

# DAS GesundheitsMagazin

## Koronare Herzkrankheit



## LOSLEGEN UND DRANBLEIBEN

Haben Sie sich für das neue Jahr vorgenommen, sportlich durchzustarten? Trauen Sie sich! Welche Sportarten für Anfänger oder Wiedereinsteiger am besten geeignet sind und wie Sie es schaffen, langfristig am Ball zu bleiben, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Ihre AOK Bayern

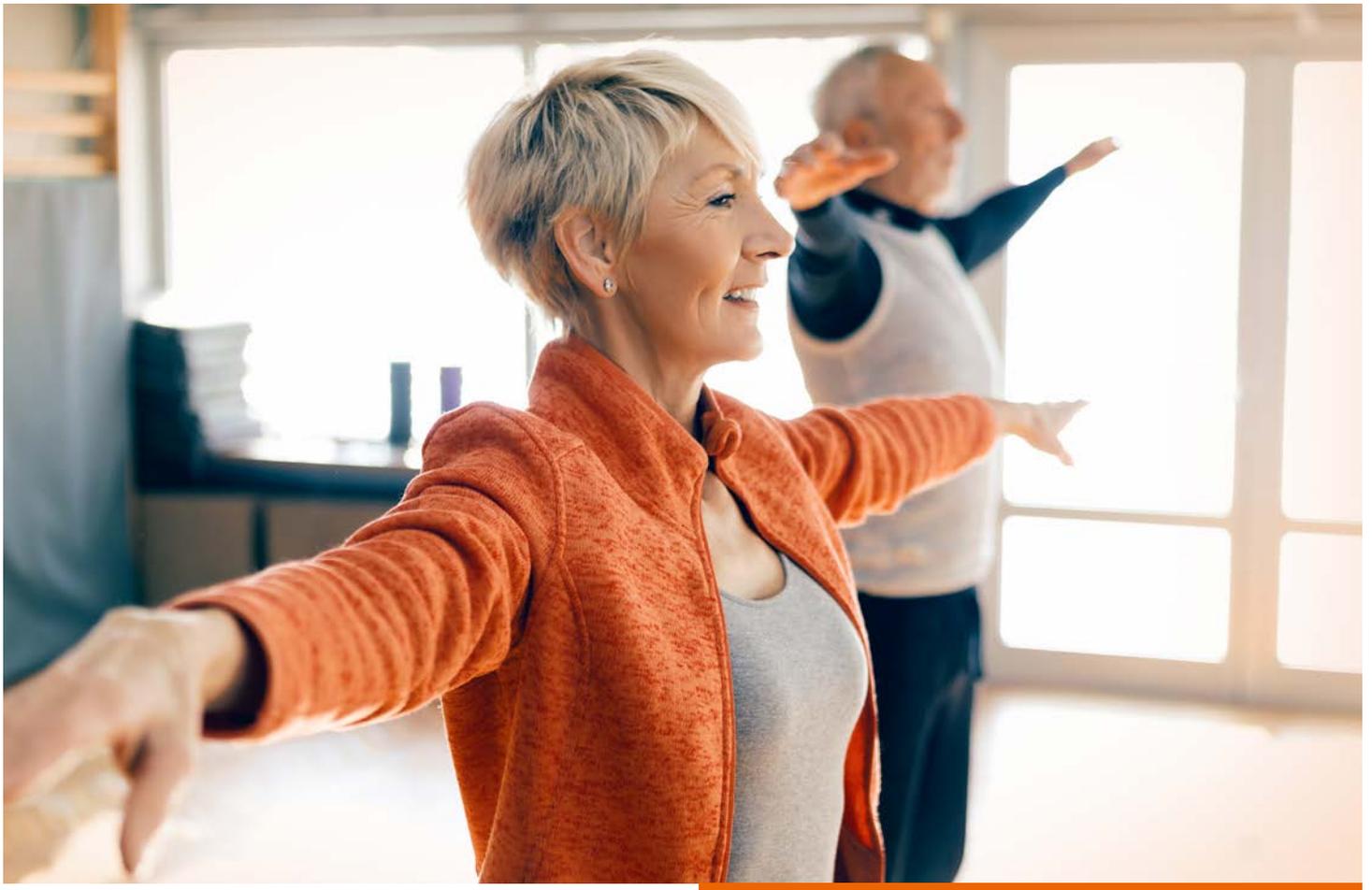
## GESUND EINKAUFEN MIT DEM NUTRI-SCORE

Was verraten die Nährwertangaben auf der Lebensmittelverpackung? Wie gesund ist das Tiefkühlgericht? Jeder zweite Deutsche weiß in Sachen Ernährung nicht genau Bescheid. Damit es leichter fällt, beim Einkauf gesunde Entscheidungen zu treffen, gibt es jetzt den **Nutri-Score**: Die Lebensmittelampel zeigt auf einen Blick, ob ein Produkt zu einer ausgewogenen Ernährung beiträgt. Mehr lesen:

