

DAS GesundheitsMagazin

Koronare Herzkrankheit



AM BALL BLEIBEN: MEDIKAMENTE NICHT WEGLASSEN

Wer kennt es nicht? Medikamente täglich einzunehmen, ist für viele lästig. Doch es lohnt sich, dranzubleiben an dem, was der Arzt verschrieben hat. Ein paar Tipps, wie Therapietreue gelingen kann – zum Wohl Ihrer Gesundheit.

Ihre AOK Bayern

A top-down view of various fresh ingredients for meal prepping, including radishes, leafy greens, a bowl of mixed spices, and a green pepper, arranged around a central white plate with a gold rim.

ZEIT SPAREN – GESUND ESSEN

Hinter dem englischen Modewort Meal Prepping verbirgt sich nichts anderes als die gute alte Hausfrauen-Methode des Vorkochens. Das liegt gerade wieder im Trend, denn es eignet sich für alle, die wenig Zeit haben und sich trotzdem gesund ernähren wollen. Die Bundeszentrale für Ernährung bietet kostenlose Mahlzeitenpläne und Einkaufslisten an unter

 bzfe.de ▶ Suche: Meal Prepping



MEDIKAMENTE RICHTIG EINNEHMEN: SO KLAPPT ES

Fotos: iStock.com/Thomas_EyeDesign/batuhan toker

Vergesslichkeit, Nebenwirkungen oder Probleme beim Einnehmen – viele Menschen mit KHK lassen aus diesen oder anderen Gründen ihre Medikamente weg. Hier ein paar Hilfestellungen, um dies zu vermeiden.

Dank wirksamer Medikamente können die meisten Menschen mit KHK ein langes, fast normales Leben führen. Voraussetzung ist aber, dass die vom Arzt verschriebenen Arzneien nach Vorschrift eingenommen werden. Untersuchungen zeigen aber, dass jeder dritte Mensch die Einnahme manchmal vergisst oder bewusst auslässt. Dies kann dazu führen, dass sich bald wieder Beschwerden wie Brustschmerzen und Kurzatmigkeit bemerkbar machen oder sogar ein (weiterer) Herzinfarkt droht. Wenn Sie auch Probleme haben, sich an Ihre Therapie zu halten, lohnt es sich also, nach Lösungen zu suchen. Oft reichen schon kleine Hilfestellungen.

VERGESSLICHKEIT

Jeder kann mal etwas vergessen. Bevor Sie das Medikament einfach nachträglich einnehmen, sollten Sie aber Ihren Arzt fragen, wie Sie in diesem Fall vorgehen. Bauen Sie sich Gedächtnisstützen für die Zukunft. Am besten gelingt das, wenn Sie die Einnahme in Ihre tägliche Routine einbinden. Sie können Ihre Medikamente zum Beispiel immer vor dem Zähneputzen nehmen oder abends vor dem Schlafengehen. Kleben Sie sich Merktettel an den Kühlschrank oder lassen Sie sich durch Ihr Handy daran erinnern. Wenn Sie Ihre Tabletten oder Kapseln zudem in einer Medikamentenbox aufbewahren, können Sie mit einem Blick sehen, ob Sie Ihre tägliche Dosis schon eingenommen haben.

ZU VIELE MEDIKAMENTE

Fünf oder mehr Medikamente sind bei einer KHK oft gängig und notwendig: Sie senken Blutdruck, Cholesterinwerte oder die Blutgerinnung und helfen dem

Titel: iStock.com/Rosifan19/Foxys_forest_manufacture;

Herzen, sich nach einem Infarkt zu erholen. Die Menge an Tabletten und Kapseln kann zunächst ganz schön fordern, vor allem, weil für jedes Präparat besondere Regeln gelten: Die einen müssen morgens vor dem Essen eingenommen werden, andere abends oder auf nüchternen Magen. Geben Sie sich ein wenig Zeit, Ihre Medikamente kennenzulernen. Manches spielt sich im Laufe der Zeit ein. Wenn Sie aber dauerhaft Probleme haben, Ihre Therapie einzuhalten, sollten Sie Ihrem Arzt das sagen. Vielleicht können Sie vereinbaren, statt fünf Medikamente nur noch drei einzunehmen, die dann aber ganz pflichtbewusst.

