

Das Gesundheits Magazin *Koronare Herzkrankheit*

3/2024

Weniger ist mehr

Menschen mit einer Koronaren Herzkrankheit profitieren davon, gar nicht oder nur wenig Alkohol zu trinken. Wir erläutern, wieso Sie „ohne“ gesundheitlich besser fahren. Mehr dazu in dieser Ausgabe.

Ihre AOK.



Scan mich!

Neu: Der Online-Coach Bluthochdruck der AOK

Was passiert bei Bluthochdruck, wie lässt er sich senken und wie messe ich meinen Blutdruck richtig? Unser kostenfreier Online-Coach unterstützt Sie, Ihre Erkrankung besser zu verstehen, und hilft mit Tipps zu Stressabbau, ausgewogener Ernährung und mehr Bewegung. Videos, interaktive Übungen und Trainingspläne motivieren Sie, aktiver und gesünder zu leben. Zudem können Sie in einem Blutdrucktagebuch Ihre Werte erfassen und diese beim nächsten Arzttermin besprechen. Zum Coach: → aok.de/online-coach-bluthochdruck



Risikofaktor Alkohol

Sie schützen Ihre Gesundheit und stärken Ihr Herz-Kreislauf-System, wenn Sie auf Alkohol verzichten oder Ihren Konsum reduzieren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das schaffen können.

Eine chronische Erkrankung wie eine Koronare Herzkrankheit (KHK) kann herausfordernd sein. Um leichter zu entspannen, möchten Sie sich daher vielleicht abends ein Glas Bier oder Wein gönnen. So heißt es ja angeblich, Rotwein sei gut für die Gefäße. Von diesem „Genuss“ sollten Sie besser absehen. Denn zu den Risikofaktoren einer KHK zählen neben Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Rauchen, Stress, Bewegungsmangel, starkem Übergewicht und ungesunder Ernährung auch das Trinken von Alkohol. Dabei ist jedes Glas eines zu viel: Alkohol fördert bereits in geringen Mengen Herzrhythmusstörungen und erhöht die Gefahr einer Herzschwäche.

Hinzu kommen die negativen Auswirkungen auf die Blutfette und die Leber sowie ein erhöhtes Risiko für verschiedene Krebserkrankungen.

Auswirkungen auf den Blutdruck

Eine besondere Gefahr von Alkohol geht von seiner Wirkung auf den Blutdruck aus. Unter Alkoholeinfluss wird das sogenannte sympathische Nervengeflecht aktiviert, das für die Leistungssteigerung zuständig ist und für die vermehrte Ausschüttung blutdrucksteigernder Hormone sorgt. In der Folge ziehen sich die Blutgefäße zusammen, die Herzfrequenz erhöht

sich und der Blutdruck steigt. Regelmäßiger hoher Alkoholkonsum führt so zu chronischem Bluthochdruck.

Weitere Folgen

Alkoholische Getränke sind zudem kalorienreich. Gleichzeitig wirkt Alkohol appetitanregend, weswegen alkoholisierte Menschen gern zu fettigen, süßen oder salzigen Speisen greifen. Übergewicht sowie vermehrte Salzaufnahme wiederum wirken sich negativ auf Blutdruck, Gefäße und somit die KHK aus. Bluthochdruck erhöht zudem das Risiko für Schlaganfälle und andere schwere Folgeerkrankungen.

Die Grenzen wahren

Wer sich vornimmt, weniger zu trinken, sollte ein konkretes Ziel vor Augen haben. Zudem gibt es einiges, was hilft, Trinkgewohnheiten zu ändern, das Verlangen zu überlisten und leichter „Nein“ zu sagen, wenn Ihnen Alkohol angeboten wird.

- **Gewohnheiten ändern:** Bevor Sie Alkohol bestellen oder eine Flasche öffnen, fragen Sie sich, ob Sie dies vor allem aus Gewohnheit tun. Wenn ja, entscheiden Sie sich bewusst dagegen. Steigen Sie, wenn Sie nicht komplett verzichten möchten, etwa auf alkoholfreies Bier um, das nur sehr geringe Mengen an Restalkohol enthält.
- **Situationen vermeiden, in denen (viel) Alkohol getrunken wird:** Teilen Sie Ihrem Freundeskreis mit, dass Sie gerade eine alkoholfreie Phase planen, und schlagen Sie Unternehmungen vor, bei denen das gemeinsame Trinken nicht im Mittelpunkt steht. Wie wäre es mit einem Museumsbesuch oder einem Spaziergang im Park? Routinen gegen Stress wie Entspannungsübungen – Yoga oder autogenes Training – können ebenfalls helfen.
- **„Nein“ sagen lernen:** Trauen Sie sich, alkoholische Getränke freundlich, aber bestimmt abzulehnen. Ihr Umfeld wird es sicher verstehen, wenn Sie Ihrer Gesundheit zuliebe verzichten.



