

Das Gesundheits Magazin *Koronare Herzkrankheit*

3/2025

Schritt für Schritt zum Ziel

Ein gesundes Gewicht ist bei Koronarer Herzkrankheit besonders wichtig. Schon kleine Veränderungen unterstützen Ihre Gesundheit. Lesen Sie hier, worauf es dabei ankommt und wie Sie es schaffen, am Ball zu bleiben.

Ihre AOK.

Ihr täglicher Begleiter

Warum ist der Blutdruck wichtig, wann ist er zu hoch und welche Folgen hat das? Der für alle Interessierten kostenfreie Online-Coach der AOK hilft, Bluthochdruck besser zu verstehen und zu managen. Er gibt Tipps, wie Sie mit einer gesunden Ernährung und Bewegung Ihren Blutdruck senken können. Dabei werden Sie durch interaktive Übungen, Videos und individuelle Trainingspläne unterstützt. Außerdem können Sie Ihre Werte in einem Blutdrucktagebuch erfassen, um sie beim Arztbesuch parat zu haben.

Zum Online-Coach: → aok.de/online-coach-bluthochdruck



Gesünder und leichter leben

Übergewicht ist für viele Menschen mit KHK ein Thema. Wer an ein paar Stellschrauben dreht, kann viel für sich erreichen – auch langfristig.

Haben Sie eine Koronare Herzkrankheit (KHK) und sind übergewichtig, kann sich dies ungünstig auf Ihre Gesundheit auswirken. Daher ist es ratsam, überflüssige Pfunde abzubauen. Schon ein paar Kilos weniger entlasten Ihr Herz, reduzieren erhöhte Blutdruckwerte und verbessern Fettstoffwechselstörungen, die Ihre Gefäße beeinträchtigen. Zudem lässt sich unter Umständen die Entstehung eines Diabetes vermeiden. Haben Sie bereits häufiger versucht, abzunehmen, aber wieder

Beeren sind als gesunder und leckerer Snack sehr gut geeignet.



zugenommen und vielleicht sogar mehr als zuvor gewogen? Geben Sie dennoch nicht auf: Es lohnt sich, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten langfristig umzustellen. So können Sie dauerhaft ein gesundes Körpergewicht erreichen. Bevor Sie beginnen, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Unter Umständen empfiehlt sie oder er Ihnen eine professionelle Beratung oder Schulung.

Möchten Sie etwas ändern, hilft es, sich vorab die folgenden Fragen zu stellen:

Warum bin ich übergewichtig? Sind es Chips und Bier am Abend oder der Hang zu kalorienreichen Desserts? Vielleicht trösten Sie sich mit Süßigkeiten, wenn Sie Ärger haben oder sich einsam fühlen? Führen Sie für einige Zeit ein Ernährungstagebuch, um sich besser zu verdeutlichen, was, wann und wie viel Sie essen. Und wie steht es überhaupt um Ihr Bewegungspensum?

Was motiviert mich, Pfunde loszuwerden? Führen Sie sich vor Augen, dass bereits ein paar Kilo weniger deutlich messbare gesundheitliche Effekte haben, etwa dass der Blutdruck sinkt. Stellen Sie sich vor, wie gut Sie sich fühlen werden, wenn die Fettpolster schmelzen, wie frei Sie sich bewegen können und wie viel Freude Sie haben werden.

An welchen Stellschrauben kann ich drehen? Gehen Sie schrittweise vor, um Ihre Ernährungsweise und Ihr Bewegungspensum zu verändern. Feiern Sie kleine Fortschritte und lassen Sie sich von „Ausrutschern“ nicht entmutigen. Essen Sie bevorzugt Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und etwas Obst. Beginnen Sie mit Sport, anfangs etwa mit einem täglichen zügigen Spaziergang. Bauen Sie zudem mehr Bewegung in Ihren Alltag ein: Egal ob einkaufen zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit – seien Sie jeden Tag aktiv und steigern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit allmählich.

EIN WORT ZUM THEMA RAUCHEN

Viele haben Angst, zuzunehmen, wenn sie aufhören zu rauchen. Da Nikotin ein erhebliches Risiko für Sie ist, sollten Sie trotzdem darauf verzichten.

Mit bewusster Ernährung und mehr Bewegung steuern Sie einer Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp entgegen.

Woher weiß ich, ob ich zu dick bin?

Der **Body-Mass-Index (BMI)** ist hilfreich, um das eigene Gewicht zu beurteilen. Er reicht aber nicht als alleiniger Indikator für ein gesundes Körpergewicht aus. Denn mit ihm lässt sich gesunde Muskelmasse nicht von ungesunder Fettmasse unterscheiden. So gelten muskulöse Menschen laut BMI oftmals als übergewichtig. Menschen mit wenig Muskelmasse und mehr Fettgewebe, die sich wenig bewegen, haben hingegen manchmal einen niedrigeren BMI. Sie sind jedoch eventuell „versteckt“ übergewichtig.

