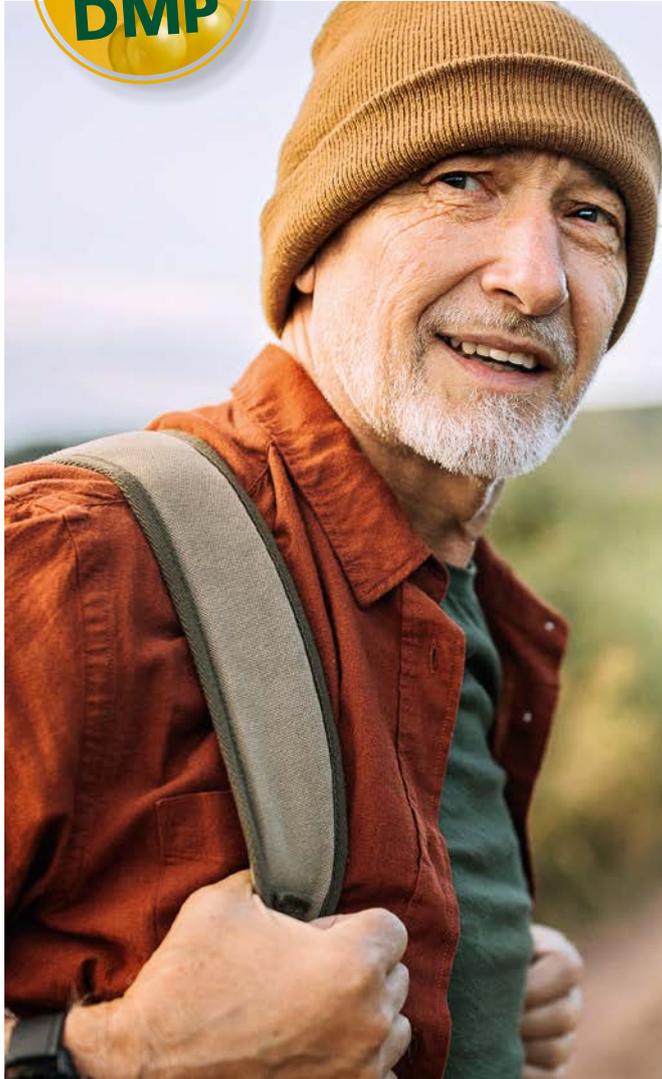


DAS GesundheitsMagazin


 20
JAHRE
DMP

Koronare Herzkrankheit



HINWEISE RICHTIG DEUTEN

Wenn sich eine Herzschwäche ankündigt, lässt sich frühzeitig gegensteuern. Aktiv werden ist auch ein Baustein der strukturierten Behandlungsprogramme: AOK-Curaplan hat 20-jähriges Jubiläum – mehr dazu auf Seite 4.

Ihre AOK Bayern

ACHTUNG BLUTHOCHDRUCK

Herzkranke und Menschen mit Diabetes sollten ihren Blutdruck im Blick haben. Mithilfe von Bewegung, Gewichtsreduktion und salzärmer Kost können sie außerdem die Werte senken und so die Behandlung unterstützen.



 aok.de ▶ Gesundheitsmagazin
▶ Suche: Bluthochdruck

KHK: NEUE PATIENTENLEITLINIE

Was ist neu, was bleibt? Darüber informiert die gut verständlich geschriebene Patientenleitlinie KHK von 2021.

 patienten-information.de
▶ Suche: Patientenleitlinie KHK



HERZSCHWÄCHE - AUF WARNSIGNALE

Eine Herzschwäche sollten Sie ernst nehmen. Aber wenn man die ersten Warnzeichen früh erkennt, kann sie gut behandelt werden.



In den meisten Fällen von Herzschwäche (Herzinsuffizienz) verliert das Herz an Kraft. Es kann dann nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen angereichertes Blut in den Kreislauf pumpen, das für Organe wie Gehirn, Nieren oder Muskeln wichtig ist. Sind sie unterversorgt, sinkt die körperliche Leistungsfähigkeit und Atemnot stellt sich ein.



