

DAS GesundheitsMagazin

Koronare Herzkrankheit

ALKOHOL: IST NICHT OHNE

Bier oder Wein – viele Menschen verbinden damit Geselligkeit und Entspannung. Wer Probleme mit seinem Herzen hat, Medikamente nimmt und trinkt, tut sich damit nichts Gutes. Wie Sie es schaffen, auch mal Nein zu sagen.

Ihre AOK – Die Gesundheitskasse

EINE PORTION – WIE GROSS SOLLTE SIE SEIN?



So viel, wie in Ihre Hand passt, sagt das Bundeszentrum für Ernährung. Mehr dazu unter

 [bzfe.de](https://www.bzfe.de) ▶ Suche: Ernährungspyramide: Wie groß ist eine Portion?

GEBÜNDELTES KNOW-HOW

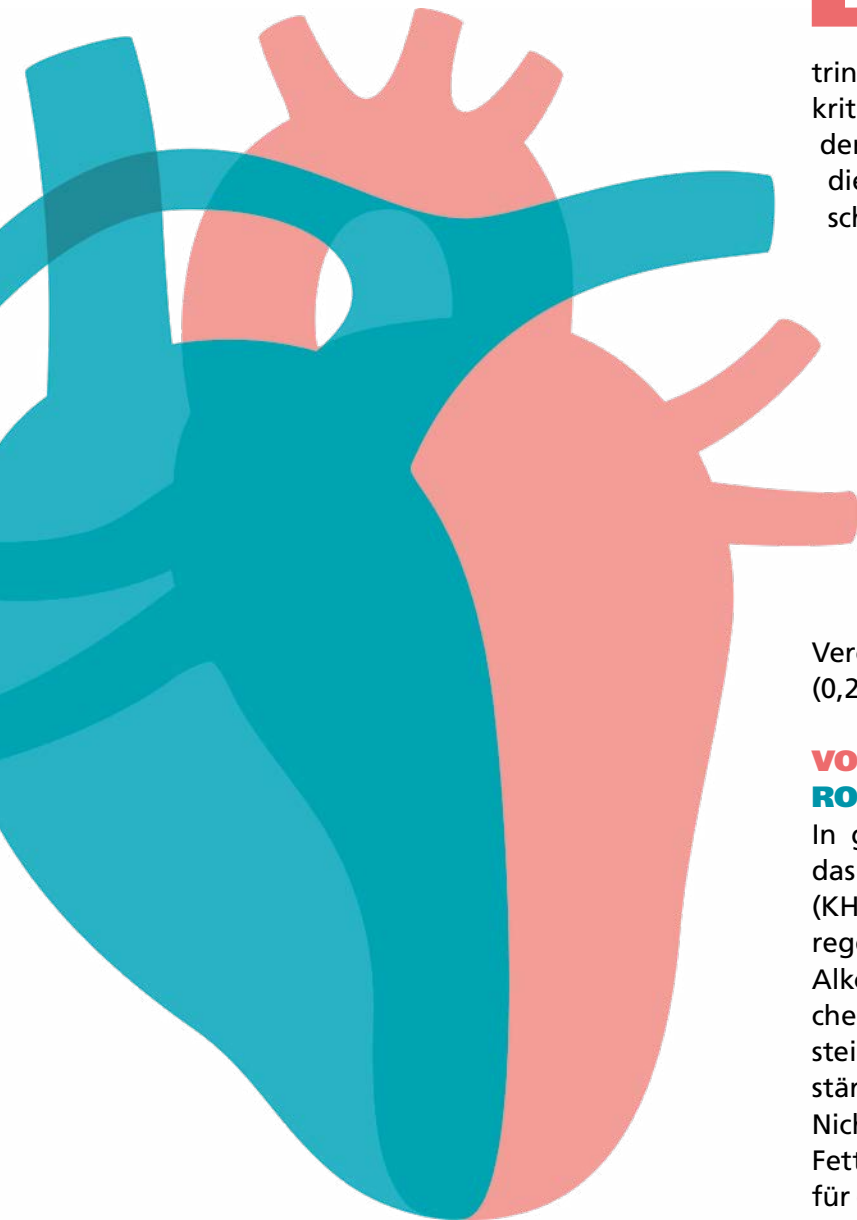
Menschen mit KHK erleben vielschichtige Symptome. Das AOK-Patientenhandbuch unterstützt Sie in Ihrem Alltag und steht im Netz unter

 aok.de/curaplan

▶ Koronare Herzkrankheit
 ▶ Mehr über AOK-Curaplan erfahren ▶ Patientenhandbuch „Herzgesund leben“



