

DAS GesundheitsMagazin

Koronare Herzkrankheit



HERZKRANK:

Wie geht es jetzt weiter?

Wer die Diagnose Koronare Herzkrankheit (KHK) erhält, muss sicher erst mal schlucken. Später geht es daran, die Nachricht zu verarbeiten. Wer sich jedoch mit seiner Ärztin oder seinem Arzt bespricht und ein paar Dinge beachtet, kann mit einer KHK recht gut leben. In dieser Ausgabe erfahren Sie, wie das funktionieren kann.

Ihre AOK Bayern

JEDER STÜTZ NÜTZT!



Stemmen Sie sich mit den Händen nach oben. Halten Sie den Stütz ca. 10–15 Sek., atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter und setzen Sie sich wieder ab. Wiederholen Sie diese Übung 3-mal.

Wichtig: ein stabiler, kippstarrer Stuhl mit Armlehnen und ein rutschfester Untergrund für die Füße

Hundehalter LEBEN LÄNGER

Sie suchen einen persönlichen Gesundheitscoach? Hunde bringen ihre Besitzer in Bewegung und trösten die Seele. Beides tut dem Herzen gut: Studien zeigen, dass Hundehalter seltener Herzinfarkte erleiden.



Krankheitsbewältigung

IHR HERZ SCHLÄGT TROTZDEM WEITER



Sie hatten einen Herzinfarkt oder waren wegen Brustschmerzen beim Arzt. Vielleicht wurde Ihnen schon erklärt, dass Sie eine Koronare Herzkrankheit (KHK) haben. Diese Diagnose kann verunsichern: Betroffene fürchten, dass die Erkrankung ihr ganzes Leben umkrempeln wird. Ist das Leibergericht jetzt verboten? Darf ich mich noch körperlich belasten? Bei jedem fünften herzkranken Menschen können diese Fragen zu einer andauernden seelischen Belastung werden.

Titel: iStock.com/Leks_Laputin/Adventure and lifestyle images and video footage; Illustration: KomPart; Foto: iStock.com/Teraphim

WAS IHNEN GUTTUT

Zugegeben: Eine Herzerkrankung verändert einiges im Leben. Das bedeutet aber nicht, dass Sie nichts mehr genießen können und Ihre Gewohnheiten sofort komplett ablegen müssen. Klären Sie mit Ihrem Arzt, welche Lebensstiländerungen Sie sich zutrauen und setzen Sie Ihre Ziele schrittweise um. Seien Sie dabei nicht zu streng mit sich: Ihr Lieblingsgericht bleibt erlaubt, nur etwas seltener oder in kleineren Mengen. In Patientenschulungen erhalten Sie hilfreiche Informationen, die Ihnen den Alltag mit KHK erleichtern, etwa was Medikamente bewirken und wie die regelmäßige Einnahme gelingt, wie Sie gesund kochen oder Stress im Alltag verringern. Dieses Wissen hilft, die KHK gut zu managen und in die neue Lebenssituation hineinzuwachsen.

UNTERSTÜTZUNG UND ZUSPRUCH

Manche Menschen empfinden es als hilfreich, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen – in einer Selbsthilfegruppe. Oft trifft man dort auf „erfahrene Patienten“, die ihre Diagnose bereits erfolgreich bewältigt haben: So setzen sich viele Betroffene neue Schwerpunkte im Leben oder erfüllen sich endlich einen lang ersehnten Wunsch. Probieren Sie doch mal aus, ob Sie sich in der Selbsthilfe wohlfühlen.

BLEIBEN SIE AKTIV

Bewegung ist für Herzranke keineswegs verboten – im Gegenteil. Kontrollierte körperliche Belastung stärkt das Herz. Schließen Sie sich doch einer

AOK-App „Lebe Balance“

Die kostenfreie AOK-App „Lebe Balance“ unterstützt Sie, achtsam mit sich umzugehen, Wünsche klarer zu definieren und verleiht Ihnen Stärke. Sie finden die App bei Google Play (für Android) bzw. im App Store (für iPhones).

„Moodgym“

Mit Stimmungsschwankungen und Ängsten besser umzugehen, dabei hilft das kostenfreie und interaktive AOK-Onlineprogramm Moodgym. Setzen Sie bitte Ihren Arzt in Kenntnis, wenn Sie es nutzen möchten:

 www.moodgym.de

Herzsportgruppe an: Hier können Sie unter Begleitung von Trainern und Ärzten entdecken, wie stark Sie aktiv sein können, und gewinnen Vertrauen in Ihren Körper zurück.

All diese Maßnahmen helfen Ihnen, die anfänglichen Ängste zu überwinden. Sollten Stimmungstiefs jedoch überhand nehmen oder nicht verschwinden, wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt. Er kann Ihnen weiterhelfen und Sie bei Bedarf an einen Experten vermitteln.

Digitale Helfer

WIE SINNVOLL SIND SMARTWATCHES?



Elektronische Uhren sollen Herzkranken helfen, indem sie regelmäßig den Puls messen und vor Vorhofflimmern warnen. Was ist da dran?

Smartwatches (englisch: „schlaue Uhren“) gleichen kleinen Computern – sie können den Puls messen und sogar einfache EKGs erstellen. Durch Letztere können die Uhren Rhythmusstörungen, wie etwa ein Vorhofflimmern, feststellen: Wer sie am Arm trägt, erhält ein Warnsignal. Manche Hersteller werben damit, dass ihre Geräte 9 von 10 Rhythmusstörungen korrekt erkennen.

Manchmal kann eine Smartwatch sinnvoll sein – etwa, wenn ein Verdacht auf Vorhofflimmern besteht, der sich auf einfache Weise nicht bestätigen lässt. In diesem Fall können Sie Ihren Arzt fragen, ob die Smartwatch dabei helfen kann – aber nur, wenn Sie eine besitzen. Die Geräte sind nämlich teuer. Wenn Sie digitale Hilfen nutzen möchten, können Sie sich auch einen günstigeren Schrittzähler zulegen. Dieser motiviert zu mehr Bewegung – das beste Training fürs Herz. Bedenken Sie aber, dass all diese Geräte Ihre persönliche Daten speichern.

Auf keinen Fall kann die Smartwatch jedoch den regelmäßigen Gang zum Herzfacharzt ersetzen. Durchblutungsstörungen, wie etwa bei einem drohenden Herzinfarkt oder schwere Rhythmusstörungen, erkennt die Smartwatch nicht – das kann nur eine medizinische Untersuchung.

Wenn Sie Schmerzen im Brustkorb oder andere Beschwerden haben, die auf einen Herzinfarkt hindeuten, sollten Sie keine Zeit mit der Uhr verschwenden, sondern direkt die 112 wählen.

Gesund und aktiv mit Ihrer AOK

Unsere Online-Kurse und Coachings unterstützen Sie rund um die Uhr: sei es „Rücken-Coaching“, „Erfolgreich Abnehmen“, „Yoga für Einsteiger“ oder die neue Ernährungsberatung per Video, Telefon oder Chat. Unter

 www.aok.de/bayern/meinegesundheit



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Koronare Herzkrankheit | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, www.aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **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 www.aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG:

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit.

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.aok.de/curaplan oder Telefon **0800 033 6704**

