethoden wie Yoga oder Meditation reduzieren.
- **Symptome ernst nehmen:** Auch scheinbar harmlose Anzeichen wie ungewöhnliche Müdigkeit oder Luftnot sollten Sie ärztlich abklären lassen. Werden Engstellen in den Herzkranzgefäßen frühzeitig festgestellt, lässt sich das Absterben von Herzmuskelgewebe oft verhindern.

WEBTIPP

Der Online-Coach-Diabetes der AOK unterstützt Sie im Umgang mit Ihrer Erkrankung und bei einem gesunden Lebensstil:

→ aok.de/online-coach-diabetes

Begleiter im Alltag

Verschiedene digitale Angebote können Menschen mit Diabetes oder KHK beim Umgang mit ihrer Erkrankung unterstützen. Erfahren Sie, welche Dienste die AOK bietet und wie Sie diese für sich nutzen können.

Fitnesstracker wie Schrittzähler – teilweise schon im Smartphone integriert – können etwa zu mehr Bewegung motivieren und dazu beitragen, den Alltag aktiver zu gestalten. Zudem bieten viele Apps Rezepte, die zu einer ausgewogenen Ernährung inspirieren. Haben Sie eine Koronare Herzkrankheit (KHK) oder Diabetes, ist ein gesunder Lebensstil besonders wichtig. Denn Ihr Krankheitsverlauf lässt sich damit positiv beeinflussen und auch das Risiko für Komplikationen sinkt dadurch. Die AOK unterstützt Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Leben mit digitalen, kostenfreien Angeboten: Während der Online-Coach Bluthochdruck Betroffenen hilft, ihren Blutdruck zu senken, trägt der Online-Coach Diabetes dazu bei, die Stoffwechselerkrankung besser zu managen.

Tipp:
Viele Menschen mit Diabetes haben gleichzeitig Bluthochdruck – und umgekehrt. Entsprechend können sie von beiden Online-Coaches profitieren.

Den Diabetes positiv beeinflussen

Der Online-Coach Diabetes der AOK wurde von wissenschaftlichen Expertinnen und Experten entwickelt. In neun Modulen vermittelt er Wissen rund um die Erkrankung mithilfe von Filmen, interaktiven Übungen und einem Quiz. Hier erfahren Sie zum Beispiel, was genau in Ihrem Körper bei Diabetes passiert und wie Sie Ihren Krankheitsverlauf durch eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung in eine günstige Richtung lenken. Vor allem begleitet der Online-Coach Sie in Ihrem Alltag und hilft, am Ball zu bleiben. Ihnen wird anhand von verständlichen Beispielen die Motivationsmethode WOOP vorgestellt, die Sie dabei unterstützt, Ihre Ziele langfristig zu erreichen. Außerdem können Sie ein digitales Tagebuch führen, in das Sie Ihre Blutzuckerwerte, absolvierte Sporteinheiten und Mahlzeiten eintragen – um alles im Blick zu behalten.

Sie können den Online-Coach Diabetes teils ohne Anmeldung nutzen unter:
→ aok.de/online-coach-diabetes

Aktiv werden mit dem Online-Coach Bluthochdruck

Das Online-Selbsthilfeprogramm umfasst zwölf von wissenschaftlichen Expertinnen und Experten entwickelte Module. Mit einfachen Übungen, Videos und Wissenstests informieren sie unter anderem darüber, wie Bluthochdruck entsteht, welche Auswirkungen er auf Ihren Körper hat und wie Sie ihn mit einer bewussten Ernährung und viel Bewegung besser in den Griff bekommen können. Auch das Thema Entspannung spielt eine wichtige Rolle, denn Stress kann sich negativ auf den Blutdruck auswirken. Der Online-Coach zeigt Ihnen daher, wie Sie beispielsweise mit tiefem Atmen Anspannung gezielt abbauen. Außerdem können Sie das Selbsthilfeprogramm nutzen, um in einem persönlichen Tagebuch Ihre Blutdruckwerte zu erfassen. So haben Sie diese übersichtlich dokumentiert und für den nächsten Arztbesuch parat.

Damit Sie alle Funktionen des Online-Coaches Bluthochdruck uneingeschränkt nutzen können, empfiehlt es sich, sich einmalig zu registrieren. Mehr unter: **→ aok.de/online-coach-bluthochdruck**

FÜR NOCH MEHR UNTERSTÜTZUNG

Hier eine Auswahl weiterer digitaler Angebote der AOK:

Der AOK-YouTube-Kanal beinhaltet zahlreiche Videos, zum Beispiel zu Ernährung bei Diabetes oder Erster Hilfe bei Unterzuckerung:
→ youtube.com/@AOKDerGesundheitskanal > Suche: Diabetes

