

DAS GesundheitsMagazin

Koronare Herzkrankheit



WIE SPORT HILFT

Haben Sie eine Koronare Herzkrankheit (KHK), verbessert sportliche Aktivität Ihre körperliche und auch psychische Verfassung. Vorteilhaft sind Herzsportgruppen: Hier lernen Sie in netter Gemeinschaft, sich wieder rundum sicher zu fühlen.

Ihre AOK Bayern

DÜRFEN HERZKRANKE FASTEN?

Die Deutsche Herzstiftung informiert darüber, welche Formen des Fastens sich für Menschen mit Herzerkrankungen eignen.

Sprechen Sie vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
Mehr dazu unter:

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



AOK AUF YOUTUBE

Wie vermeide ich Anfängerfehler beim Joggen und was tun bei Herzinfarkt?

Mehr als 500 Ratgeber- und Erklärvideos bietet der AOK-Gesundheitskanal – wöchentlich kommen neue hinzu.

 [youtube.com](https://www.youtube.com)
 ▶ Suche: AOK –
 Der Gesundheitskanal



SPORT STÄRKT SEELE UND HERZ



Körperliche Aktivität ist wichtig für Menschen mit KHK, weckt bei vielen aber auch Besorgnis. Für den sicheren Einstieg gibt es gute Tipps und Hilfe in Herzsportgruppen.

Ließe sich Sport in Tablettenform pressen, wäre dies eines der wirksamsten Arzneimittel gegen die meisten unserer Volkskrankheiten – dazu besonders nebenwirkungsarm und kostengünstig. Riet man in früheren Zeiten herzkranken Menschen zu viel Ruhe und Schonung, wissen wir heute, dass ausreichend Bewegung der Koronaren Herzkrankheit (KHK) nicht nur vorbeugt, sondern die körperliche Aktivität auch bei der Behandlung

eine zentrale Rolle spielt. Das gilt insbesondere auch für Menschen mit einer Herzinsuffizienz, also einer Herzschwäche.

Körperliche Aktivität wirkt zielgenau den Faktoren entgegen, die das Risiko für eine KHK erhöhen beziehungsweise zu ihrer Verschlimmerung führen. Allen voran: Übergewicht, Stress, Bluthochdruck.

SO WIRKT SPORT AUF UNSEREN KÖRPER

- Der Körper, vor allem der Herzmuskel, wird **besser mit Sauerstoff versorgt**.
- Der **Blutdruck sinkt** bei regelmäßigem Training.
- Die **Blutzucker- und Blutfettwerte** verbessern sich.
- **Entzündliche Prozesse in den Gefäßen werden gehemmt**.
- Mit einem gezielten Trainingsprogramm **können Sie Fettgewebe ab- und Muskulatur aufbauen**.
- Nicht zuletzt ist **Sport sehr wirksam gegen Stress**. Indem Sie Ihren Körper fordern, können Sie Ärger und Frust abreagieren. Dieser Effekt ist sogar messbar: Nachweislich sinkt infolge von physischer Anstrengung der Spiegel des Stresshormons Kortisol.
- Außerdem hat Sport eine **antidepressive Wirkung und reduziert Ängste** – beides häufige Begleiter von Menschen mit KHK. Durch körperliche Aktivität werden Sie leistungsfähiger und fühlen sich wohler in Ihrem Körper. Über den Sport nehmen Sie mehr am sozialen Leben teil. All das kann helfen, Ihre Erkrankung besser zu bewältigen.

SO MOTIVIEREN SIE SICH

Es gibt also gute Argumente, sich mehr zu bewegen. Vielen Menschen mit KHK fällt es dennoch schwer, sich zu motivieren. Sie machen sich Sorgen, sie könnten ihr Herz zu sehr belasten. Daher ist es wichtig, dass Sie zunächst mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen, welche Sportart oder Betätigung für Sie möglich und geeignet ist.

Gerade Menschen, die bisher nicht viel für ihre körperliche Fitness gemacht haben, ist zu empfehlen, mit leichten Übungen anzufangen und dann langsam zu steigern. Hier ein paar Tipps für den sanften Einstieg:

- Suchen Sie sich eine **Sportart, die Ihnen Spaß macht, aber keine Spitzenleistungen abverlangt**. Geeignet ist ein leichtes und gleichmäßiges Ausdauertraining, wie zügiges Spaziergehen, Wandern, Nordic Walking oder Fahrradfahren. Hierbei wird Ihre Herzleistung sanft gepusht. Ungünstig sind Sportarten mit hohen Belastungsspitzen wie Tennis oder Fußball.
- Ideal wäre, wenn Sie **pro Woche mindestens 150 Minuten** trainieren mit **maximal zwei aufeinander folgenden Tagen ohne Aktivität**.
- Ein **zusätzliches moderates Krafttraining** zweimal pro Woche fördert auch den Muskelaufbau.
- Planen Sie ausreichend **Erholungsphasen** ein und **trinken Sie ausreichend**. Bei einer Herzinsuffizienz sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie viel Sie trinken dürfen.
- **Vorsicht ist beim Schwimmen geboten**, falls Sie Herzrhythmusstörungen haben. Besprechen Sie das mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- In jedem Fall sollten Sie **medikamentös gut eingestellt** sein. Haben Sie Ihren Blutdruck unter Kontrolle, eventuelle Notfallmedikation wie Nitrospray griffbereit und im Alltag keine Komplikationen wie Angina-pectoris-Anfälle? Dann steht dem Bewegungsvergnügen in der Regel nichts im Weg.

