

# Das Gesundheits Magazin *Koronare Herzkrankheit*

2/2024

## Gemeinsam vorbeugen

Menschen mit einer KHK haben ein erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall. Mit einigen Maßnahmen können Sie dieses jedoch senken beziehungsweise einen Schlaganfall frühzeitig erkennen. Lesen Sie hier, was Sie und Ihr Umfeld tun können.

Ihre AOK Bayern.



### Aktiv für Ihre **Gesundheit**

**Auch mit Koronarer Herzkrankheit lässt es sich gut leben.** Durch einen gesunden Lebensstil können Sie den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen – die kostenfreien Gesundheitskurse Ihrer AOK helfen dabei.

### **Kursvielfalt** entdecken

**Ob mehr Bewegung, eine gesündere Ernährung oder Tipps zur Entspannung:** Bei den Gesundheitskursen der AOK ist für jeden etwas dabei. Wählen Sie einfach Ihre Region aus und suchen Sie Angebote in Ihrer Nähe.  
→ [aok.de/kurse](https://aok.de/kurse)

# Schlaganfall erkennen, richtig handeln

Bei einem Gefäßverschluss im Gehirn zählt jede Minute: wie Sie ihn früh erkennen, schnell darauf reagieren und wie Sie einem Schlaganfall möglichst vorbeugen.

Menschen mit Koronarer Herzkrankheit (KHK) haben ein erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall. Der Grund dafür: Bei Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern ist es möglich, dass sich ein Blutgerinnsel löst und ins Gehirn wandert. Hier kann es ein Blutgefäß verstopfen und die nachfol-

gende Gehirnregion von der Sauerstoffversorgung abschneiden: Es kommt zum Schlaganfall. Jetzt ist sofortiges Handeln gefragt. Denn je länger der Hirnbereich unversorgt bleibt, desto gravierender sind die Folgen. In Deutschland sind Schlaganfälle die dritthäufigste Todesursache

und der häufigste Grund für eine Behinderung.

## Auf Symptome achten

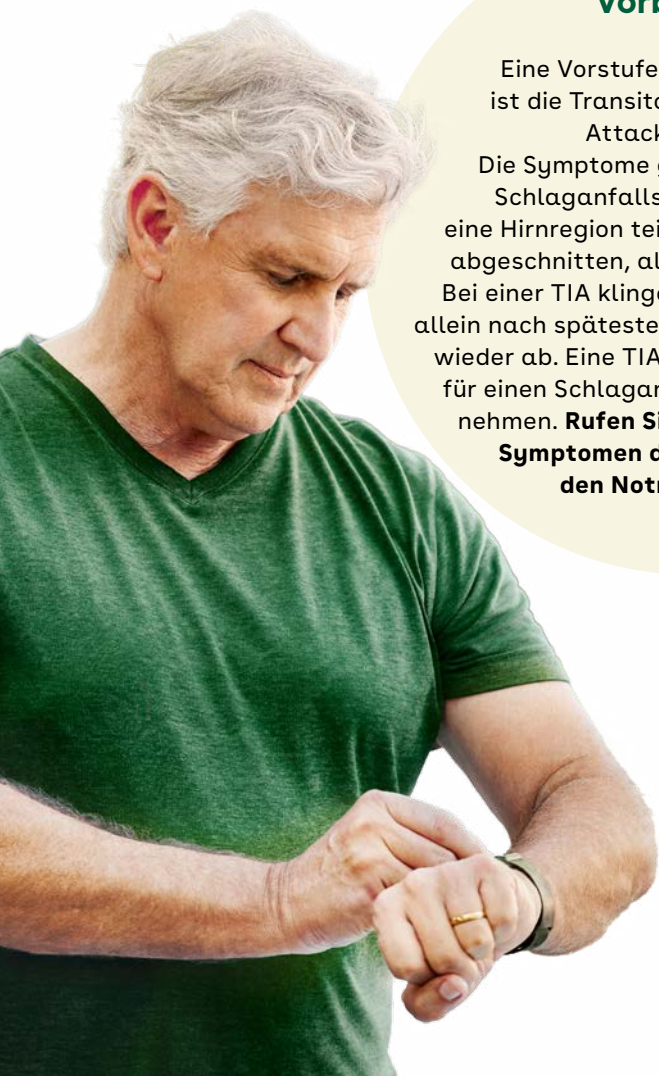
Die rasche Einleitung medizinischer Maßnahmen, die das Blutgerinnsel auflösen, ist entscheidend, um bleibende Schäden zu verhindern oder zu mindern. Menschen mit KHK und ihre Angehörigen sollten daher die Symptome eines Schlaganfalls kennen, um im Ernstfall richtig reagieren zu können. Folgende typische Anzeichen können sich einzeln oder zusammen zeigen:

- **Plötzliche Schwäche, Taubheit oder Lähmung, die meist nur einseitig auftritt.** Zum Beispiel lässt sich ein Arm nicht mehr richtig bewegen oder kribbelt. Auch ein herunterhängender Mundwinkel kann ein Symptom sein.
- **Schwierigkeiten beim Sprechen,** wie eine stockende, lallende oder undeutliche Aussprache. Es kann den Betroffenen schwerfallen, eine direkte Ansprache zu verstehen.
- **Störungen beim Sehen,** die ebenfalls oft einseitig auftreten.
- **Gleichgewichtsstörungen,** zum Beispiel durch Schwindel. Betroffenen fällt es schwer, zu gehen und es dreht sich alles.
- **Plötzliche und außergewöhnlich heftige Kopfschmerzen.** Oft beginnen diese vor den anderen Beschwerden.
- **Übelkeit und Erbrechen**

## Vorbote TIA

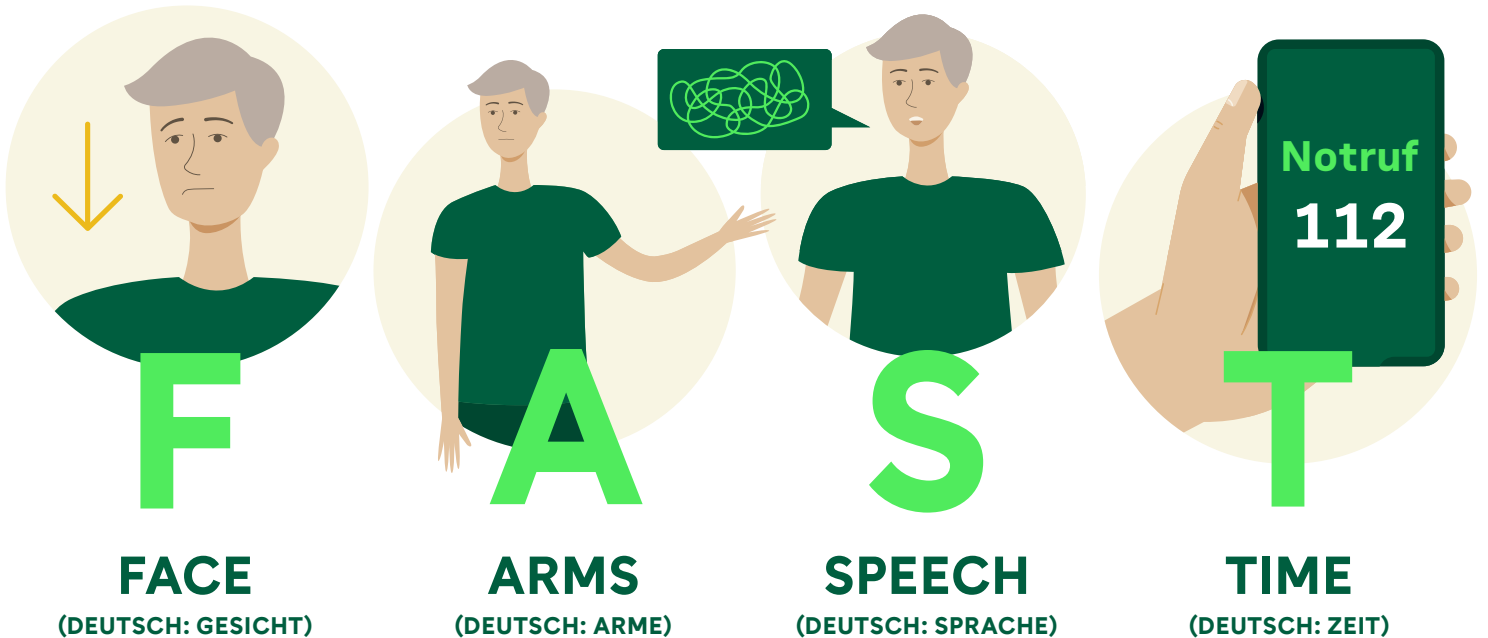
Eine Vorstufe des Schlaganfalls ist die Transitorische Ischämische Attacke, kurz TIA.