WAS STEHT DA?

Mit dem Alter werden die Augen nicht besser und meist sind Beipackzettel klein gedruckt. Bevor Sie eine falsche Dosis einnehmen oder das Medikament ganz weglassen, fragen Sie in der Apotheke, ob Ihnen der Beipackzettel in größerer Schrift ausgedruckt werden kann. Notieren Sie sich die vom Arzt empfohlene Dosierung, denn diese kann von der Empfehlung des Beipackzettels abweichen. Kleben Sie sich gut lesbare Etiketten auf Ihre Medikamente, auf denen der Name des Medikaments, die Dosierung und die Einnahmezeit steht.

NEBENWIRKUNGEN

Es kann passieren, dass ein Medikament nicht nur zur Heilung beiträgt, sondern auch Probleme macht. Das müssen Sie natürlich nicht still ertragen. Fragen Sie Ihren Arzt, was Sie gegen diese Nebenwirkungen tun können oder ob es ein besser verträgliches Medikament für Sie gibt. Bitte setzen Sie es nicht einfach ab – Ihrer Gesundheit zuliebe.

ES GEHT MIR BESSER

Sie hatten lange keine Beschwerden und meinen, das Medikament nicht mehr zu benötigen? Beschwerdefreiheit allein ist kein Grund, eine Therapie zu beenden. Gerade eine KHK kann lange Zeit im Verborgenen verlaufen. Die Medikamentenliste „auszumisten“, kann jedoch sinnvoll sein, wenn sich Ihr Gesundheitszustand nachweislich bessert. Natürlich nur gemeinsam mit Ihrem Arzt.

Medikationsplan

Wenn der Arzt Ihnen drei oder mehr Medikamente verordnet, haben Sie Anspruch auf einen Medikationsplan. Damit behalten Sie den Überblick. Mehr unter

 aok.de/medikationsplan

ICH KANN DAS MEDIKAMENT NICHT SCHLUCKEN



Viele Menschen haben Schwierigkeiten, Tabletten oder Kapseln zu schlucken. Folgende Techniken können helfen.

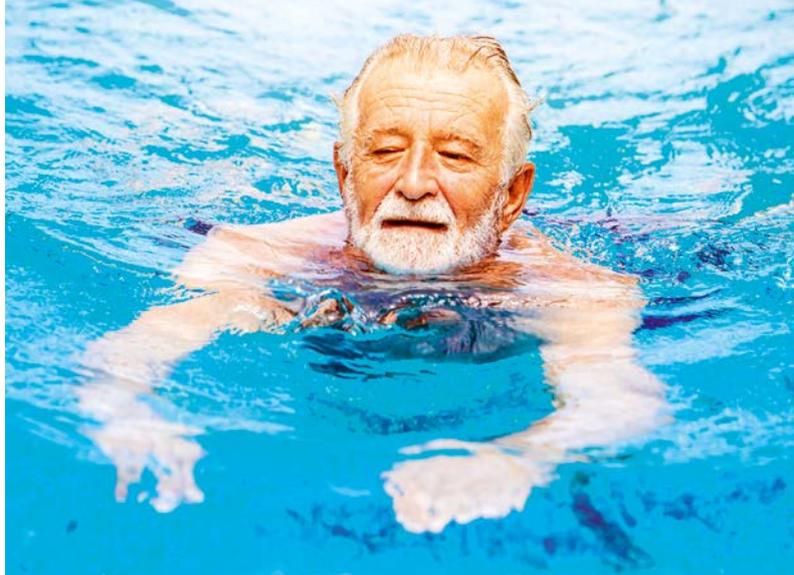
Bei Tabletten: Für diesen Trick benötigen Sie eine flexible Plastikflasche mit stillem Wasser. Legen Sie die Tablette auf die Zunge und umschließen Sie die Flaschenöffnung dicht mit den Lippen. Legen Sie den Kopf leicht in den Nacken und saugen Sie einen kräftigen Schluck aus der Flasche und schlucken Sie ihn mitsamt der Tablette. Die Flasche sollte sich beim Trinken zusammenziehen.