Das Online-Gesundheitsmagazin der AOK bietet Informationen zu unterschiedlichsten Themen rund um Diabetes und Herzgesundheit. Dafür einfach einen entsprechenden Begriff ins Suchfeld eingeben:
→ aok.de/magazin > Suche: Diabetes
→ aok.de/magazin > Suche: KHK

Tipps für den Alltag finden Sie im Patientenhandbuch „Den Diabetes im Griff“ unter:
→ aok.de/curaplan > AOK-Curaplan Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2 > „Den Diabetes im Griff“

Noch mehr Informationen hält das Patientenhandbuch „Herzgesund leben“ für Sie parat:
→ aok.de/khk > Informationsmaterial zur Koronaren Herzkrankheit

Auch wichtig für Ihr Herz: auf Zigaretten und Co. zu verzichten. Die AOK unterstützt Sie beim Rauchstopp unter:
→ aok.de > Suche: Nichtraucher werden

Haben Sie Stimmungsschwankungen oder Ängste? Das Online-Selbsthilfeprogramm moodgym kann Ihnen helfen:
→ moodgym.de

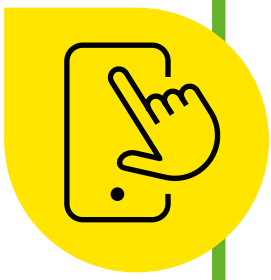


Foto: iStock.com/Deagreez; Illustration: AOK

Den Blutdruck natürlich senken

Ernährung kann den Bluthochdruck reduzieren – zum Beispiel mithilfe der sogenannten DASH-Diät. Wie sie funktioniert, lesen Sie hier.

Die Abkürzung **DASH** kommt aus dem Englischen und steht für **D**ietary **A**pproaches to **S**top **H**ypertension, was so viel heißt wie „Ernährungsansatz zur Verhinderung von Bluthochdruck“. Die Ernährungsform basiert auf einer ausgewogenen, vor allem pflanzlichen Ernährung, die reich an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und fettarmen Milchprodukten ist.

Wie wirkt die DASH-Diät?

Ziel dieser Ernährungsform ist es, die Aufnahme von Salz, gesättigten Fettsäuren und Cholesterin zu verringern und den Körper gleichzeitig mit wichtigen Mineralien, Ballaststoffen und Proteinen zu versorgen. Studien haben gezeigt, dass sich der systolische Blutdruck mithilfe der DASH-Diät um durchschnittlich 8 bis 14 mmHg senken lässt.

Für Menschen mit Koronarer Herzkrankheit (KHK) oder Diabetes kann dies besonders vorteilhaft sein, da die DASH-Diät nicht nur den Blutdruck, sondern auch andere Risikofaktoren wie Blutfett- und Blutzuckerwerte sowie das Körpergewicht günstig beeinflusst.

Positive Folgen

Weniger Salz senkt den Flüssigkeitsdruck in den Blutgefäßen. Daher sollten Menschen mit Bluthochdruck maximal einen halben Teelöffel Salz pro Tag zu sich nehmen. Ballaststoffe, etwa aus Gemüse und Vollkornprodukten, senken das Cholesterin und unterstützen die Darmfunktion. Gesunde Fette in Form von ungesättigten Fettsäuren sind unter anderem gut für die Gefäße.

Wichtig: Hungern müssen Sie bei der DASH-Diät nicht. Sie sieht eine ausreichende Kalorienaufnahme vor.

Vermeiden sollten Sie als Teil der DASH-Diät (und auch generell) salzhaltige Fertiggerichte, geräuchertes oder gepökeltes Fleisch (wie Salami, Würstchen), Softdrinks, Süßigkeiten sowie gesättigte Fette (etwa aus Butter, Sahne, fettem Fleisch).

Diese Lebensmittel sind die Basis

WEBTIPPS

Mehr Informationen zur DASH-Diät unter:
→ aok.de/magazin > Suche: Gesund bleiben und werden durch die DASH-Diät

Hier finden Sie Ernährungs- und Kochkurse der AOK:
→ aok.de/kurse > Ernährung

Fotos: iStock.com/Daisy-Daisy/ji_images; Illustrationen: AOK, iStock.com/lemono/Iuliia Viklenko/ Pavel Naumov/arbaz bagwan/jehsomwang/fthrc/Yulia Konakhovska/Faisal Faisal

25-0017_3

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Diabetes/Koronare Herzkrankheit*

Herausgeber: AOK Baden-Württemberg, 70191 Stuttgart, **aok.de/bw**; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktion:** Katja Winckler (verantwortlich), Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** Kerstin Mendler, AOK Baden-Württemberg; **Druck:** ADV Schoder GmbH;
Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter **aok.de/bw/datenschutzrechte**

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes/ Koronare Herzkrankheit. Weitere Informationen erhalten Sie auf **aok.de/bw/curaplan** oder telefonisch unter **0711 76 16 19 23**

PRINT&FOREST
Klimaneutrales Magazin
38 BÄUME GEPFLANZT

VL8
www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

AOK-Curaplan