- **Kontakt zu Menschen suchen, die nicht oder wenig trinken:** Verbringen Sie mehr Zeit mit Freundinnen, Freunden und Angehörigen, die keinen oder nur wenig Alkohol trinken. Das kann helfen, nicht in Versuchung zu geraten.
- **Alkoholfreies Zuhause:** Wer Alkohol im Haus hat, ist eher dazu geneigt, ihn zu trinken – daher die kritischen Flaschen entsorgen oder zumindest wegräumen und alkoholfreie Alternativen bevorzugen. Noch besser: erst gar keinen Alkohol kaufen.

Vorsicht ist ebenfalls geboten, wenn Sie wegen Ihrer KHK Medikamente einnehmen, denn Alkohol kann deren Wirkung verstärken oder verringern. Es kann unter Umständen zu Thrombosen oder Blutungen kommen. Auch andere Arzneimittel wirken unter Alkohol eventuell nicht mehr ausreichend, weil ihr Abbau in der Leber gehemmt wird.

Wo stehe ich?

Wollen Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren oder aufgeben? Dann können Sie sich mithilfe eines Trinktagebuchs einen Überblick über Ihre Trinkgewohnheiten verschaffen (siehe Webtipp). Was viele nicht wissen: Der Übergang zwischen kontrolliertem Konsum und einer Sucht ist oft schleichend. Betroffene wollen oft nicht wahrhaben, dass sie ein ernsthaftes Problem haben. Der Selbsttest auf der Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hilft, sich über das Trinkverhalten klar zu werden (siehe Webtipp).

WEBTIPPS

Mehr über das Thema Alkoholsucht: → aok.de/magazin

> **Suche: Alkoholsucht erkennen**

Drei leckere alkoholfreie Cocktail-Rezepte: → aok.de/magazin

> **Suche: 3 tolle Mocktail-Rezepte**

Die Webseite der BZgA bietet unter anderem weiterführende Infos und Tipps zum Alkoholverzicht, einen Selbsttest sowie ein Trinktagebuch: → kenn-dein-limit.de



Statt Alkohol genießen Sie doch mal Wasser, das mit Obst oder Gemüse angereichert ist.

Blutdruck messen – das A und O

Es hat viele Vorteile, den eigenen Blutdruck regelmäßig zu messen. Denn ist er dauerhaft zu hoch, kann dies etwa einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall begünstigen. Kennen Sie Ihre optimalen Werte, können Sie bei Veränderungen rechtzeitig Ihre Arztpraxis aufsuchen.

Zu Hause den Blutdruck zu messen, ist günstig, da Sie den sogenannten Weißkitteleffekt vermeiden. Einige Menschen haben beim Arztbesuch aufgrund von Aufregung erhöhte Blutdruckwerte, während diese zu Hause normal ausfallen. So liefern Selbstmessungen unter Umständen zuverlässigere Ergebnisse als Messungen in der Praxis.

Eine Maßeinheit, zwei Werte

Die Maßeinheit für den Blutdruck ist Millimeter Quecksilbersäule, kurz: mmHg. Hg ist das Symbol für Quecksilber. Bei der Blutdruckmessung werden zwei Werte erfasst:

- **Systolischer Wert:** Der obere Wert zeigt den Blutdruck, wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut in die Gefäße pumpt. Der systolische Wert sollte nicht über 139 mmHg liegen.
- **Diastolischer Wert:** Der untere Wert zeigt den Blutdruck, wenn sich das Herz wieder entspannt. Er sollte nicht mehr als 89 mmHg betragen.

WEBTIPPS

Mehr Infos zum Thema bietet der neue Online-Coach Bluthochdruck der AOK:
→ aok.de/online-coach-bluthochdruck

Ein Tagebuch zum regelmäßigen Erfassen des Blutdrucks finden Sie hier:
→ aok.de/khk > **Informationsmaterial zur KHK**
> **Das Tagebuch für Herzinsuffizienz-Patienten**



Wichtige Regeln fürs Selbstermessen

- Messen Sie den Blutdruck zunächst an beiden Armen. Nehmen Sie dann immer den Arm, der bei der Erstmessung die höheren Werte hatte.
- Setzen Sie sich vor dem Messen ohne beengende Oberbekleidung drei Minuten ruhig hin. Während der Messung sollten Sie nichts essen und sich nicht unterhalten.



- Messen Sie immer auf Herzhöhe, egal, ob Sie eine Oberarmmessung (links) oder Handgelenksmessung (rechts) vornehmen. Bei der Handgelenksmessung können Sie den Arm dabei auf einer Stütze ablegen.
- Messen Sie immer zur selben Zeit, am besten morgens vor dem Essen und vor der Medikamenteneinnahme.

Notieren Sie sich Ihre gemessenen Werte zum Beispiel in einem Tagebuch (siehe Webtipp) und besprechen Sie diese bei Bedarf mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sie werden sehen: Die Mühe lohnt sich.

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Koronare Herzkrankheit*

Redaktion und Gestaltung: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin, im Auftrag der AOK

**AOK-
Curaplan**