

DAS GesundheitsMagazin

Koronare Herzkrankheit



WIEDER ENTSPANNT

Nach einem Herzinfarkt sind viele Menschen verunsichert. Dies kann sich auf Psyche und Sexualität auswirken. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an. Auch Sie können viel für sich tun.

Ihre AOK Bayern

HOCH DIE TASSEN!

Hoher Kaffeekonsum scheint laut einer aktuellen britischen Studie dem Herz nicht zu schaden. Hilfreich ist es jedoch, sich selbst zu beobachten, wie Sie Kaffee vertragen und in welcher Menge.

 aok.de ▶ Gesundheitsmagazin ▶ Suche: *Heißgeliebtes Getränk – ist Kaffee gesund oder ungesund?*



IMPULS – PODCAST ÜBERS HERZ

Die Deutsche Herzstiftung bietet seit Kurzem einen Podcast an, 14-tägig oder während der Herztage häufiger, etwa zum Thema Vorhofflimmern oder zu Herzerkrankungen und Corona.

 herzstiftung.de/podcasts
Hörlink: auch über Spotify oder Apple Podcasts





TROTZ HERZERKRANKUNG ENTSPANNT LEBEN

Kennen Sie sich mit Ihrer koronaren Herzkrankheit aus, kommt dies auch Ihrer Seele und Ihrem Liebesleben zugute.

Eine koronare Herzkrankheit (KHK) ist eine chronische Erkrankung, die mit der richtigen Therapie und einer Anpassung des Lebensstils gut unter Kontrolle gebracht werden kann. Es gibt aber auch Begleitsymptome, die nicht so häufig zur Sprache kommen. Das sind psychische Probleme und eine veränderte Sexualität. Diese können insbesondere nach einem Herzinfarkt auftreten.

Häufig wissen KHK-Patientinnen und -Patienten gar nicht, dass es einen Zusammenhang gibt, oder es ist ihnen unangenehm, darüber zu sprechen. Das seelische Befinden und ein erfülltes Sexualleben haben aber einen großen Einfluss auf die Lebensqualität. Daher ist es gut, wenn Sie sich darüber informieren. Nur so ist es möglich, eventuelle Probleme zu erkennen und anzugehen.

ZURÜCK INS LEBEN

Eine Angina pectoris (Brustenge) oder ein Herzinfarkt sind einschneidende Erlebnisse. Manchen Menschen fällt es schwer, danach gleich wieder in ein normales Leben zurückzufinden. Sie können sich unsicher und ängstlich fühlen. Schätzungen zufolge erkrankt jeder fünfte Mensch, der aufgrund eines Infarkts in einem Krankenhaus behandelt werden musste, an einer Depression. Da dies den Verlauf einer KHK ungünstig beeinflussen kann, sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen, was dann sinnvoll ist. Aber auch wenn Sie keinen Herzinfarkt hatten, können Sie bei entsprechender Belastung wirksame Hilfen in Anspruch nehmen.

- In leichteren Fällen können AOK-Kurse zur Stressbewältigung helfen: aok.de/gesundheitskurse oder das AOK-Angebot stress-im-griff.de.
- Die Teilnahme an einer Herzsportgruppe oder Selbsthilfegruppe kann helfen: Die anderen KHK-Betroffenen kennen die Sorgen sowie Nöte und können gute Tipps geben.
- Auch kardiologische Rehabilitationsprogramme bieten teilweise psychologische Unterstützung an.

- Bei stärker ausgeprägten Depressionen und Ängsten gibt es wirksame Behandlungen, wie etwa eine Psychotherapie. Scheuen Sie sich nicht, diese Angebote anzunehmen.
- Die Angst bei Angina-pectoris-Anfällen kann durch eine medikamentöse Behandlung (Nitrospray) deutlich verringert werden (*mehr dazu im AOK-Patientenhandbuch, Seite 10 ff.*).
- Die Anzeichen für einen Herzinfarkt zu kennen, kann Ängsten vorbeugen und Leben retten. Hierzu gehören Symptome wie ein starkes Engege- und Druckgefühl in der Brust, Atemnot, Übelkeit und Schweißausbruch, die länger als einige Minuten dauern und auch nach der Einnahme von Nitrospray oder Nitro-Zerbeißkapseln nicht verschwinden. Fragen Sie dazu Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Bei Bedarf raten diese Ihnen zu einer Schulung, die Sie unter anderem für solche Situationen unterstützt.

SEX IST MÖGLICH UND GESUND

Blutgefäße versorgen nicht nur das Herz, sondern auch die Fortpflanzungsorgane. Deshalb hängt unsere Sexualität eng mit dem Herz-Kreislauf-System zusammen. Viele Menschen mit chronischer Herzerkrankung haben Angst, dass Sex das Risiko für einen Herzinfarkt erhöhen könnte. Aus medizinischer Sicht gibt es dafür aber keinen Grund. Experten sind sich einig, dass die Wahrscheinlichkeit verschwindend gering ist. Wer regelmäßig leichten Ausdauersport macht, ist möglicherweise sogar noch besser geschützt. Die positiven Aspekte von Sexualität sind wichtig für das allgemeine Wohlbefinden. Herzpatienten, die sexuell aktiv sind, fühlen sich



Wieder aktiv am Leben teilnehmen

Herzerkrankungen können verunsichern. Für eine gesunde Psyche ist auch eine erfüllte Sexualität wichtig. Die häufig auftretende Sorge, einen Herzinfarkt zu erleiden, ist jedoch medizinisch unbegründet.

fitter, selbstsicherer, weniger gestresst und glücklicher in ihrer Partnerschaft. Besprechen Sie mögliche Wechselwirkungen von potenzsteigernden Präparaten mit Ihren KHK-Medikamenten mit der Ärztin oder dem Arzt. Vor einer gleichzeitigen Anwendung von Nitrospray wird dringend gewarnt (*siehe auch AOK-Patientenhandbuch, Seite 86*).

