

DAS GesundheitsMagazin

Koronare Herzkrankheit

STRAMPPELN FÜR DIE PUMPE

Wer aufs Rad steigt, tut sich in vielerlei Hinsicht Gutes. Wie Sie und Ihr Körper davon profitieren und worauf Sie dabei achten sollten, erfahren Sie in diesem Magazin.

Ihre AOK Bayern



REGELMÄSSIGE ARZTBESUCHE WAHRNEHMEN

Trotz Corona-Pandemie sollten Sie alle Ihre regelmäßigen AOK-Curaplan Untersuchungstermine wahrnehmen.

Damit können Sie vermeiden, dass sich Ihre Erkrankung verschlechtert. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt haben so besser im Blick, wie es Ihnen geht und ob Ihre Behandlung angepasst werden sollte. Bitte sprechen Sie auch eventuelle Beschwerden und Fragen zu Ihrer Therapie an. Darüber hinaus lässt sich so das Risiko für Folgeerkrankungen verringern. Nutzen Sie zudem alle Früherkennungsuntersuchungen, die die gesetzliche Krankenversicherung anbietet, und vereinbaren Sie bei Bedarf gleich einen Termin – **bleiben Sie gesund!**





SO RADELN SIE SICH GESUND



**OB MIT DEM FAHRRAD, S-PEDELEC ODER E-BIKE –
WER RADELT, TUT ETWAS FÜR UMWELT, AUSDAUER,
FITNESS UND FÜRS HERZ.**

Fahrradfahren ist ein Vielkönner in Sachen Gesundheit: Die Ausdauer wird gesteigert, die Lunge trainiert sowie die Gesäß- und Beinmuskulatur gekräftigt. Das gleichmäßige Strampeln schützt vor Herzerkrankungen und stärkt auch das kranke Herz. So kann das Fortschreiten einer koronaren Herzkrankheit verlangsamt, zum Teil gestoppt oder sogar – in Einzelfällen – zurückgebildet werden. Außerdem werden Hüft- und Kniegelenke geschont, da das meiste Körpergewicht auf dem Sattel ruht. Wer ein paar Pfunde zu viel hat, verbrennt beim Radfahren zudem Kalorien: Bei einer halben Stunde mit einer Geschwindigkeit von 15 bis 20 Stundenkilometern ebenerdig sind dies etwa 150 bis 250 Kilokalorien. Wer schneller oder bergauf fährt, steigert den Kalorienverbrauch: bei 30 Stundenkilometern verbrennen Sie etwa 450 Kilokalorien in 30 Minuten.

BEVORZUGT: PEDELECS

In den vergangenen Jahren sind Pedelecs (Pedal Electric Cycles), fälschlicherweise oft als E-Bikes bezeichnet, immer beliebter geworden. Besonders gefragt sind die motorunterstützten Gefährte bei Senioren. Damit lassen sich strampelnd längere Strecken fahren oder steilere Hügel überwinden, bei Bedarf wird der Motor zugeschaltet.

