



Koronare Herzkrankheit (KHK)

Informationen für weibliche Patienten

Das Leben leben

Impressum

Herausgeber

MEDIAN Unternehmensgruppe B. V. & Co. KG
Marketing / PR
Bismarckstraße 105 · 10625 Berlin
Telefon +49 (0)530055-165 · Telefax +49 (0)530055-144
info@median-kliniken.de

Autoren

MEDIAN Klinik Bad Gottleuba,
Charité – Universitätsmedizin

Ansprechpartner

Dr. med. Christoph Altmann, MBA

Chefarzt Klinik für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

MEDIAN Klinik Bad Gottleuba GmbH & Co. Betriebs KG
Königstraße 39 · 01816 Bad Gottleuba-Berggießhübel

Dr. med. Sabine Stamm-Balderjahn, MPH

Charité – Universitätsmedizin Berlin
Institut für medizinische Soziologie und
Rehabilitationswissenschaft
Luisenstraße 57 · 10117 Berlin

2., neu gestaltete Auflage

Layout lab.orange GmbH, Berlin

Januar 2017

Inhalt

KHK: Was ist das und was können Sie tun?	03
Herz	04
Körperliche Aktivität	07
Wie können Sie sich „richtig bewegen“?	08
Gesunde Ernährung	10
Nicht rauchen	13
Seelisches Wohlbefinden	15
Fettstoffwechselstörung – z. B. erhöhtes Cholesterin	16
Bluthochdruck – Hypertonie	18
Zuckerkrankheit – Diabetes mellitus	19
Übergewicht	20
Meine Medikamente	22
Tagebuch für körperliche Aktivitäten	24



KHK: Was ist das und was können Sie tun?

Vielleicht haben Sie schon mal Folgendes erlebt: Sie drehen einen Wasserhahn ganz weit auf, aber es kommt nur ein ganz dünner Strahl heraus. Der Klempner erklärt Ihnen dann: „Kein Wunder, ist ja völlig verkalkt!“

Etwas Ähnliches kann auch in Ihrem Herzen geschehen. Das Herz braucht für seine Arbeit Nährstoffe und Sauerstoff. Diese Stoffe kommen durch bestimmte Adern zum Herzen, man nennt sie Herzkranzgefäße oder Koronararterien.

Bei der koronaren Herzkrankheit (KHK) sind diese Adern zu eng geworden. An ihren Wänden hat sich etwas abgelagert: die so genannten Plaques. Durch die zu engen Adern kann das Blut nicht schnell genug fließen. Die Folge: Das Herz bekommt zu wenig Sauerstoff. Diesen Vorgang nennt man Arterienverkalkung (medizinisch: Atherosklerose). Sie kann schon in jungen Jahren beginnen und sich dann über viele Jahre fortsetzen. Wenn sie weit fortgeschritten ist, merkt der Betroffene das an Schmerzen in der Brust oder an Luftnot. Er kann sogar einen Herzinfarkt erleiden.

Die Arterienverkalkung schreitet schneller voran, wenn bei Ihnen Risikofaktoren vorhanden sind. Damit ist gemeint: wenn Sie rauchen, an Zuckerkrankheit leiden, sich wenig bewegen, einen zu hohen Blutdruck



oder zu viel Cholesterin im Blut haben. Diese Risikofaktoren zu verringern, ist ein wichtiger Teil der Behandlung.

