AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Das Gesundheits Magazin

Koronare Herzkrankheit

2/2023

Darm im Einklang

Darmgesundheit als Herzenssache: Eine gesunde Darmflora kann sich positiv auf Ihre koronare Herzkrankheit auswirken. Wir erklären, was Sie selbst tun können.

Ihre AOK Bayern.

Belastung durch **Long-COVID**

Auch Monate nach einer Corona-Infektion können Beschwerden auftreten, etwa chronische Erschöpfung, Atemnot oder Konzentrationsprobleme. Der Oberbegriff dafür ist Long-COVID. Noch ist unklar, wie viele Menschen davon betroffen sind.

Long-COVID-Coach der AOK

Mit dem kostenfreien Internetangebot Long-COVID-Coach unterstützt die AOK Betroffene und Angehörige. Inklusive 26 Erklär- und Übungsvideos sind dort die wichtigsten Fakten und Tipps zusammengestellt. Sie finden den Long-COVID-Coach hier:
→ aok.de/long-covid

So hängen Darm und Herz zusammen

Was hat mein Darm mit meinem Herz zu tun? Sehr viel, besagen aktuelle Untersuchungen. Daher lohnt es sich, auf eine gesunde Darmflora zu achten.

Milliarden kleinster Lebewesen existieren in unserem Darm. In der Vergangenheit wurden Mikroorganismen in unserem Körper meist mit Krankheiten in Verbindung gebracht. Heute wissen wir, dass die meisten unserer Darmmitbewohner harmlos und manche sogar lebensnotwendig für uns sind. Viele Bakterienarten helfen uns nämlich, komplexe Nahrungsbestandteile zu zerlegen, damit wir sie aus dem Darm aufnehmen können. Andere produzieren chemische Stoffe, etwa bestimmte Vitamine, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Die uns wohlgesonnenen Bakterien helfen auch bei der Krankheitsabwehr, indem sie zum Beispiel verhindern, dass sich krankmachende Keime im Darm ansiedeln. Damit ist unser Darmmikrobiom – also die Gesamtheit aller Mikroorganismen im Darm – wesentlich für unsere Gesundheit und dafür verantwortlich, wie gut wir Krankheiten bewältigen.

Jedem sein eigenes Mikrobiom

Die Zusammensetzung des Darmmikrobioms ist von Mensch zu Mensch verschieden und verändert sich im Laufe des Lebens. Sie hängt von unserer Lebensweise und unserer Umwelt ab. Aber auch genetische Faktoren und Einflussgrößen wie Hormonschwankungen fallen ins Gewicht. Die individuelle Darmkomposition beeinflusst beispielsweise, ob Menschen zu Übergewicht neigen oder ein erhöhtes Risiko für bestimmte Krankheiten besteht.

Titel: Fotoagentur WESTEND61

KHK abhängig vom Mikrobiom

Forschende haben herausgefunden, dass sich bei vielen Menschen mit koronarer Herzkrankheit (KHK) ein bestimmtes Mikrobiom im Darm befindet. Die Studie legt sogar nahe, dass das Darmmikrobiom bereits in frühen Stadien an der Entwicklung einer KHK beteiligt ist. Was aber vor allem für die Behandlung interessant ist: Auch der Verlauf einer KHK hängt mit den individuellen Darmkeimen zusammen.

So haben insbesondere Medikamente einen ausgeprägten Effekt auf die Darmflora und damit wiederum auf die Erkrankung. Gut untersucht ist vor allem die Wirkung von Antibiotika. Eine Studie hat ergeben, dass der antibiotikabedingte Verlust von Darmkeimen einen negativen Einfluss auf die KHK hat. Es ist daher ratsam, Antibiotika nur einzunehmen, wenn sie unerlässlich sind und von der Ärztin oder dem Arzt entsprechend verordnet wurden. Aber auch andere Arzneimittel können das sensible Gleichgewicht im Darm stören, beispielsweise Statine oder Gerinnungshemmer. Sie können zu Darmbeschwerden führen, wie Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen. Auf der anderen Seite konnten die Forschenden bei manchen Medikamenten, wie etwa einigen Blutdrucksenkern, auch positive Wirkungen auf Darm und Herz feststellen.

Gut für den Darm: Milchsäurebakterien im Joghurt sowie Ballaststoffe aus Vollkornmüsli und Obst

Die Forschung zur Darm-Herz-Achse steckt aber noch in den Kinderschuhen. In Zukunft erhofft sich die Medizin, dass Therapien besser an das individuelle Darmmikrobiom angepasst werden.

Darmflora schützen

Dennoch können wir jetzt schon einiges für unsere kleinen Nützlinge im Darm tun. Insbesondere ein gesunder Lebensstil und eine spezielle Ernährungsweise (siehe großer Infokasten) sorgen dafür, dass sich freundlich gesinnte Mitbewohner bei uns wohlfühlen und die unliebsamen fernbleiben.