EIN GLÄSCHEN IN EHREN? LIEBER NICHT



Beim geselligen Zusammensein gehört für viele Menschen ein Glas Wein oder Bier dazu. Auch zum Essen ist es für viele normal, Alkohol zu trinken. Schnell kann so über die Woche verteilt eine kritische Menge zusammenkommen. Schon bei gesunden Personen ist übermäßiges Trinken schädlich für die Gesundheit, noch stärker gefährdet sind Menschen mit chronischen Erkrankungen.

Jeder fünfte Erwachsene in Deutschland trinkt zu oft beziehungsweise zu viel Alkohol. Jugendliche und junge Erwachsene indes agieren vorbildlich, denn sie konsumieren immer weniger regelmäßig Alkohol. Die Liste der Krankheiten, die durch Alkohol gefördert werden, ist lang: Schlaganfall, Blutgerinnsel, Herzversagen, Krebs, Fettleber, Impotenz. Zwischen 200 bis 350 Gramm reiner Alkohol pro Woche verkürzen die Lebenserwartung im Durchschnitt um zwei Jahre. Zum Vergleich: Zehn Gramm Alkohol sind in einem Glas Bier (0,25 l) oder einem Glas Wein (0,1 l) enthalten.

VON WEGEN: ROTWEIN STÄRKT DAS HERZ

In geringen Mengen ist Alkohol nicht schädlich für das Herz. Bei Menschen mit koronarer Herzkrankheit (KHK) sieht die Sache aber etwas anders aus. Da sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, kann Alkohol deren Wirkung verringern oder zu gefährlichen Wechselwirkungen führen. Auch der Blutdruck steigt unter Alkohol an. Bei Männern ist dieser Effekt stärker als bei Frauen und bei Rauchern stärker als bei Nichtrauchern. Häufig liegt bei Herzkranken auch eine Fettstoffwechselstörung vor, ein weiterer Risikofaktor für einen Herzinfarkt. Alkohol bewirkt, dass noch mehr von den schädlichen Fetten (Triglyceriden) im Körper ausgeschüttet, aber nur langsam wieder abgebaut



Für gesunde wie vorerkrankte Menschen gilt: Trinken Sie wenig oder noch besser gar keinen Alkohol. An mindestens zwei Tagen pro Woche sollten Sie komplett darauf verzichten. Wer eine KHK hat, kann sich an folgenden Empfehlungen orientieren:

- **Frauen sollten nicht mehr als 10 g reinen Alkohol pro Tag trinken (entspricht einem kleinen Glas Wein).**
- **Männer sollten nicht mehr als 20 g reinen Alkohol pro Tag trinken (zwei Gläser Bier 0,25 l).**

werden. Langfristig kann Alkohol auch aufgrund seines hohen Kaloriengehalts dazu beitragen, an Gewicht zuzunehmen. Bedenken Sie auch, dass Menschen häufig mehr rauchen, wenn sie Alkohol trinken. So können sich mehrere schädliche Einflüsse schnell summieren.

Aber stärkt Rotwein nicht das Herz? Einige Untersuchungen legen dies nahe. Dennoch findet sich in seriösen Ratgebern keine solche Empfehlung. Ganz im Gegenteil, die Patientenleitlinie KHK sagt ausdrücklich: Es gibt keinen Grund, wegen der KHK mit dem Rotweintrinken anzufangen. Warum ist das so? Erstens wurden diese Untersuchungen an gesunden Menschen durchgeführt. Zweitens überwiegen die beschriebenen negativen Auswirkungen des Alkohols im Vergleich mit den geringfügig schützenden Effekten.

BESSER SCHLAFEN, GEISTIG FIT

Ältere Menschen sind besonders gefährdet, unbemerkt zu Gewohnheitstrinkern zu werden. Gravierende Veränderungen im Leben sind häufig der erste Anlass: der Eintritt in den Ruhestand oder der Tod der Partnerin oder des Partners. Mit zunehmendem Alter verträgt der Körper Alkohol jedoch immer schlechter. Schlafstörungen, Unsicherheit beim Gehen oder Verwirrtheit können die Folge sein. Wer auf Alkohol verzichtet, ist geistig und körperlich leistungsfähiger und weniger auf fremde Unterstützung angewiesen.