Die Symptome gleichen denen eines Schlaganfalls, denn auch hier ist eine Hirnregion teilweise oder vollständig abgeschnitten, allerdings nur kurzzeitig. Bei einer TIA klingen die Beschwerden von allein nach spätestens 24 Stunden vollständig wieder ab. Eine TIA ist ein häufiger Vorbote für einen Schlaganfall und daher ernst zu nehmen. **Rufen Sie bei entsprechenden Symptomen daher immer sofort den Notruf unter 112.**



## Schnell handeln – der FAST-Test

Vor allem Angehörige und das soziale Umfeld sind bei den genannten Anzeichen gefragt, schnell und richtig zu reagieren, denn Betroffene sind meist bereits handlungsunfähig. Dabei hilft der FAST-Test:



**FACE**  
(DEUTSCH: GESICHT)

Bitten Sie die betroffene Person, zu lächeln. Wenn sie nur einen Mundwinkel bewegen kann, während der andere nach unten hängt, deutet das auf eine halbseitige Lähmung hin und ist ein typisches Schlaganfallsymptom.

**ARMS**  
(DEUTSCH: ARME)

Bitten Sie die Person, beide Arme nach vorn auszustrecken und dann die Handflächen nach oben zu drehen. Wenn die Person nur einen Arm anheben oder drehen kann, ist dies ebenfalls ein möglicher Hinweis auf einen Schlaganfall.

**SPEECH**  
(DEUTSCH: SPRACHE)

Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen. Ist ihr das nicht möglich, ist sie nicht verständlich oder nuschelt sie, ist dies ein deutliches Alarmsignal.

**TIME**  
(DEUTSCH: ZEIT)

Es gilt, keine Zeit zu verlieren. **Sollte nur eines dieser Anzeichen vorliegen, rufen Sie sofort den Notruf unter 112.** Tun Sie das auch, wenn die Beschwerden leicht oder Sie sich unsicher sind. Es gilt: lieber zu häufig Alarm schlagen als zu spät.

### Vorbeugen mit gesundem Lebensstil

Die Risikofaktoren für eine KHK und einen Schlaganfall sind größtenteils dieselben: Bluthochdruck, ungesunde Ernährung, Übergewicht, Rauchen, Alkoholkonsum, zu wenig Bewegung, Stoffwechselerkrankungen (wie Diabetes) und Fettstoffwechselstörungen. Auch Stress kann sich negativ auswirken.

Auf eben diese Risiken haben Sie aber Einfluss. Senken Sie Ihr Schlaganfallrisiko, indem Sie sich viel bewegen, auf Ihr Körpergewicht und eine ausge-

wogene Ernährung achten, auf Alkohol sowie Nikotin verzichten und Entspannungstechniken erlernen, um leichter Stress abzubauen. Zudem sollten Sie die regelmäßigen Untersuchungstermine bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt wahrnehmen.