Bei Kapseln: Legen Sie die Kapsel auf die Zunge und trinken Sie einen Schluck Wasser. Neigen Sie den Kopf nun nach vorn, das Kinn Richtung Brust. Das Schlucken sollte in dieser Position leichter fallen.

Quelle: Bundesministerium für Bildung und Forschung



NACH DEM SCHWIMMEN: WENN DER SCHWINDEL KOMMT



Schwimmen ist genau das Richtige für alle, die etwas für ihre Muskeln und ihre Kondition tun wollen. Allerdings haben manche Menschen Kreislaufprobleme und Schwindelgefühle, wenn sie das Wasser verlassen. Mit ein paar Tipps steigen Sie beim nächsten Mal schwindelfrei aus dem Becken.

DRUCK IM WASSER

Unter Wasser wirkt mehr Druck auf den Körper: Der sogenannte hydrostatische Druck nimmt mit der Wassertiefe zu. Das Blut wird umverteilt und aus Körperteilen, die tiefer im Wasser sind, in die höher gelegenen Körperregionen gedrückt. Verlässt der Schwimmer nun plötzlich das Wasser, sackt das Blut schlagartig zurück nach unten in die Beine. Die Herzfrequenz steigt sprunghaft, die Blutgefäße verengen sich. In der Regel ist das für Ihr Herz nicht gefährlich. Trotzdem können Sie etwas tun, um den Schwindel zu vermeiden.

TIPPS

- **Schön langsam:** Steigen Sie nach dem Schwimmen nicht sofort aus dem Wasser. Warten Sie, bis sich die Herzfrequenz normalisiert hat. Verlassen Sie das Becken im flachen Bereich; so verhindern Sie, dass das Blut abrupt absackt, und Ihr Herz hat genug Zeit, den Kreislauf umzustellen.

- **Muskeln bewegen:** Helfen Sie Ihrem Kreislauf, indem Sie Ihre Waden mehrmals gezielt an- und dann wieder entspannen. Mit dieser Übung werden die tiefer liegenden Venen zusammengepresst, was den Rückfluss des Blutes verbessert. Durch die Venen wird das Blut in Richtung Herz gepresst, und die Venenklappen sorgen wie Ventile dafür, dass es nicht zurückfließt.
- **In Bewegung bleiben:** Gehen Sie noch ein paar Schritte, nachdem Sie das Becken verlassen haben. Den Kreislauf trainieren Sie auch, wenn Sie das Wasser mehrmals hintereinander verlassen und dann immer wieder eine kleine Runde schwimmen.
- **Die Technik macht's:** Schwimmen Sie möglichst flach und nah an der Wasseroberfläche. Die Beine sollten nicht nach unten sacken. Bei diesem Schwimmstil wird weniger Blut aus den Beinen in Richtung Brustraum gedrückt. Die Technik lässt sich auch bei Aquajogging und Wassergymnastik mit einer Schwimmmudel verbessern. Erkundigen Sie sich doch in Ihrem Schwimmbad nach entsprechenden Kursen.

Wichtig: Lassen Sie sich ärztlich untersuchen, bevor Sie mit dem Schwimmtraining beginnen.



IMPRESSUM

Das **AOK-Gesundheitsmagazin/Koronare Herzkrankheit** | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, 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 oder in der AOK-Geschäftsstelle.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

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