Wichtig: Vielfach wird das Risiko von langfristigen Folgen eines Herzinfarkts überschätzt. Diese sind oft gar nicht so schwerwiegend, wie allgemein gedacht. Sie sollten sich daher nicht entmutigen lassen, sondern mit der Krankheit so leben lernen, dass Sie Ihren Alltag nicht bestimmt.

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

Neben den genannten spezifischen Maßnahmen gibt es allgemeine Empfehlungen, die sich bei einer KHK positiv auf Körper und Seele auswirken.

- **Bewegen Sie sich** regelmäßig. Fahren Sie Rad, gehen Sie spazieren oder treiben Sie nach ärztlicher Absprache Sport.
- **Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen**, das heißt: viele pflanzliche Produkte und wenig Fleisch. Gemüse, Obst, Milch- und Vollkornprodukte sollten täglich auf dem Speiseplan stehen.
- **Rauchen Sie nicht.**
- Versuchen Sie, ein **Normalgewicht** zu halten oder zu erreichen.



AOK-PATIENTENHANDBUCH

 aok.de/khk

- ▶ Informationsmaterial zur Koronaren Herzkrankheit
- ▶ Patientenhandbuch „Herzgesund leben“

AOK-GESUNDHEITSMAGAZIN

 aok.de

- ▶ Gesundheitsmagazin ▶ Suche: KHK
- ▶ Fit bleiben trotz Koronarer Herzerkrankung

LAUFEN MIT LÄCHELN

ENTSPANNT SPORT MACHEN – GEHT DAS? BEIM SLOW JOGGING IST GENAU DIES DAS ZIEL.

Ärztinnen und Ärzte raten Menschen mit Diabetes oder einer Herzerkrankung zu ausreichender Bewegung. Aber so manchem fällt es schwer, in Bewegung zu kommen. Oft ist dabei ein übermäßiger Leistungsgedanke hinderlich. Sehr sanft und dennoch wirksam ist hingegen das Slow Jogging oder zu deutsch: langsames Joggen.

Von dem japanischen Sportmediziner Hiroaki Tanaka entwickelt, hat diese spezielle Laufmethode in Fernost bereits viele begeisterte Anhänger. Auch bei uns haben sich die Vorteile mittlerweile herumgesprochen. Beim Slow Jogging stehen die Freude an der Bewegung und der Genuss im Vordergrund. Es gilt das Motto „Niko Niko“, japanisch für „lächelnd“: Der erfahrene Slow Jogger läuft mit einem entspannten Lächeln auf den Lippen.

Die medizinischen Vorteile dieser speziellen Laufart sind in Studien belegt. Weil die Gelenke dabei entlastet werden, ist sie gerade für Menschen mit Übergewicht gut geeignet. Beim Slow Jogging verbrennt der Körper doppelt so viele Kalorien wie beim Walken und genauso viele wie durch schnelles Laufen – und das, ohne aus der Puste zu kommen. Slow Jogging wirkt auch nachweislich gegen erhöhten Blutdruck und einen hohen Cholesterinspiegel.



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Koronare Herzkrankheit | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winkler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Simone Voßwinkel | **Verantwortlich für Regionale 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 oder in der AOK-Geschäftsstelle | **Papier** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100 % Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“.

WIE SLOW-JOGGE ICH?

- Laufen Sie mit kurzen Toppelschritten und schneller Schrittfolge. Etwa drei Schritte pro Sekunde sind die optimale Frequenz. Das kann anfangs herausfordernd sein und braucht etwas Übung. Zur Hilfestellung können Sie Musik im passenden Rhythmus hören. Zum Beispiel „1000 und 1 Nacht (Zoom!)“ von Klaus Lage oder „This is the life“ von Amy MacDonald bringen Sie in den richtigen Groove.
- Bleiben Sie aufrecht, richten Sie den Blick nach vorn und halten Sie Ihre Schultern entspannt.
- Nur Fußballen und Mittelfuß werden belastet, nicht der Vorderfuß oder die Ferse. Daher eignen sich auch besonders flache Sportschuhe.
- Meiden Sie unebenes Gelände.
- Überfordern Sie sich nicht! Sie können zu Beginn langsam anfangen und dann sachte steigern: Anfangs abwechselnd zwei Minuten slow-joggen, dann zwei Minuten gehen.
- Sprechen Sie am besten vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob sich Slow Jogging für Sie eignet.

Informationen, inklusive Videoanleitung, finden Sie auf der Internetseite:

 slowjogging.de

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

