AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

# Das Gesundheits Magazin

*Koronare Herzkrankheit*

4/2023

## Sicherheit durch Wissen

Wer eine Koronare Herzkrankheit hat, macht sich häufig viele Gedanken darüber. Eine Patientenschulung hilft Ihnen, neues Wissen zu erlangen und psychische Belastungen abzubauen. Mehr dazu hier.

Ihre AOK Bayern.

## **Kaffee** für ein gesundes Herz

**Zwei bis drei Tassen Kaffee am Tag** können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren. Zu diesem Schluss kommt die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC). Dabei ist es egal, ob es sich um gemahlenen, entkoffeinierten oder Instantkaffee handelt.

## KHK **auf einen Blick**

**Umfassend, wissenschaftlich fundiert und leicht verständlich:** Auf dem Onlineportal des Bundesgesundheitsministeriums erfahren Sie, was eine Koronare Herzkrankheit (KHK) ausmacht. Die kurzweiligen Infos, Videos sowie weiterführende Informationen finden Sie hier:
**→ gesund.bund.de > Suche: KHK**

# Entspannt leben mit KHK

**Wer sich mit seiner Koronaren Herzkrankheit (KHK) gut auskennt, kann damit besser umgehen. Patientenschulungen als Teil von AOK-Curaplan bieten Ihnen Informationen und Tipps, mit denen sich Ihr Alltag leichter meistern lässt.**

Warum ist ein hoher Blutdruck bei einer KHK gefährlich? Und wie lässt er sich senken? Welche Folgeerkrankungen gibt es und wie kann ich ihnen vorbeugen? All dies sind Fragen, die Menschen mit einer KHK bewegen. Je mehr Sie über Ihre Erkrankung wissen, umso leichter können Sie diese in den Griff bekommen. Aber wo erhalte ich verlässliche Informationen und Tipps für den Alltag? Wesentlich sind die Gespräche mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Ergänzend werden Ihnen als Teil des strukturierten Behandlungsprogramms AOK-Curaplan kostenfreie Patientenschulungen zu KHK angeboten.

## Dauer der Schulungen

In der Regel besteht eine Schulung aus mehreren Einheiten an verschiedenen Tagen. Es können beispielsweise vier Treffen mit jeweils 90 Minuten sein. Möglich sind auch sieben Treffen mit je 45 Minuten. Wie genau die Schulung aufgebaut ist und wann sie stattfindet, erfahren Sie rechtzeitig vor Beginn.

Titel: iStock.com/urbancow

## Individueller Austausch

Themen für KHK-Schulungen gibt es viele (siehe Infokasten). Die Teilnehmenden lernen in bewusst klein gehaltenen Gruppen etwas über ihre Erkrankung, üben beispielsweise, den Blutdruck richtig zu messen und können sich mit anderen Betroffenen austauschen. Dabei geht die Leiterin oder der Leiter der Schulung stets auf die individuellen Bedürfnisse und Fragen ein. An manchen Schulungen können auch die Partnerinnen oder Partner der Betroffenen teilnehmen. Das ist wichtig, da die Angehörigen oft eine wichtige Stütze im Alltag sind und möglichst gut Bescheid wissen sollten – etwa darüber, wie sie in einem Notfall (wie bei einem Herzinfarkt) am besten helfen können, aber auch, wie eine herzgesunde Ernährung aussieht.

Befragungen zeigen, dass viele Patientinnen und Patienten nach dem Besuch einer Schulung mehr über ihre Erkrankung wissen und sich im Alltag sicherer fühlen. Das kann die psychische Belastung mindern.

## Der Weg zur Schulung

Sprechen Sie das Thema gern direkt bei Ihrem nächsten Praxisbesuch an. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt kann am besten beurteilen, welche Schulung sich für Sie eignet. Diese bieten die Schulungen oft selbst an. Manche schließen sich auch mit anderen Medizinerinnen und Medizinern zusammen. Häufig wirken dafür qualifizierte Praxismitarbeitende an den Schulungen mit.

**Wichtig:** Wer sich für eine Schulung entscheidet, sollte sie wahrnehmen: Fehlen Sie ohne triftige Gründe zweimal im Jahr bei einer ärztlich empfohlenen Schulung, werden Sie aus dem Behandlungsprogramm ausgeschlossen.

Die regelmäßigen Kontrolltermine bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt sind auch nach einer Schulung weiterhin sehr wichtig – um den Krankheitsverlauf zu überwachen, eventuelle Therapieanpassungen vorzunehmen und Folgeerkrankungen möglichst zu vermeiden.