 [bmel.de](https://www.bmel.de) ▶ **Schwerpunkte** ▶ **Nutri-Score**

NUTRI-SCORE





# BEWEGEN FÜR ANFÄNGER

**MIT DIESEN SPORTARTEN STARTEN SIE DURCH**

**Sport und Bewegung sind die beste Medizin für herzkrankte Menschen. Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, baut Übergewicht ab, senkt seine Blutdruck- sowie Cholesterinwerte und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Insbesondere Sportanfänger sollten jedoch darauf achten, sich nicht zu überfordern. Mit den folgenden Sportarten kommen Sie ganz leicht in Schwung.**



## **(NORDIC) WALKING**

Ob mit oder ohne Stöcke: Gehen ist eine natürliche, gelenkschonende Bewegungsform und damit der perfekte Ausdauersport für Anfänger. Für den Einstieg brauchen Sie nichts weiter als ein Paar bequeme Schuhe. Wer mit den Stöcken walken will, lernt die richtige Technik am besten in einem Kurs. Wenn Grundschritt und Stockeinsatz stimmen, trainieren Sie Beine, Arme, Schultern, Rücken und weitere Muskelgruppen effektiv. Das kurbelt die Fettverbrennung an und stärkt das Herz-Kreislauf-System.



## WIE SEHR DARF ICH MICH BELASTEN?

Menschen mit koronarer Herzkrankheit sind oftmals verunsichert, wie viel Bewegung sie ihrem Körper überhaupt zumuten können. Fragen Sie Ihren Arzt, welche Sportarten er für geeignet hält und was Sie beim Training beachten sollten. Oder Sie schließen sich einer Herzsportgruppe an. Dort lernen Sie von professionellen Trainern alles, was Sie wissen müssen, um Ihr Herz beim Sport zu schützen. Eine Übersicht der Herzsportgruppen bietet die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e.V.:



[dgpr.de](https://www.dgpr.de) ▶ **Patienten**

▶ **Herzgruppenverzeichnisse nach Bundesländern**



## RADFAHREN

Radfahren ist eine ideale Ausdauersportart für Einsteiger, die Sie auch mit Übergewicht oder bei Gelenkbeschwerden problemlos ausüben können. Ob Sie einfach täglich zur Arbeit radeln oder für eine größere Radtour trainieren möchten: Strecke, Distanz und Geschwindigkeit bestimmen Sie selbst. Für den Anfang bieten sich flache Strecken an, bei denen die Pedale durchgehend in Bewegung sind. Wichtig ist, dass Ihr Fahrrad verkehrssicher und auf Ihre Körpergröße eingestellt ist: Beides können Sie im Fachhandel oder in der Fahrradwerkstatt überprüfen lassen. Denken Sie auch an einen guten Fahrradhelm. Wer unsicher ist, besucht einen Fahrradkurs für Senioren, etwa beim Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC).



## SCHWIMMEN\*

Bewegung im Wasser ist ebenfalls gelenkschonend und daher besonders für Menschen mit Knieschmerzen oder starkem Übergewicht geeignet. Zudem trainieren Sie Ausdauer, Kraft und Koordination. Auch hier sollten Sie unbedingt die richtige Technik in einem Schwimmkurs lernen, egal ob Sie brust-, rüschschwimmen oder kraulen möchten. Wem es zu langweilig ist, einfach Bahn um Bahn durchs Becken zu ziehen, für den gibt es auch abwechslungsreichere Alternativen: Bei Aquafitness in der Gruppe motivieren Sie sich gegenseitig.



## JOGGEN

Einfach Schuhe an und loslaufen: Joggen ist ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training, das auch die Pfunde purzeln lässt. Beginnen Sie am besten langsam, indem Sie eine Minute Laufen mit zweiminütigem Gehen abwechseln, und verlängern Sie die Laufeinheiten nach und nach. Achten Sie dabei auf Ihre Atmung: Sie sollten sich während des Trainings problemlos unterhalten können. Haben Sie erst einmal eine gute Grundkondition aufgebaut, können Sie sich ganz schnell immer größere Ziele setzen, zum Beispiel einen Fünf- oder Zehn-Kilometerlauf. Um gesundheitliche Schäden zu vermeiden, sollten Sie in gut gedämpfte Laufschuhe investieren.



## TANZEN\*

Mit Musik geht alles besser und Tanzen macht so viel Spaß, dass es sich kaum noch wie Sport anfühlt. Das geht ganz klassisch mit fester Partnerin oder festem Partner beim Foxtrott und Wiener Walzer, aber auch allein: Bei Tanzsportarten wie Line Dance oder Lindy Hop lernen Sie eine Choreografie in der Gruppe oder tanzen mit wechselnden Partnern. Beides schult Ausdauer und Koordination. Einige Studien zeigen sogar, dass rhythmische Bewegung zur Musik auch den grauen Zellen zugutekommt: Demnach haben Tänzer ein geringeres Risiko, an Demenz zu erkranken.



