

Das Gesundheits Magazin *Koronare Herzkrankheit*

2/2025



Durchatmen und loslassen

Gerade für Menschen mit Koronarer Herzkrankheit ist es wichtig, regelmäßig zu entspannen. Lesen Sie hier, wie das gelingen kann und wie Ihnen tiefes Atmen dabei hilft.

Ihre AOK Bayern.

Impfen – geht teils auch im Sommer

Menschen mit Koronarer Herzkrankheit sollten regelmäßig prüfen lassen, ob sie bestimmte Impfungen brauchen (etwa gegen Herpes Zoster).

Wer dies bereits im Sommer macht, entzerrt das Zeitfenster bis zur empfohlenen Grippeimpfung im Herbst.

Besser pflanzlich essen

Überwiegend pflanzlich zu essen, orientiert an der mediterranen Küche, ist gut für Ihre Blutfette.

Es senkt das Risiko für eine Arterienverkalkung und weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Pflanzliche Fleisch- und Wurсталternativen können eine Nahrungsumstellung erleichtern.



Stress einfach wegatmen

Dauerhafte Anspannung wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus. Es ist daher wichtig, Stress gezielt abzubauen – besonders für Menschen mit Koronarer Herzkrankheit.

Sicher kennen Sie es – Leistungsdruck bei der Arbeit oder privat, Ärger, Sorgen und Ängste. Stressige Momente können im Alltag vorkommen. Stress ist *einer von mehreren* Risikofaktoren. Die Stresshormone und Nervensignale können bewirken, dass sich die Gefäße zusammenziehen und der Blutdruck steigt. Besteht der Stress jedoch dauerhaft, bauen sich die Gefäßwände um, werden steif und können sich nicht mehr richtig ausdehnen. Die Folge: Der Blutdruck ist dauerhaft erhöht und schädigt die Gefäße.

Meist ist durch den Stress auch der Schlaf gestört. Viele Menschen mit Koronarer Herzkrankheit (KHK) kennen diese Symptome, denn oft ist Dauerstress eine der Ursachen für ihre bestehenden Herzprobleme.

Stress abbauen – aber wie?

Für Herz und Gefäße ist es daher sinnvoll, Stress im Alltag möglichst gut zu bewältigen und Wege zu mehr Ruhe zu finden. Natürlich wäre es wünschenswert, das Leben weitestgehend stressfrei zu gestalten. Leider geht das aufgrund der persönlichen Lebensumstände oft nicht. Spezielle Techniken helfen jedoch, Stress abzubauen. Etwa mit Meditation und Yoga können Sie Körper und Geist „erden“. Regelmäßig angewendet helfen sie zudem, eine insgesamt gelassene Lebenshaltung zu finden.

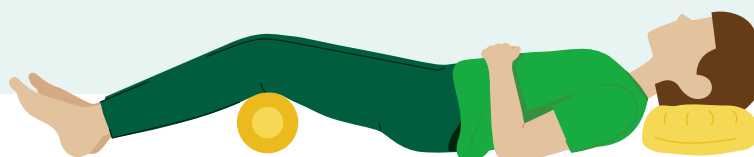
Die Basis dieser Methoden ist die langsame und tiefe Atmung. Sie senkt das Stressniveau. Denn die Atmung steht direkt mit den Nerven und Hormonen in Verbindung, die die Stressreaktion antreiben. Sie können also über das bewusste Atmen Ihr Stresslevel

Eine einfach durchzuführende Methode ist die „4711-Atmung“. So geht's:

- Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Tragen Sie am besten lockere Kleidung.
- Setzen Sie sich auf einen Stuhl, Hocker, ein Bett oder legen Sie sich auf eine Matte auf dem Boden. Es sollte bequem für Sie sein.
- Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Spüren Sie, wie der Atem durch die Nase einströmt, die Lungen füllt, in Brust, Bauch und Rücken dringt. Dann fließt er – nach einer kurzen Atempause – wieder nach außen, durch Nase oder Mund.
- Zählen Sie während des Einatmens langsam bis vier (pro Zahl etwa eine Sekunde). Dabei hebt sich die Brust, der Bauch wölbt sich vor und der Rücken dehnt sich bis in den Raum zwischen den Schulterblättern.
- Atmen Sie nach einer kurzen Atempause wieder aus (warten Sie, bis der Atemdrang von allein einsetzt), und zählen Sie dabei bis sieben. Lassen Sie den Atem langsam ausströmen.
- Wiederholen Sie diesen Rhythmus: **Vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden ausatmen** und führen Sie das **insgesamt elf Minuten** durch – daher kommt die Bezeichnung „4711-Atmung“.



Sitzende Position



Liegende Position

kontrollieren. Dabei gilt vor allem: Tief in Brust und Bauch einatmen und langsam und lange wieder ausatmen.