So helfen Sie Ihrem Darmmikrobiom auf die Sprünge

- Ergänzen Sie Ihre Speisen mit **fermentierten Lebensmitteln**, in denen sich wertvolle Milchsäurebakterien befinden. Dazu gehören Joghurt, Sauerkraut oder auch das koreanische Kimchi, das aus Chinakohl oder Rettich gewonnen wird.
- Meiden Sie jede Art von synthetischen Nahrungsbeisätzen wie sie oft in Fertiggerichten zu finden sind. Wenn Sie **selbst kochen,** können Sie kontrollieren, was in Ihr Essen kommt.
- Seien Sie **sparsam mit Zucker** und achten Sie auf versteckte Zuckerquellen. Was viele nicht wissen: Auch in Gemüsekonserven ist oft Zucker enthalten.
- **Ballaststoffreiche Ernährung,** also Hülsenfrüchte, Obst, viel Gemüse und Vollkornprodukte, unterstützt vor allem die nützlichen Bakterien.
- Darüber hinaus: Ernähren Sie sich **abwechslungsreich und ausgewogen,** bevorzugen Sie **saisonale Produkte** und nehmen Sie die **mediterrane Küche** zum Vorbild: viel Gemüse, Seefisch sowie Olivenöl statt tierischer Fette.
- Auch Stress schadet dem Darm. **Entspannungstechniken** wie Yoga, Meditation oder Progressive Muskelrelaxation helfen Ihnen, gelassener zu sein.
- **Bewegen** Sie sich viel. Schon ein Spaziergang am Tag kann sich positiv auswirken.
- Zigaretten und Alkohol stören das Darmmikrobiom massiv: ein weiterer Grund, diese beiseite zu lassen.

WEBTIPPS

Sie möchten mehr über die vielen Eigenschaften der Darmflora erfahren?
→ aok.de > Gesundheitsmagazin > Suche: Darmflora – unverzichtbar für uns

Ihre AOK bietet verschiedene Kurse an, etwa für mehr Bewegung und Entspannung:
→ aok.de/gesundheitskurse

Fotos: Fotoagentur WESTEND61, iStock.com/fcafotodigital

Jeder Schritt zählt

Wie Schrittzähler, Apps oder Fitnessuhren zu mehr Bewegung verhelfen können.

10.000 Schritte am Tag sind gut für die Gesundheit: So heißt es im Volksmund. Dass es wirklich 10.000 sein müssen, ist aus medizinischer Sicht nicht belegt. Fest steht jedoch, dass jedes bisschen Bewegung mehr im Alltag gesundheitsfördernd ist – auch bei einer koronaren Herzkrankheit (KHK). Schrittzähler können dabei helfen, längerfristig aktiv zu bleiben und tägliche Gehstrecken sogar zu steigern. Das belegen Studien.

Mit Glücksgefühlen zum Ziel

Das Prinzip „mehr Bewegung durch Schrittzähler“ basiert auf einem einfachen, aber wirkungsvollen psychologischen Trick. Wer sich eine bestimmte Anzahl von Schritten pro Tag vornimmt, hat ein konkretes Ziel vor Augen und will es auch erreichen.

Der Vorsatz sollte immer der persönlichen Fitness entsprechen. Stimmen Sie daher vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab, wie viel Bewegung für Sie möglich ist. Es könnten also auch 3.000, 4.000, 6.000 oder 8.000 Schritte am Tag in Ordnung sein. Wichtig ist: Das Ziel sollte herausfordernd und erreichbar zugleich sein. Ist beides gegeben, schüttet der Körper schon bei der Vorstellung, das Ziel bald zu erreichen, den Nervenbotenstoff Dopamin aus. Dopamin wirkt motivierend, steigert den Antrieb und verleiht Glücksgefühle.

Ein Schrittzähler kann als kostenlose App auf dem Smartphone installiert oder in einer Fitnessuhr integriert sein.

Ziele setzen, erreichen und steigern – so geht’s

Wer mit einem Schrittzähler durchstarten möchte, sollte in der ersten Woche mit einer Bestandsaufnahme starten und herausfinden: Wie viele Schritte mache ich bereits täglich? Danach können Sie eine bestimmte Anzahl an Schritten als Tagesvorsatz festlegen – und versuchen, dieses Ziel wöchentlich zu erhöhen. Auch Kilometer mit dem Rad können in die Bilanz einfließen. Eine Stunde langsames Radfahren entspricht laut Sportmedizinern etwa 7.500 Schritten, zügiges Radfahren sogar 14.500 Schritten.

DIESE TRICKS HELFEN, DIE SCHRITTZAHL KONTINUIERLICH ZU STEIGERN:

- die Mittagspause für einen Spaziergang nutzen,
- beim Bus- oder Bahnfahren eine Station vor dem Ziel aussteigen und den Rest laufen,
- statt im Sitzen Bücher zu lesen, bei einem Spaziergang Hörbücher anhören,
- Fahrstühle sowie Rolltreppen meiden und die Treppe nehmen; viele Schrittzähler erfassen auch Etagen.

WEBTIPP

Mehr zu dem Thema finden Sie hier:
→ aok.de > Gesundheitsmagazin > Suche: Jeder Schritt zählt: Wie Sie das 10.000-Schritte-Programm für sich entdecken können

Illustrationen: AOK, iStock.com/alphabetMN/Iuliia Ivanova/Julia Lemba

23-0084

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:** Sybilla Weidinger (CD), 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