Viele Betroffene unterschätzen die ersten Anzeichen einer Herzschwäche und tun sie als „normale“ Alterserscheinungen ab. Den Besuch bei der Ärztin oder dem Arzt aufzuschieben, ist aber nicht ratsam. Denn wird die Erkrankung frühzeitig diagnostiziert und behandelt, kann ihr Fortschreiten ausgebremst werden. Unbehandelt hingegen nehmen die Beschwerden weiter zu und können auch zu lebensbedrohlichen Ereignissen führen.

DIE ZEICHEN LESEN

In Deutschland haben drei bis vier Millionen Menschen eine Herzschwäche. Betroffene mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK) oder nicht gut kontrolliertem Bluthochdruck haben ein besonders hohes Risiko, eine Herzinsuffizienz zu entwickeln. Gerade für sie ist es daher wichtig, auf Warnsignale zu hören.



BESCHWERDEN, DIE AUF EINE HERZSCHWÄCHE HINDEUTEN:

- Wenn Sie schnell erschöpft oder wenig belastbar sind, kann das an einer schlechten Herzleistung liegen. Kommen Sie zum Beispiel ungewöhnlich schnell aus der Puste, wenn Sie eine Treppe steigen oder bergauf gehen?
- Eine plötzliche Gewichtszunahme (zum Beispiel ein Kilo innerhalb von 24 bis 48 Stunden) deutet auf Wassereinlagerungen (Ödeme) hin. Diese entstehen durch den Rückstau des Blutes in den Venen, wenn es nur unzureichend zum Herzen zurücktransportiert wird. Dadurch drückt Wasser ins Gewebe.
- Ödeme können sich als dicke Beine oder geschwollene Knöchel und Fußgelenke bemerkbar machen. Ein Alarmzeichen ist insbesondere, wenn Ihre Beine oder Füße bereits morgens noch im Bett liegend dick sind.
- Atemnot, Husten und rasselnde Atemgeräusche können auf eine Schwäche der linken Herzkammer und des Lungenkreislaufs hinweisen. Man spricht dann von einem Asthma cardiale, also einem Herzasthma. Dieses kann zu einem Lungenödem führen,



ACHTEN

also einer Wassereinlagerung in der Lunge. Sie empfinden dann bereits im Ruhezustand Atemnot und besonders, wenn Sie liegen.

Ein Lungenödem ist ein Notfall und muss sofort behandelt werden!

- Oft äußert sich eine Herzschwäche auch mit Herzrhythmusstörungen. Anzeichen dafür sind Herzrasen, Herzstolpern, Unruhe, Schwindelgefühl oder Übelkeit.
- Es kann auch zu Brustschmerzen im Sinne einer Angina pectoris kommen.
- Eine Blaufärbung von Haut, Lippen und Schleimhäuten ist die Folge von Sauerstoffmangel.
- Wenn das Gehirn nicht mehr optimal mit Sauerstoff versorgt wird, kann Verwirrtheit hinzukommen.

Haben Sie eines oder mehrere dieser Symptome? Dann wenden Sie sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt und lassen Sie die Ursachen abklären.

FRÜHZEITIGE THERAPIE WICHTIG

Bei Diagnose einer Herzschwäche ist auch der Schweregrad für die Wahl der Behandlung von Bedeutung. Die Stadien, in denen die Schwere einer Herzschwäche eingeteilt wird, sind nach der New Yorker Herzgesellschaft benannt (New York Heart Association: NYHA-Stadien).

DIE VIER STADIEN DER HERZSCHWÄCHE

- Im **NYHA-Stadium 1** haben Sie keine körperliche Einschränkung und keine Beschwerden bei alltäglichen Tätigkeiten.
- Im **NYHA-Stadium 2** machen sich leichte Einschränkungen der körperlichen Belastbarkeit bemerkbar. Beschwerden treten bei starker Belastung auf, etwa beim Treppensteigen.
- Das **NYHA-Stadium 3** ist gekennzeichnet durch starke Einschränkungen der körperlichen Leistungsfähigkeit. Symptome sind bereits bei leichten Aktivitäten – etwa Spaziergehen – spürbar, aber nicht, wenn Sie ruhen.
- Im **NYHA-Stadium 4** sind sowohl aktive als auch Ruhephasen mit Beschwerden verbunden.