Eine Anleitung zur „4711-Atmung“ finden Sie im oben stehenden Kasten. Wichtig ist bei dieser und auch bei anderen Atemübungen, dass Sie die Zeiten für die Ein- und Ausatmung so gestalten, dass diese für Sie gut zu bewerkstelligen sind. Achten Sie beim Atmen darauf, nicht zu pressen oder in Atemnot zu geraten. Das würde das Stresslevel nur wieder ansteigen lassen. Ist der Atemrhythmus für Sie zu langsam, schätzen Sie ab, wie er gut für Sie passt. Fortgeschrittene können sich an der sogenannten Yoga-Atmung probieren. Dabei streben Sie mit der Zeit an, noch langsamer ein- und auszuatmen (siehe Webtipp).

Wer diese Form der langsamen Atmung täglich praktiziert, kann damit dauerhaft positive Effekte auf Gefäße, Herz und Psyche erreichen. Sie werden feststellen, dass Ihnen die Entspannung immer besser gelingt und Sie sich insgesamt ruhiger und ausgeglichener fühlen.

WEBTIPPS

Der Online-Coach Bluthochdruck der AOK widmet dem Thema Stress und Stressbewältigung ein ganzes Modul mit einer ausführlichen Beschreibung der Yoga-Atmung:

→ aok.de/online-coach-bluthochdruck

Zudem bietet die AOK Gesundheitskurse zur Entspannung an. Mehr unter:

→ aok.de/kurse

Wenn Sie auf der Suche nach weiteren Entspannungsmöglichkeiten sind, werden Sie hier fündig:

→ aok.de/magazin

> **Suche: Die besten Entspannungsübungen bei Stress**

Allergien – eine Gefahr fürs Herz?

Allergische Erkrankungen belasten Körper und Wohlbefinden. Manchmal beeinflussen sie auch das Herz. Lesen Sie hier, was sich dagegen tun lässt.



Was hilft,
Allergene zu
meiden:

→ aok.de/magazin
> Suche: Allergie:
So wird die Wohnung
pollenfrei

Eine laufende Nase, tränende Augen, und lästige Niesattacken: Viele kennen solche Allergiebeschwerden. Auch ältere Menschen, die unter Umständen Herzprobleme wie eine Koronare Herzkrankheit (KHK) haben. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass heftige Allergieschübe akute Komplikationen wie einen Herzinfarkt auslösen. Dennoch sollten Sie Allergien ernst nehmen.

Risikofaktor Asthma

Reagieren Sie auf Gräserpollen, Schimmelpilze oder Tierhaare allergisch, kann das den Blutdruck erhöhen und auf Dauer eine Herzerkrankung verschlimmern. Ein weiteres Problem besteht, wenn ein Heuschnupfen „tiefer“ in die Atemwege wandert und sich ein Asthma entwickelt. Asthmabeschwerden – also verengte Bronchien, Atemnot und eine überblähte Lunge – belasten das Herz zusätzlich. Zudem haben Asthmasprays

manchmal Nebenwirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und können Blutdruckschwankungen und Herzrhythmusstörungen begünstigen.

Um möglichst zu verhindern, dass sich die Allergie von den oberen in die unteren Atemwege ausbreitet, können Sie Folgendes tun:

- Klären Sie eine eventuelle Allergie frühzeitig ärztlich ab.
- Behandeln Sie Ihre Allergie, etwa mit einer Hyposensibilisierung oder mit abschwellenden Tropfen für Nase und Augen sowie mit antiallergischen Medikamenten. Weisen Sie den Arzt oder die Ärztin auf Ihre KHK hin. Diese ist bei der Wahl der Allergiemedikamente zu berücksichtigen.
- Gehen Sie den Allergenen möglichst aus dem Weg. Das gilt auch, falls Sie bereits Asthma haben sollten. Bei einer Schimmelpilzallergie hilft es, häufig Staub zu wischen. Die Pollenbelastung können Sie reduzieren, indem Sie Pollengitter an den Fenstern anbringen, häufig Haare waschen und öfter Ihre Bettwäsche wechseln.



So unterscheiden sich Allergie und Erkältung

Eine laufende Nase, häufiges Niesen und Kopfschmerzen sind bei einer Erkältung wie auch bei einer Allergie möglich. Dennoch gibt es Unterschiede. Bei einer Allergie sind die Symptome häufig mit juckenden und entzündeten Augen verbunden. Sie treten oft plötzlich auf und sind nicht (mehr) an bestimmte Jahreszeiten gebunden. Manchmal nehmen allergische Beschwerden an bestimmten Orten zu (etwa im Freien). Ein Blick auf die Pollenfluglage in einer Wetter-App kann hier weiterhelfen. Eine Erkältung hingegen entwickelt sich oft schleichend und eher in der kalten Jahreszeit. Zudem kann sie mit Glieder- und Kopfschmerzen einhergehen, die für eine Allergie untypisch sind.

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Koronare Herzkrankheit*
Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, aok.de/bayern; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktion:** Katja Winckler (verantwortlich), Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **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 aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit.

Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-
Curaplan**