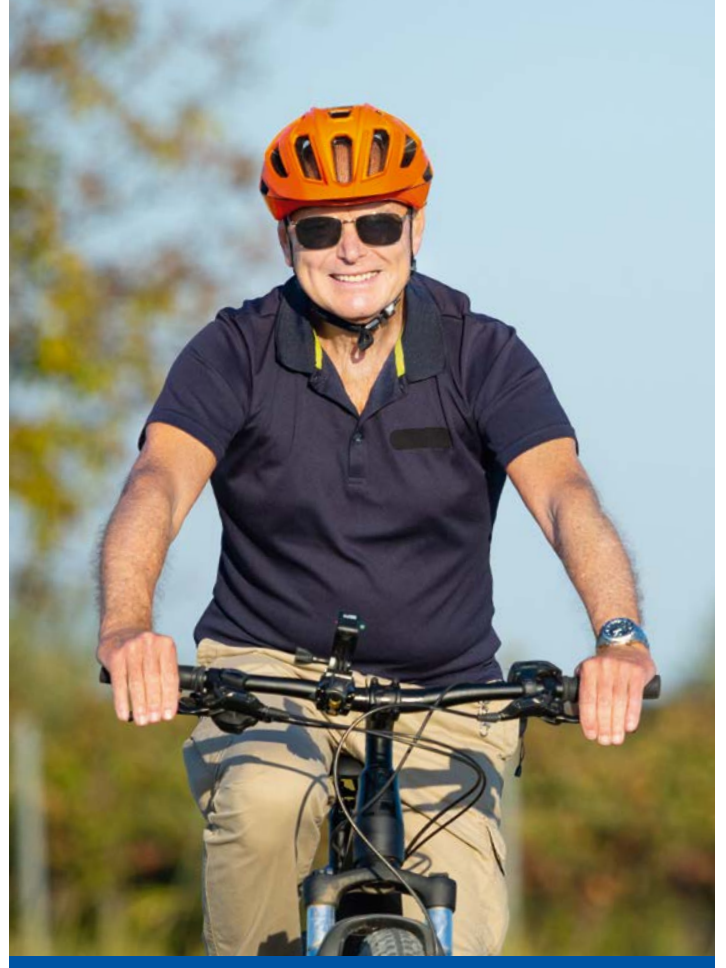
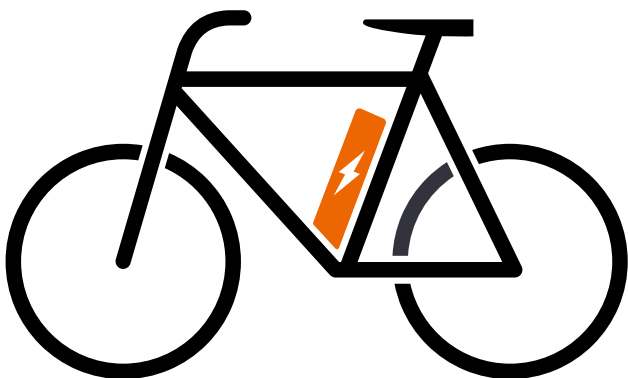
VERSCHIEDENE RADTYPEN

Es gibt drei Elektroradtypen: Die Pedelecs, die schnellen Pedelecs (S-Pedelecs) und die E-Bikes. Rechtlich gelten Pedelecs als „normale“ Fahrräder. Sie unterstützen durch ihren Motor bis maximal 25 km pro Stunde und dürfen auf Radwegen gefahren werden, ein Führerschein ist nicht notwendig. S-Pedelecs, die es auf bis zu

45 km pro Stunde bringen, und E-Bikes, deren Motor maximal 20 km pro Stunde erreicht, gelten jedoch als Kleinkrafträder. Für beide sind ein Führerschein und ein Helm nötig. Zwar fallen die positiven gesundheitlichen Effekte durch die Arbeit der Hilfsmotoren geringer aus, aber auch das Fahren von Pedelec, S-Pedelec oder E-Bike tragen zur Gesundheit bei – und machen Spaß.

FÜNF FRAGEN RUND UMS FAHRRADFAHREN:

- **Gut fürs Herz?** Regelmäßiges Fahrradfahren mit mäßiger Anstrengung kräftigt das Herz und belebt die Herzkranzgefäße. Im besten Falle entwickeln sich natürliche „Bypässe“: Das heißt, Gefäße, die Engstellen umlaufen, weiten sich.
- **Wie oft?** Laut Empfehlung der Deutschen Herzstiftung ist es ratsam, fünfmal pro Woche mindestens zehn Minuten, bestenfalls eine halbe Stunde aufs Rad zu steigen. Dabei reicht es oft schon, alltägliche Erledigungen wie Einkaufen, Arzttermine oder den Weg zur Arbeit mit dem Fahrrad zurückzulegen. Bevor es aufs Rad geht, sollten Herzerkrankte dies jedoch mit ihrer Kardiologin oder ihrem Kardiologen besprechen.
- **Wie intensiv?** Mit einem Pulsmesser kann kontrolliert werden, ob sich die Herzfrequenz in einem akzeptablen Bereich bewegt. Ansonsten gilt: Es ist in Ordnung, sich anzustrengen, aber Sie sollten nicht ins Keuchen kommen. Bei Herzbeschwerden oder Atemnot stoppen Sie das Radeln und suchen bitte eine Ärztin oder einen Arzt auf.
- **Welches Rad?** Ob einfaches Fahrrad, E-Bike, Pedelec oder auch das stehende Fahrrad, das Ergometer zu Hause: Alle eignen sich dafür, Ihr Herz zu stärken.
- **Und sonst?** Radfahren hebt die Stimmung und kann depressiven Verstimmungen vorbeugen. Es trainiert die Atemmuskulatur, wodurch sich das Risiko für Atemwegsinfekte verringert. Zudem wird die untere Rückenmuskulatur durchs gleichmäßige Treten angeregt.