### WEBTIPPS

Mehr zu Ursachen und Erste Hilfe bei einem Schlaganfall:

→ [aok.de/magazin](https://aok.de/magazin)

> **Suche: Schlaganfall-Symptome erkennen**

Weitere Tipps für einen herzgesunden Lebensstil finden Sie im AOK-Patientenhandbuch „Herzgesund leben“ ab Seite 74:

→ [aok.de/khk](https://aok.de/khk) > **Informationsmaterial zur KHK > Patientenhandbuch „Herzgesund leben“**

# Muskeln – ein Leben lang trainieren



**M**it gezieltem und regelmäßigem Krafttraining haben Sie gute Chancen, lange ein selbstständiges Leben zu führen. Ihr Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die Sturzgefahr verringert. Außerdem macht das Leben mehr Spaß, wenn Sie auch im höheren Alter etwa mit Freunden wandern oder mit den Enkeln Ball spielen können.

## Langsam starten

Betroffene mit KHK, die mit dem Training beginnen möchten, sollten sich vorab mit ihrer Ärztin oder dem Arzt abstimmen, welche Übungen in welcher Intensität für sie geeignet sind. Optimal ist es, zwei- oder

dreimal in der Woche Krafttraining zu machen.

Wenn Sie in einem Studio trainieren, empfiehlt sich eine Einweisung durch einen professionellen Fitnesstrainer oder eine Trainerin, um die richtige Ausführung der Übungen zu erlernen und Verletzungen zu vermeiden.

## Eine Übung für daheim

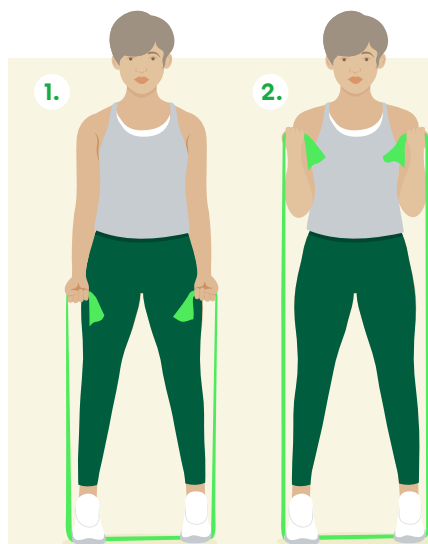
Sie haben keine Lust auf ein Fitnessstudio? Kein Problem. Viele Übungen lassen sich zu Hause ausführen, zum Beispiel mit Fitnessbändern aus elastischem Latex, die nur wenig kosten.

## WEBTIPPS

→ [aok.de/magazin](https://aok.de/magazin)  
> **Suche: Das hilft gegen Muskelschwund im Alter**

→ [herzstiftung.de](https://herzstiftung.de)  
> **Suche: Fitness-Workouts für zuhause**

Optimal ist es, wenn Sie neben dem Muskeltraining auch etwas für Ihre Ausdauer tun: Zügiges Spaziergehen, Walken, Radfahren oder Schwimmen sind zum Beispiel geeignet.



## Unteren Rücken und Arme stärken

1. Mit leicht gebeugtem Knie hüftbreit auf einem Fitnessband stehen. Die Enden des Bandes auf Hüfthöhe mit angewinkelten Armen greifen. Die Ellenbogen sind fest am Körper. Das Band ist leicht unter Spannung.
2. Nun beide Unterarme in Richtung Schulter ziehen. Bei der Abwärtsbewegung Geschwindigkeit abbremsen und die Arme kontrolliert senken.

Bei dieser Übung gilt: erst mit wenigen Wiederholungen starten und sich dann langsam steigern. Sollten Sie beim Training Schmerzen verspüren, brechen Sie dieses ab.

## Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Koronare Herzkrankheit*

**Herausgeber:** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, [aok.de/bayern](https://aok.de/bayern); **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktionsleitung:** Katja Winckler (verantwortlich); **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; 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](https://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](https://aok.de/curaplan) oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-  
Curaplan**