

DAS GesundheitsMagazin

Koronare Herzkrankheit



RUNTER

MIT DEM BLUTFETTWERT

Zu hohe Cholesterinwerte können Ihnen schaden, da sich dadurch unter anderem Gefäße gefährlich verengen. Lesen Sie in dieser Ausgabe, mit welchen simplen Ernährungstricks Sie es schaffen, Ihren Cholesterinwert nachhaltig zu reduzieren.

Ihre AOK – Die Gesundheitskasse



DENK DRAN!

Die Monate Oktober und November sind ideal für **Gripeschutz- und Pneumokokkenimpfung**. Nach etwa zwei Wochen ist der Körper gegen Ansteckungen gewappnet. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin mit Ihrem Hausarzt!

ALLESKÖNNER BEWEGUNG

Nur 30 Minuten Aktivität am Tag können viel bewirken: **besserer Schlaf, mehr Wohlbefinden und eine längere Lebensdauer.** Sie machen das schon? **Wunderbar!**

Falls noch nicht:
Worauf warten Sie?

CHOLESTERIN SENKEN:

SO ESSEN SIE SICH GESUND

Wie Sie schlechte Fette vermeiden sowie eine ausgewogene und dabei schmackhafte Ernährung genießen können.

Erhöhte Blutfettwerte sind in Deutschland keine Seltenheit: Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat etwa ein Drittel der Menschen im Alter zwischen 18 und 79 Jahren einen zu hohen Cholesterinspiegel. Hohe Cholesterinwerte begünstigen die Entwicklung einer koronaren Herzkrankheit (KHK). Deshalb ist es wichtig, den Fettanteil im Blut in den Griff zu bekommen – besonders, wenn auch Diabetes oder Übergewicht im Spiel sind. Oft bekommen Betroffene daher von ihren Ärzten sogenannte Statine verschrieben. Das sind Medikamente, die helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und damit Gefäßkrankheiten vorbeugen. Doch auch mit einer bewussten Ernährung lässt sich einiges dafür tun, damit der Cholesterinspiegel wieder ins Lot kommt. Das ist gar nicht so schwierig. Weder müssen Sie – bei Normalgewicht – dafür Kalorien zählen, noch auf Genuss verzichten.

Experten und Expertinnen empfehlen eine mediterrane Kost, die eine große Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln umfasst. Wer sich cholesterinbewusst ernährt, braucht lieb gewonnene Essgewohnheiten nicht komplett über Bord zu werfen, sondern lediglich anzupassen. So können fettreiche Wurstwaren, etwa Streichwurst oder Leberkäse, beispielsweise durch Putenbrustaufschnitt oder fett-

reiche Fischarten wie Hering oder Makrele ersetzt werden. Sie können auch vegetarische Aufstriche ausprobieren, etwa aus Frischkäse, Avocado oder Linsen. Sie essen gern Chips? Greifen Sie als Snack doch mal zu einer Handvoll ungesalzene Nüssen. Besonders Walnüsse helfen dabei, den Cholesterinspiegel nachhaltig zu senken, wie eine viel beachtete Studie von 2017 herausgefunden hat.

„GUTES“ & „SCHLECHTES“ CHOLESTERIN

Doch was ist Cholesterin überhaupt und warum kann es zu gesundheitlichen Problemen führen? Vorab: Das Blutfett Cholesterin ist nicht grundsätzlich schädlich. Es hat sogar eine sehr wichtige Aufgabe: Es hilft dabei, Hormone und Zellmembranen aufzubauen. Circa 80 Prozent unseres Cholesterins stellt unsere Leber selbst her, nur etwa 20 Prozent nehmen wir über die Nahrung auf. Ein Überschuss an Cholesterin wird aber gefährlich. Wichtig zu wissen ist, dass es zwei verschiedene Arten von Cholesterin gibt: das HDL-Cholesterin (High-Density-Lipoprotein, also ein Transporteiweiß mit hoher Dichte) und das LDL-Cholesterin (Low-Density-Lipoprotein, ein Transporteiweiß mit niedriger Dichte). Letzteres wird auch als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet. Denn im Gegensatz zum HDL-Cholesterin lagert LDL-Cholesterin sich in die Wände der Blutgefäße ein, lässt Ablagerungen („Plaques“) entstehen und sorgt somit für die gefürchteten Engstellen in den Blutgefäßen, die wiederum zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können.



GESUND MIT GENUSS – SO GELINGT ES

- **Vollkorn statt Weißmehlprodukte:** Ballaststoffreiche Ernährung sättigt länger als Weizenmehlprodukte, Nudeln oder Reis und kann sich günstig auf den Cholesterinspiegel auswirken. Auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Bohnen sind wichtige Bestandteile einer cholesterinbewussten Ernährung.
- **Fisch und Tofuprodukte statt Fleisch:** Beide sind ähnlich eiweißreich wie Fleisch, fettreiche Seefische enthalten zudem viele gesunde Omega-3-Fettsäuren.
- **Oliven- oder Rapsöl statt Butter:** Pflanzliche Fette sind gesünder als tierische und versorgen Ihren Körper mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren.
- **Grüner Tee statt Kaffee:** Der Tee enthält Stoffe, die Cholesterin binden.
- **Sie mögen Rosinen im Müsli? Steigen Sie auf Nüsse um, sie sind gesünder.**
- **Knoblauch-Vinaigrette statt Mayonnaise:** Während fettige Soßen den Blutgefäßen nicht gut tun, hat Knoblauch sogar leicht blutverdünnende Eigenschaften.
- **Verdünnte Obst- und Gemüsesäfte im Verhältnis 1:3 (drei Teile Wasser), sind ein guter Ersatz für zuckrige oder süßstoffhaltige Softgetränke.**
- **Dunkle Schokolade statt Torten oder Speiseeis, die das Cholesterin in die Höhe treiben. Doch Vorsicht: Auch wenn sie gesunde Flavonoide und Antioxidantien enthält, sollte sie in Maßen genossen werden.**