Auch Ernährung stärkt Ihr Herz

Die mediterrane Küche aus reichlich Gemüse, Obst, Kräutern und hochwertigem Olivenöl, ab und zu Fisch, ist lecker und herzhgesund.

BEWEGUNG STATT SCHONHALTUNG

Abhängig von der Schwere sowie der zugrunde liegenden Ursache kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen Medikamente verschreiben, um die Herzschwäche in den Griff zu bekommen. Zu einer erfolgreichen Behandlung gehört auch eine gesunde Ernährung und ein geeignetes Bewegungsprogramm. Wichtig ist, dass Sie nicht in eine inaktive Schonhaltung verfallen. Ein leichtes, an Ihre Situation angepasstes Ausdauertraining wie Spaziergehen, Wandern, Nordic Walking oder Fahrradfahren kann Ihre Herzleistung sanft stärken.



WEBTIPP

Weitere Informationen:



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

► Gesundheitsmagazin

► Suche: Herzinsuffizienz früh erkennen

20

JAHRE DMP – eine Erfolgsgeschichte



Vor zwei Jahrzehnten wurden in Deutschland Disease-Management-Programme (DMP) eingeführt. Das sind strukturierte Behandlungsprogramme für chronisch Erkrankte. Der Startschuss sei bahnbrechend gewesen, sagt Dr. Gabriele Müller de Cornejo, die als Projektleiterin die Programme bei der AOK mitentwickelt hat. „Denn damals sind chronisch kranke Menschen nur anlassbezogen zum Arzt oder der Ärztin gegangen – erst wenn gesundheitliche Probleme auftraten. Heute werden die Versicherten regelmäßig und langfristig begleitet“, sagt die seit 15 Jahren in Rheinland-Pfalz niedergelassene Fachärztin für Allgemeinmedizin und Innere Medizin.

VORTEILE DURCH AOK-CURAPLAN

Zu den Errungenschaften des Programms – bei der AOK heißt es AOK-Curaplan – zählt, dass die Behandlungen und Medikamente in Studien auf ihre Wirksamkeit geprüft wurden. Das gewährleistet, dass sie für die Gesundheit und den Krankheitsverlauf der Betroffenen einen Nutzen haben können. „Durch die regelmäßigen Untersuchungen werden Folgeerkrankungen früher erkannt, gut behandelt und so Schlimmeres vermieden“, erklärt Müller de Cornejo. Die Einföhrung flächendeckender Schulungen



„Durch die regelmäßigen Untersuchungen werden Folgeerkrankungen früher erkannt.“

Dr. Müller de Cornejo

und umfangreicher Informationen zur Erkrankung hätten ebenfalls große Wirkung gezeigt.

„So wissen Menschen mit koronarer Herzkrankheit (KHK) heute viel über ihre Erkrankung, verstehen sie besser und können dadurch ihren Part für ein gesünderes Leben übernehmen“, sagt Müller de Cornejo. Dies führe dazu, dass viele von ihnen gut mit ihrer Erkrankung leben können. Das sieht auch Isolde Harm so. Die 72-Jährige aus dem bayerischen Hartkirchen hat vor fünf Jahren einen Herzinfarkt erlitten und danach

einen Stent eingesetzt bekommen. Sie ist froh, dass sie im DMP ist, weil sie engmaschig betreut wird und viel über ihre KHK erfahren hat. „Das nimmt mir viele Ängste“, sagt sie. Vollwertig ernährt sie sich schon lange. Außerdem besucht sie regelmäßig ihre Herzsportgruppe, macht Krafttraining, Gymnastik, besucht die Therme und arbeitet gern im Garten. „All dies hilft mir, mit der Erkrankung gut umzugehen. Ich bin dadurch viel fröhlicher und ausgeglichener.“



„DMP hilft mir, mit der Erkrankung gut umzugehen. Ich bin dadurch viel fröhlicher und ausgeglichener.“

Isolde Harm

DIE GESCHICHTE DES DMP

2002 wurde das strukturierte Behandlungsprogramm, kurz DMP, für Diabetes Typ 2 und Brustkrebs eingeführt. **2003** folgte das DMP Koronare Herzkrankheit, **2004** Diabetes Typ 1 und **2005** Asthma sowie COPD.

Mehr unter:  aok.de/curaplan



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 Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Simone VoBwinkel | **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“.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

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