GUT UND SICHER UNTERWEGS

- Eine Helmpflicht gibt es für Radfahrer in Deutschland nicht, außer für S-Pedelecs, die bis 45 km/h beschleunigen können. Grundsätzlich empfiehlt sich aber ein Fahrradhelm, um den Kopf bei möglichen Stürzen zu schützen.
- Für die richtige Sattelhöhe gilt folgende Faustformel: Auf dem Sattel sitzend, sollte die Ferse das Pedal so erreichen, dass das Bein fast ganz durchgestreckt ist.
- Die Sitzfläche des Sattels sollte waagrecht, wenn nötig leicht nach vorn gekippt sein.
- Nach aktueller Rechtsprechung dürfen S-Pedelecs und E-Bikes nicht auf Radwegen fahren.
- Der ADFC bietet deutschlandweit Fahrradkurse für Erwachsene an



adfc.radfahrschule.de

► Radfahrkurse in Ihrer Nähe

TIPPS ZUM KAUF EINES E-BIKES



[youtube.com](https://www.youtube.com)

► Suche: AOK Gesundheitskanal
„E-Bike kaufen: 7 Tipps“



ANGINA PECTORIS

WENN DAS HERZ SCHMERZT



Es scheint alles in Ordnung zu sein – und plötzlich ist da ein Schmerz in der Herzgegend und ein Druckgefühl in der Brust. Bei Menschen mit einer koronaren Herzkrankheit kann dies auf eine sogenannte Angina pectoris (Brustenge) hinweisen. Hinzu kommt akute Atemnot bei Belastung. Ausgelöst durch Fett- und Kalkablagerungen in den Blutgefäßen wird das Herz nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Angina-pectoris-Anfälle sind ein ernst zu nehmender Warnhinweis Ihres Herzens. Wer die beschriebenen Symptome oder auch einen ziehenden Schmerz verspürt, der vom Herz bis in Oberbauch, Arme, Unterkiefer, Nacken, Hals oder Schultern ausstrahlt, sollte sofort zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen. Unbehandelt kann es sonst lebensgefährlich werden.

Doch nicht jede Angina pectoris ist als solche zu erkennen. Besonders bei Frauen und Menschen über 75 Jahren treten die typischen Beschwerden oft nicht oder nur in abgeschwächter Form auf: Sie haben eher Atemnot oder sind bei körperlichen Aktivitäten nicht so belastbar. Manchmal liegt diese Erkrankung vor, ohne dass Betroffene überhaupt Beschwerden haben. Das kann etwa bei Menschen mit Diabetes aufgrund von geschädigten Nerven der Fall sein.

ANGINA PECTORIS: ZWEI FORMEN

Die Medizin unterscheidet zwischen stabiler und instabiler Angina pectoris. Die stabile Angina pectoris ist die häufigste Form der KHK und das erste Stadium der Er-

krankung. Schmerzen treten nur hin und wieder auf sowie vor allem bei körperlicher Belastung, wie Treppensteigen oder in Stressmomenten. Mit Medikamenten wie Nitrosprays lassen sich diese Anfälle gut in den Griff bekommen. Nach einer Ruhepause lassen die Symptome nach, da sich die Herzkranzgefäße weiten und wieder genügend Sauerstoff zum Herz gelangt.

Ganz anders die instabile Angina pectoris: Hier treten die Beschwerden anfallsartig auch im Ruhezustand auf oder steigern sich von Mal zu Mal. Hinzu kommt, dass sie nicht mehr nach ein paar Minuten abebben – auch dann nicht, wenn ein Nitrospray oder Nitro-Zerbeißkapseln zum Einsatz kommen, deren Wirkstoff die Blutgefäße innerhalb von Minuten weiten. In solchen Fällen ist umgehend medizinische Hilfe gefordert, denn die instabile Angina pectoris gilt als Vorbote eines Herzinfarkts.

Rufen Sie umgehend den Notarzt unter 112!

TIPP

Mehr dazu im AOK-Patientenhandbuch „Herzgesund leben“, Seite 10–16:



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

► *Medizin & Versorgung* ► *Behandlungsprogramme*
► *Koronare Herzkrankheit* ► *Mehr über AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit erfahren*



IMPRESSUM

Das **AOK-Gesundheitsmagazin/Koronare Herzkrankheit** | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, [aok.de/bayern](https://www.aok.de/bayern) | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (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](https://www.aok.de/bayern/datenschutzrechte) oder in der AOK-Geschäftsstelle | **Papier** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit. Weitere Informationen erhalten Sie auf [aok.de/curaplan](https://www.aok.de/curaplan) oder telefonisch unter **0800 033 6704**