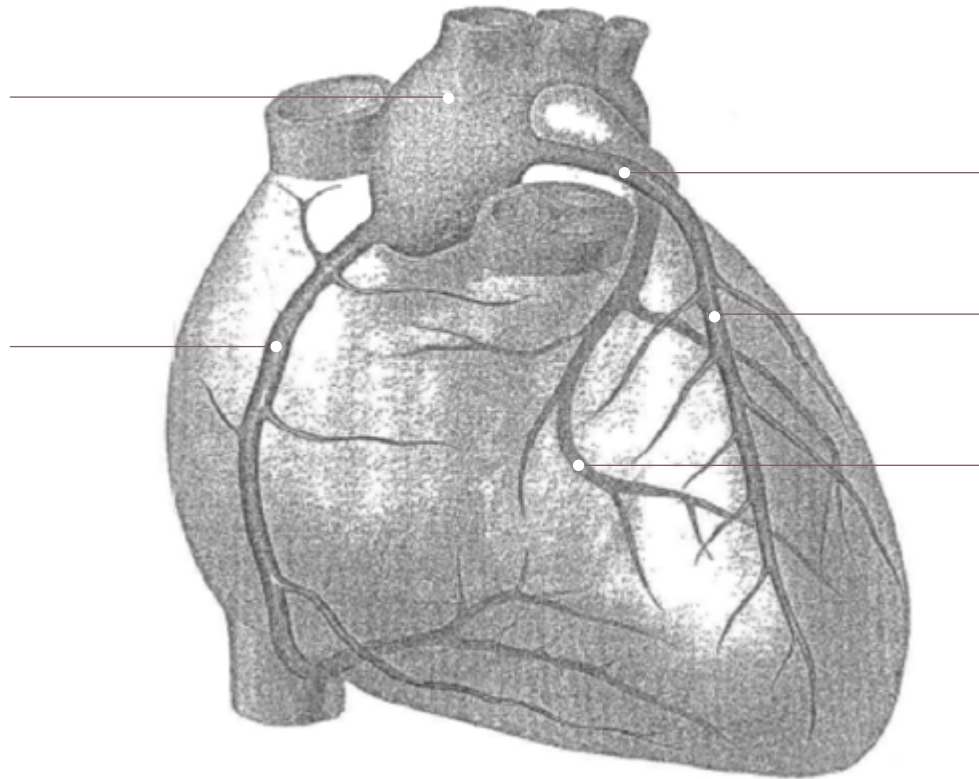
Auf den nächsten Seiten möchten wir Ihnen einige Hilfestellungen und Tipps geben.



Weitere Infos im Internet

www.onmeda.de/krankheiten/koronare_herzkrankheit.html
www.patienten-information.de/kurzinformationen/herz-und-gefuesse/koronare-herzkrankheit

Herz



Risikofaktor	Wert 1	Wert 2	Normalwerte /Zielwerte
Familiäre Belastung			z. B. Vater Infarkt < 50. LJ
BMI als Maß für das Gewicht			unter 25 kg/qm
Cholesterin			Eine Behandlung erfolgt grundsätzlich bei bekannter Gefäßerkrankung (KHK, Infarkt, Bypass-OP, AVK Schlaganfall) oder bei Diabetes II unabhängig von der Höhe der Ausgangswerte, sonst aber nicht (keine Primärprävention)
Gutes Cholesterin HDL-Cholesterin			über 1,2 mmol/l = 45 mg/dl
Schlechtes Cholesterin LDL-Cholesterin			Hochrisiko Patienten (z. B. immer nach Herzinfarkt/Stent/Bypass-OP) unter 1,8 mmol/l = 70 mg/dl; Diabetiker und chronische Gefäßerkrankungen (z. B. KHK, CVI, paVK, CNV) unter 2,6 mmol/l = 100 mg/dl
Rauchen: Anzahl Zigaretten			Null
Blutdruck in Ruhe			unter 140/90 mmHg; bei Selbstmessung 135/85 mmHg
Blutzucker morgens			Gesunde unter 5,6 mmol/l = 100 mg/dl Zuckerkrankte unter 8 mmol/l = 145 mg/dl
Zuckerlangzeitwert HbA1c			unter 75 Jahre unter 7 % = 53 mmol/mol; über 75 Jahre unter 8 % = 64 mmol/mol
Nierenwert GFR			Gesunde über 90 ml/min; ausreichend über 60 ml/min
Blutfett Lipoprotein Lipoprotein (a) = Lp(a)			normal unter 30 mg/dl = 75 nmol/l

Wie können Sie sich „richtig bewegen“?



Unsere Empfehlung

Viele Rehabilitationseinrichtungen, Sportvereine oder Volkshochschulen bieten spezielle Herzgruppen an – bestimmt auch in Ihrer Nähe!

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für 90 Übungstermine, die Sie innerhalb von zwei Jahren in Anspruch nehmen können.