Bestimmte Lebensmittel können den Wert des „schlechten“ LDL-Cholesterins im Blut erhöhen. Hierzu zählen zum Beispiel kohlenhydrathaltige Backwaren, Fertigprodukte, Pommes frites oder fettige Soßen. Sie alle treiben den Cholesterinspiegel in die Höhe. Wie der optimale Wert der Konzentration von LDL-Cholesterin im Blut aussehen soll, richtet sich immer nach der individuellen Situation. Generell gilt: Je mehr Risikofaktoren, wie beispielsweise Bluthochdruck, Rauchen oder Diabetes, vorliegen, desto geringer sollte der Wert sein.

PACKEN SIE ES AN

Sie können auch hohe LDL-Cholesterinwerte senken, indem Sie bestimmte „gute“ Lebensmittel nach und nach in Ihren Speiseplan integrieren. Natürlich müssen Sie nicht gleich alle Essgewohnheiten umstellen. Manchen fällt es leichter, sich Stück für Stück an eine cholesterinbewusste Ernährung heranzutasten. Das kostet nicht viel Zeit und weckt ihren Entdeckergeist. Und am wichtigsten: Die Mühe lohnt sich. Wer seine Ernährung ändert, senkt die Risiken von zu hohem Cholesterin schnell und deutlich.

**Mehr Informationen
finden Sie unter:**



[lipid-liga.de](https://www.lipid-liga.de)

► Broschüre „Patientenratgeber
Fettstoffwechselstörungen“

UNTYPISCHE SYMPTOME:

IST ES EIN HERZINFARKT?



Bei einem Herzinfarkt zählt jede Minute. Häufig vergeht aber zu viel Zeit, bis der Notarzt gerufen wird. Ein häufiger Grund: Die Symptome werden falsch gedeutet. Dies passiert vor allem bei Frauen und bei älteren Menschen. Obwohl die Situation genauso ernst ist, können die Anzeichen bei ihnen weniger dramatisch erscheinen. Ärzte sind sich einig: Wenn das mehr Menschen wüssten, würden Betroffene schneller Hilfe bekommen.

JE ÄLTER, DESTO ATYPISCHER

Ein Stechen in der Brust, gefolgt von starken Schmerzen im Brustkorb. So stellen sich viele den klassischen Herzinfarkt vor. Auch Druck-, Engegefühl oder Missempfinden im Brustkorb sind typische Symptome – aber vor allem bei jüngeren Herzinfarkt-Patienten. In der Realität verläuft ein Herzinfarkt jedoch nicht wie allgemein angenommen. Insbesondere bei älteren Menschen und bei Frauen können folgende Beschwerden im Vordergrund stehen:

- **Schmerzen im linken Arm**
- **Kurzatmigkeit**
- **Schwäche, Gefühl der Erschöpfung (Fatigue) oder starke Müdigkeit**
- **Kreislaufkollaps und Ohnmacht**
- **Oberbauchschmerzen und Übelkeit, oft mit Erbrechen**

FRAUEN: OFT ZU SPÄT IN DIE KLINIK

Besonders Frauen haben nicht immer eindeutige Symptome. Sind sie zudem höheren Alters, haben sie einen zusätzlichen Nachteil: So dauert es bei Frauen über 65 Jahren im Schnitt eine Stunde länger als bei Männern, bis sie in die Notaufnahme kommen. Grund ist, dass manche Symptome zunächst als Magen-Darm-Verstimmung fehlgedeutet werden.

Beobachtungen zeigen, dass sie sich eher zurücknehmen und daher später behandelt werden. Deshalb sollten folgende Beschwerden als mögliches Zeichen für einen Herzinfarkt („stummer Infarkt“) ernst genommen werden:

- **Druck- oder Engegefühl in der Brust**
- **Kurzatmigkeit und Atemnot**
- **Schweißausbrüche**
- **Rückenschmerzen**
- **Übelkeit, Erbrechen und Schmerzen im Oberbauch**
- **Ziehen in den Armen**
- **unerklärliche und anhaltende Müdigkeit**
- **Depressionen**

Gerade Menschen mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK) sollten die genannten Symptome kennen. Auch Menschen mit Diabetes haben ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt.

Seien Sie lieber übervorsichtig, als kostbare Zeit zu verlieren. Je schneller ein Herzinfarkt behandelt wird, umso größer ist die Chance, gerettet zu werden.



Rufen Sie daher beim geringsten Verdacht sofort die 112!

MEHR INFOS

 [herzstiftung.de](https://www.herzstiftung.de)

► Infos zu Herzkrankheiten ► Herzinfarkt ► Anzeichen

 [helmholtz-muenchen.de](https://www.helmholtz-muenchen.de)
► Suche: Ältere Frauen



EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.delcuraplan