Um mehr über Ihre Muskel-Fett-Verteilung zu erfahren, sollten Sie daher zusätzlich Ihren **Bauchumfang messen**. Denn Bauchfett fördert schädliche Entzündungsprozesse, die sich negativ auswirken können.

BMI-RECHNER

Hier können Sie Ihren BMI berechnen:
→ aok.de/magazin > **Suche: BMI berechnen und das Körpergewicht einordnen**

SO MESSEN SIE IHREN BAUCHUMFANG:

- Messen Sie am besten morgens vor dem Frühstück, mit freiem Oberkörper und entspanntem Bauch.
- Legen Sie auf Höhe des Bauchnabels das Maßband um und lesen Sie den Wert ab.
- Werte von mehr als 80 Zentimetern gelten bei Frauen als erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Werte von mehr als 88 Zentimetern als kritisch für die Gesundheit. Bei Männern liegen die entsprechenden Werte bei mehr als 94 Zentimetern und über 102 Zentimetern.

Wer sich in seiner Freizeit viel bewegt, tut seiner Gesundheit und speziell dem Herzen Gutes.



WEBTIPPS

Mehr Ideen für einen herzgesunden Lebensstil finden Sie im KHK-Patientenhandbuch der AOK:

→ aok.de/khk

> **Informationsmaterial zur Koronaren Herzkrankheit**
> **Patientenhandbuch „Herzgesund Leben“**

Hier finden Sie eine Übersicht mit Verzeichnissen zu regionalen Herzsportgruppen:

→ herzstiftung.de

> **Suche: Herzsportgruppe in meiner Nähe finden**

Strategien finden



Professionelle Unterstützung

Wenn Sie Ihr Essverhalten schwer kontrollieren können, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Eventuell ist professionelle Hilfe sinnvoll.

Viele Menschen essen nicht nur, um ihren Hunger zu stillen. Oft stecken auch emotionale Gründe dahinter. Wie Sie dies erkennen und vermeiden.

Essen Sie aus Langeweile, um sich zu belohnen oder Stress abzubauen? Wer das nicht durch Sport oder bewusste Ernährung zu anderen Zeiten ausgleicht, kann auf Dauer an Gewicht zulegen. Gerade Menschen mit Koronarer Herzkrankheit (KHK) sollten jedoch möglichst ein gesundes Gewicht halten, da sich dies positiv auf den Krankheitsverlauf auswirkt.

Sich Überblick verschaffen

Um herauszufinden ob, und in welchen Situationen Sie zu viel essen, ist ein Ernährungstagebuch hilfreich. Dokumentieren Sie darin täglich, was Sie essen und trinken (Achtung: Softdrinks, Säfte und Alkohol haben viele Kalorien). Notieren Sie, in welcher Gefühlslage Sie das tun. So überblicken Sie Ihr Essverhalten und können es gezielt verändern (siehe Tipps auf der rechten Seite).

Mehr über emotionales Essen unter:

→ aok.de/magazin > Suche: So vermeiden Sie emotionales Frustessen

Die folgenden Tipps helfen, emotionales Essen zu vermeiden:

- Sind Sie gestresst oder haben Ärger, verabreden Sie sich oder telefonieren Sie. Machen Sie Entspannungsübungen oder treiben Sie Sport. Ein Spaziergang hilft, den Kopf frei zu bekommen. Haben Sie Langeweile, beschäftigen Sie sich etwa mit Stricken, Gartenarbeit, hören Sie Musik oder heimwerken Sie.
- Ritualisieren Sie Ihre Mahlzeiten. Decken Sie den Tisch, essen Sie zu denselben Zeiten und vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten.
- Wenn Sie wissen, dass Sie viel unterwegs sein werden, bereiten Sie gesunde Mahlzeiten oder Snacks vor, damit Sie nicht aufgrund von Heißhunger zu Ungesundem greifen.
- Suchen Sie sich Gesellschaft und essen Sie mit anderen. Leben Sie allein, schauen Sie, ob Bekannte oder Nachbarn sich an manchen Tagen zu Ihnen gesellen wollen.
- Essen Sie in Ruhe und ohne Ablenkung. Wenn Sie Ihre Mahlzeiten vor dem Fernseher einnehmen, merken Sie weniger, ob Sie bereits satt sind.
- Es ist in Ordnung, sich ab und an eine Leckerei zu gönnen. Genießen Sie beispielsweise bewusst ein Stückchen dunkle Schokolade und achten Sie darauf, dass das etwas Besonderes bleibt.

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