## Das können Sie in einer KHK-Schulung erfahren

- **Wie messe ich meinen Blutdruck richtig?**
- **Welche Medikamente helfen mir und was muss ich bei ihrer Einnahme beachten?**
- **Wie bestimme ich bei Bedarf den Blutgerinnungswert und wie dosiere ich die Medikamente zur Blutverdünnung richtig?**
- **Was sollten meine Angehörigen bei einem Notfall tun?**
- **Wie ernähre ich mich gesund und was ist beim Kochen zu beachten?**
- **Wie viel körperliche Bewegung ist für mich empfehlenswert?**
- **Welche sportlichen Aktivitäten eignen sich besonders gut und wie baue ich mehr Bewegung in den Alltag ein?**
- **Warum ist ein Rauchstopp so wichtig und wie schaffe ich das am besten?**

### WEBTIPPS

Was Sie selbst noch tun können, um Ihre KHK positiv zu beeinflussen, lesen Sie im AOK-Patientenhandbuch:
**→ aok.de/khk > Patientenhandbuch „Herzgesund leben"**

Foto: iStock.com/urbancow; Illustration: AOK, iStock.com/SurfUpVector

# Herzgesund backen

Haferflocken sind gut für Herz und Darm. Sie stärken das Immunsystem und können beim Abnehmen unterstützen. Der in Haferflocken enhaltene Ballaststoff Beta-Glucan bewirkt dies.

Durch das Beta-Glucan machen die Haferflocken lange satt und unterstützen gesunde Darmbakterien dabei, sich zu vermehren. Gleichzeitig regt es die Verdauung an und hilft gegen Magen-Darm-Beschwerden. Darüber hinaus kann es den Cholesterinspiegel senken. Dieser wiederum reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte oder Schlaganfälle.

Beta-Glucan kann zudem das ungesunde LDL-Cholesterin binden. LDL-Cholesterin steht für „Low Density Lipoprotein“ und wird umgangssprachlich als „schlechtes Cholesterin“ bezeichnet. Wer ausreichend Haferflocken isst, scheidet das LDL-Cholesterin mit dem Stuhl aus, bevor es erneut in den Blutkreislauf gelangt.

Zum Hintergrund: LDL-Cholesterin im Blutkreislauf ist gefährlich, weil es sich an den Wänden der Blutgefäße ablagern und diese verstopfen kann. Das wiederum kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.

Wer die positive Wirkung von Haferflocken nutzen möchte, isst täglich etwa 80 Gramm davon. Ob in Müsli, Porridge, herzhaft gebraten mit Gemüse – oder auch mal in Form von Hafermakronen.

## WEBTIPP

Im AOK-Patientenhandbuch „Herzgesund leben“ finden Sie weitere Ernährungstipps bei KHK:
**→ aok.de/khk > Informationsmaterial zur Koronaren Herzkrankheit > Patientenhandbuch „Herzgesund leben“**

## Hafermakronen

**ZUTATEN**
4 Eiweiß
1 EL Vanillezucker
150 g kernige Haferflocken, geröstet
120 g Rohrzucker
180 g Backpflaumen
1 Prise Salz
etwas Zitronensaft

**ZUBEREITUNG**
- Eiweiß mit Salz steif schlagen
- nach und nach Rohr- und Vanillezucker dazugeben
- Backpflaumen klein schneiden und mit Haferflocken unter die Eiweißcreme heben
- etwa 24 kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech platzieren und 15 Minuten bei 175 Grad Celsius backen

**NÄHRWERTANGABEN**
1 Stück = 63 kcal, 2 g Ballaststoffe, 0 mg tierisches Cholesterin, 1 Kohlenhydrateinheit (KHE)

**Hinweis:** Wer KHK und Diabetes hat, sollte den Zuckergehalt, auch den in Backpflaumen enthaltenen, im Blick behalten.

Foto: iStock.com/LightFieldStudios

## JUBILÄUMS-EVENT DER AOK BAYERN

**Warum ist das strukturierte Behandlungsprogramm (DMP) AOK-Curaplan für chronisch Kranke so gewinnbringend? Welche Rolle spielt ihre Gesundheitskompetenz und wie entwickelt sich das DMP weiter? Darum ging es beim Hybrid-Event anlässlich des 20-jährigen DMP-Jubiläums.**

**Zur Aufzeichnung: → aok-mindspace.de > Chronisch gut versorgt: 20 Jahre DMP > zur Aufzeichnung**

23-0106


## Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Koronare Herzkrankheit*
**Herausgeber:** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **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** 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**

AOK-Curaplan