ALKOHOLVERZICHT – SO KLAPPT'S

- **Verbinden Sie das Vorhaben, weniger Alkohol zu trinken, mit positiven Zielen: „Ich werde mich fitter fühlen und besser aussehen.“**
- **Führen Sie ein Trinktagebuch, um Ihren Alkoholkonsum richtig einschätzen zu können. Wenn Sie merken, dass Sie regelmäßig mehr als die empfohlene Menge Alkohol trinken, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.**
- **Halten Sie zu Hause keine oder nur eine geringe Menge alkoholischer Getränke bereit.**
- **Wie wäre es, Bier, Sekt oder Wein alkoholfrei zu Hause zu haben? Sie brauchen auf Geselligkeit also nicht zu verzichten.**
- **Greifen Sie nicht zur Flasche, wenn Sie sich einsam oder traurig fühlen. Rufen Sie lieber jemanden an oder gehen Sie raus an die frische Luft.**
- **Lernen Sie Nein zu sagen, wenn bei Feiern Alkohol angeboten wird. Wenn Sie doch ein Glas zum Anstoßen nehmen, trinken Sie langsam und in kleinen Schlucken.**

Weitere Informationen einschließlich eines Selbsttests und eines Trinktagebuchs bietet die Website „Kenn dein Limit“ von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

 [kenn-dein-limit.de](https://www.kenn-dein-limit.de)





BEWUSSTES GEHEN

SO FINDEN SIE ENTSPANNUNG

Yoga und Meditation können sehr entspannend wirken. Doch sie sind nicht jedermanns Sache. Mindful Walking ist eine praktikable Alternative.

Viele Menschen fühlen sich gestresst. Dabei gibt es einfache Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen. **Mindful Walking** ist ein Trend, der Gehen mit Entspannung verbindet. Er lehnt sich an die buddhistische Gehmeditation an, die Mönche in Asien seit Jahrhunderten praktizieren.

Zu Fuß zu gehen ist eine sehr gesunde Aktivität. Laut der Weltgesundheitsorganisation reduziert häufiges Gehen zum Beispiel das Risiko, einen hohen Blutdruck zu entwickeln oder einen Herzinfarkt zu erleiden. Wer sich bewegt, regt den Stoffwechsel an und stärkt das Immunsystem. Auch der Stimmung tut es gut.

Beim **Mindful Walking** geht es darum, langsam zu gehen und sich auf die Atmung zu konzentrieren. Dadurch kommt der Geist zur Ruhe. Menschen erleben auch ihre Umgebung ganz neu: Sie nehmen beispielsweise Sonnenstrahlen, Geräusche oder auch Gerüche besser wahr.

DEN KÖRPER ERSPÜREN

Spüren Sie beim achtsamen Gehen in sich hinein. Setzen Sie wie in Zeitlupe einen Fuß vor den anderen und geben Sie sich dabei ganz dem Fluss der Bewegung hin: Was passiert mit den Fußsohlen? Wie fühlt es sich an, wenn Ihre Füße abrollen? In welcher Phase des Gehens fühlen Sie sich stabil, wann fangen Sie an, zu schwanken? Auch können Sie sich auf Ihren gesamten Körper konzentrieren und ihn erspüren.

SO GEHT ES

- Suchen Sie sich einen möglichst ruhigen Ort, Ihren Garten, ein Stück Wiese, einen wenig besuchten Park oder einen Wald.
- Sie können auch in Ihrem Wohnungs- oder Hausflur langsam auf und ab gehen.
- Setzen Sie behutsam einen Fuß vor den nächsten und versuchen Sie, ruhig zu atmen.
- Schon zehn Minuten reichen, um einen Effekt zu spüren.

Wenn Sie sich sicher fühlen, versuchen Sie Ihren Atem an die Schritte anzupassen. Beim Einatmen bewegen Sie zum Beispiel immer den rechten Fuß nach vorn, beim Ausatmen den linken.

Sie werden sehen: Wenn Sie sich aufs Gehen konzentrieren, verschwinden eventuelle sorgenvolle Gedanken. Das kann sehr erleichternd wirken. So können Sie neue Kraft finden.



EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.del/curaplan