## PILATES\*

Den ganzen Körper zu kräftigen und zu dehnen, ist das Ziel beim Pilates. Die Übungen trainieren vor allem das Zwerchfell, die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur sowie den Beckenboden – also alle Muskelgruppen, die durch langes Sitzen im Alltag leiden. Pilates ist damit nicht nur ein toller Ausgleich für alle Ausdauersportarten, sondern kann auch helfen, Rückenschmerzen oder Haltungsschäden vorzubeugen. Wer in Pilates einsteigt, sollte zumindest die ersten Trainingseinheiten unter fachkundiger Anleitung absolvieren.

**\*Hinweis:** Bitte bedenken Sie in Zeiten der COVID-19-Pandemie, bei diesen Sportarten die entsprechenden aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln einzuhalten.

# AUSZEIT, BITTE!

## DAS HERZ BRAUCHT ENTSPANNUNG



**E**in freier Tag ist nicht nur Balsam für die Seele – auch dem Körper tut es gut, hin und wieder einmal so richtig auszuspannen. Das haben US-amerikanische Wissenschaftler herausgefunden, indem sie Berufstätige medizinisch untersucht und zu ihren Urlaubszeiten befragt haben. Das Ergebnis: Wer sich öfter einen freien Tag gönnte, war meist schlanker und hatte niedrigere Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinwerte als Workaholics. Letztere litten häufiger an Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes oder Herzerkrankungen.

### ZU HAUSE ERHOLEN

Sparen Sie Ihre Urlaubstage dieses Jahr also nicht unnötig auf. Planen Sie lieber mehrere Kurzurlaube als einen langen Sommerurlaub. Nutzen Sie, wenn möglich, auch Brückentage, um Ihre Wochenenden zu verlängern. Übrigens müssen Sie nicht in die Ferne schweifen. Die amerikanische Studie zeigte, dass Urlaubsreisen oft mit Stress und Ärger verbunden sind: Stau auf der Autobahn, eine Unterkunft, die nicht den Erwartungen entspricht – all das kann die erhoffte Erholung schmälern. Viel entspannter lässt sich die Zeit zu Hause, auf dem eigenen Balkon oder im Garten verbringen. Das bedeutet aber nicht, dass Sie faulenzeln müssen. Denn Entspannung entsteht nicht nur beim Nichtstun, sondern auch wenn wir aktiv sind und uns mit neuen Impulsen vom Alltagsstress ablenken. Das kann ein ausgedehnter Waldspaziergang sein oder eine kreative Beschäftigung wie Malen oder Basteln. Wichtig ist, dass Sie diese Tätigkeit genießen und sich keinen Druck machen.

### ABSCHALTEN IM ALLTAG

Zwischen den Urlauben dürfen Sie natürlich auch regelmäßig für Auszeiten sorgen. Planen Sie jeden Tag feste Arbeitspausen ein, in denen Sie einfach nur an Ihrem Lieblingsplatz sitzen, eine Tasse Tee trinken oder vielleicht eine Runde spazieren gehen. Viele Menschen nehmen sich diese Zeit nicht, weil sie schneller mit der Arbeit fertig werden wollen. Solche Pausen sind aber keine verträdelte Zeit – im Gegenteil: Gerade solche Ruhepausen fördern die Leistungsfähigkeit.

Auch im privaten Umfeld kann Stress aufkommen – vor allem, wenn Termine und Absprachen mit Freunden oder Familie überhandnehmen. Gerade bei unseren Liebsten fällt Nein zu sagen oft schwer, aber für Ihre Gesundheit ist es wichtig. Nehmen Sie sich mindestens einen Tag in der Woche Zeit für sich. Dieser Tag sollte als fester Termin in Ihrem Kalender stehen. Denn nur, wenn Sie gut auf sich selbst achtgeben, können Sie auch langfristig für andere da sein.



### IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Koronare Herzkrankheit | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, [aok.de/bayern](http://aok.de/bayern) | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **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/bayern/datenschutzrechte](http://aok.de/bayern/datenschutzrechte) oder in der AOK-Geschäftsstelle.

### Termine wahrnehmen trotz Pandemie

Nehmen Sie den nächsten Kontrolltermin wahr, um Verschlechterungen Ihrer Erkrankung zu vermeiden. Besprechen Sie am besten die Sorge vor Ansteckung und das Vorgehen für Ihre individuelle Situation telefonisch mit Ihrem Arzt.

 [aok.de/bayern/coronawirantworten](http://aok.de/bayern/coronawirantworten)

### EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit. Weitere Informationen erhalten Sie auf [aok.de/curaplan](http://aok.de/curaplan) oder telefonisch unter **0800 033 6704**