Ein guter Start gelingt auch in einer Herzsportgruppe. Hier trainieren Sie unter fachkundiger Anleitung und ärztlicher Überwachung. Das gibt Ihnen Sicherheit und das nötige Know-how, um später auch eigenständig aktiv zu sein. Nicht zuletzt macht der gemeinsame Sport auch mehr Spaß als allein.

HERZSPORTGRUPPEN IN IHRER NÄHE

Die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen (DGPR) hat ein Verzeichnis von Herzgruppen:



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

► Patienten ► Herzgruppenverzeichnisse nach Bundesländern

Für die Region Hessen suchen Sie bitte hier:



[rehasport-hessen.de](https://www.rehasport-hessen.de)

AOK-LESETIPPS



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

► Gesundheitsmagazin ► Suche: Koronare Herzkrankheit: Wie geht es jetzt weiter?



[aok.de/khk](https://www.aok.de/khk)

► Informationsmaterial zur Koronaren Herzkrankheit ► Patientenhandbuch „Herzgesund leben“ (Seite 84)

Jede Bewegung zählt

Ob zu Hause oder in einer Herzsportgruppe: Ihr Herz wird es Ihnen danken, wenn Sie körperlich aktiv sind.



GERÜSTET FÜR DEN NOTFALL

Menschen mit einer Koronaren Herzkrankheit (KHK) haben durch Fett- und Kalkablagerungen verengte Herzkranzgefäße (Arteriosklerose). Das Herz wird nicht mehr so gut mit dem sauerstoffangereicherten Blut versorgt. Bleibt eine KHK unerkannt oder ist sie unzureichend behandelt, treten, meist unter Belastung, typische Symptome wie Schmerzen, Luftnot oder ein Gefühl der „Brustenge“ auf – die sogenannte Angina pectoris. Beim vollständigen Verschluss eines Herzkranzgefäßes stirbt Herzmuskelgewebe ab – es kommt zu einem Herzinfarkt.

Aber auch wenn die KHK bekannt und gut behandelt ist, kann es

aufgrund der Neigung zu arteriosklerotischen Veränderungen erneut zu Gefäßverschlüssen kommen. Daher ist es wichtig, auf Symptome einer Angina pectoris zu achten und diese Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt mitzuteilen. Meistens wird in diesem Fall eine Untersuchung eingeleitet und die Therapie bei Bedarf angepasst.

NOTFÄLLE RECHTZEITIG ERKENNEN

Kommt es zu Angina-pectoris-Beschwerden, so ist es anfangs nicht leicht, eine vorübergehende Verschlechterung von einem Notfall zu unterscheiden. Unterschiedliche Symptome bei Männern und Frauen erschweren diese Entscheidung

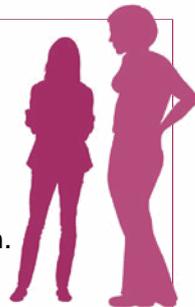
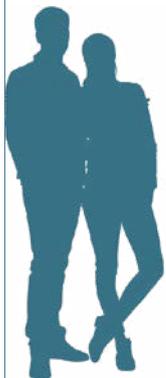
VOR ALLEM BEI FRAUEN

- Übelkeit, oft verbunden mit Erbrechen,
- Oberbauschmerzen,
- körperliche Schwäche mit und ohne Ohnmacht,
- Müdigkeit sowie Hals-, Nacken- oder Rückenschmerzen.

BEI MÄNNERN UND FRAUEN

- Plötzliche starke Schmerzen in der Brust, die etwa bis in den linken Arm ausstrahlen können, Enge und Druck im Brustkorb,
- blass-graue Gesichtsfarbe,
- kalter Schweiß,
- starke Atemnot sowie Beklemmung bis Todesangst.

Wichtig: Männer können aber auch manchmal „frauen-typische“ Beschwerden haben und umgekehrt!



Danke fürs Mitmachen!

Verzichten Sie mit uns auf Papier für eine **nachhaltige, umweltbewusste Kommunikation**. Künftig erhalten Sie das AOK-Gesundheits-Magazin im Januar und September per Post. Digital finden Sie alle vier Ausgaben kostenfrei unter:

 aok.de/bayern/curaplaninfo

zusätzlich. Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie daher in einer solchen Situation **immer die 112** anrufen und lieber einen „Fehlalarm“ als einen schweren Herzinfarkt riskieren! Lockern Sie Ihre Kleidung und wenden Sie Ihr Notfallmedikament (Nitrospray) an. Ist Ihnen dies nicht selber möglich, rufen Sie sofort jemanden, der Ihnen hilft. Versuchen Sie, bis der Rettungsdienst kommt, ruhig zu bleiben und die Tür für die Helfer zu öffnen oder öffnen zu lassen.

RICHTIG VORSORGEN

Tragen Sie stets eine Medikamentenliste bei sich sowie die Kontaktdaten von Angehörigen, Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Angehörige sollten wissen, wie sich ein Notfall äußert und was dann nötig ist. Falls Unsicherheiten bestehen, ist es sinnvoll, einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen.

 patienten-information.de

► Suche: KHK – was Sie oder Ihre Angehörigen im Notfall tun können

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

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



IMPRESSUM

Das **AOK-Gesundheitsmagazin/Koronare Herzkrankheit** | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winkler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Simone Voßwinkel | **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 | **Papier** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100 % Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“.