Voraussetzung für die Teilnahme ist lediglich eine Überweisung vom Hausarzt. Möglich ist auch die Teilnahme an einem Nachsorgeprogramm der Deutschen Rentenversicherung (z. B. IRENA, KARENA).

Fangen Sie langsam an und bauen Sie auf Ihren Erfolgen auf. Denken Sie immer daran, dass jede – auch kleinere – Bewegung zählt und Sie nicht gleich Höchstleistungen vollbringen sollen.

Nehmen Sie das Thema Bewegung in Ihren Alltag auf. Besonders einfach geht das mit einem Plan, in den Sie Ihre Aktivitäten eintragen.

Auf der letzten Seite dieser Informationsbroschüre finden Sie einen solchen Plan, den Sie auch als Kopiervorlage nutzen oder sich unter www.herzwegweiser.de → Cardio-Pass (Mein Tagebuch für körperliche Aktivitäten) herunterladen können. Hier können Sie Ihre Aktivitäten eintragen und haben immer einen Überblick über Ihre Erfolge.

Berücksichtigen Sie bei Ihrem Bewegungsplan Ihren empfohlenen Trainingspuls, der im Belastungs-EKG ermittelt wurde. Dabei hilft Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin. Schauen Sie auch, ob es Gruppen gibt, denen Sie sich anschließen können. Vielleicht bietet der Sportverein in Ihrem Heimatort eine Nordic-Walking-Gruppe oder Ähnliches an.

Mit anderen Menschen zusammen macht das Training oft mehr Spaß.

Das sollte Ihr Ziel sein

- Mindestens dreimal pro Woche (besser täglich) mindestens 30 Minuten Ausdauerbelastung (z. B. flottes Gehen, Radfahren, Joggen, Nordic-Walking, Schwimmen, Skilanglauf)
- und**
- 2–3 mal pro Woche 15 bis 30 Minuten Kraftausdauerübungen zum allgemeinen Muskelaufbau (z. B. elastisches Gymnastikband, Gerätetraining)

Zusätzlich können Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Koordination schulen. Vor allem wenn bei Ihnen ein Sturzrisiko besteht, sollten Sie Gleichgewichtsübungen in Ihren Plan aufnehmen.

Hier ein paar Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Viel Bewegung steigert Ihre körperliche Fitness aber auch Ihre Belastbarkeit. Vor allem nach der Entlassung aus der Reha ist es wichtig, die körperliche Aktivität nicht aus den Augen zu verlieren.

Nachfolgend finden Sie Tipps, wie Sie im Alltag öfter Ihren Kreislauf in Schwung bringen können:

- Erledigen Sie kürzere Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto!
- Schlagen Sie bei Fußwegen ein strammeres Tempo an. Nehmen Sie die Treppe anstelle von Rolltreppe oder Aufzug!
- Gehen Sie in der Mittagspause einmal um den Block!
- Bei sitzenden Tätigkeiten: Stehen Sie zwischendurch auf und machen Sie Gymnastikübungen!
- Vielleicht kaufen Sie sich einen Heimtrainer: Dann können Sie unabhängig vom Wetter, vielleicht auch beim Fernsehen, radeln!



Gesunde Ernährung

Durch eine gesunde Ernährung ist es möglich, eine Gefäßerkrankung günstig zu beeinflussen. Doch was genau ist eigentlich „gesunde Ernährung“ und auf was soll bei einer koronaren Herzerkrankung besonders geachtet werden?

Kaloriengerechte Ernährung

Unsere Nahrung enthält häufig mehr Kalorien als nötig. Führen Sie dem Körper nicht mehr Energie zu, als er verbraucht! Besonders viele Kalorien sind in zucker- und fetthaltigen Speisen bzw. Getränken enthalten. Verzichten Sie daher soweit wie möglich auf

Nahrungsmittel, wie Schokolade, Chips und andere Süßigkeiten, Butter, Limonade oder fettreiche Fleischwaren!

Im Internet finden Sie sogenannte Kalorienrechner, die Ihnen dabei helfen, Ihren genauen Kalorienbedarf zu ermitteln. Um eine Gewichtsreduktion zu erzielen, sollte die aufgenommene Energiemenge 500 kcal unter der üblicherweise vorher aufgenommenen Energiemenge liegen.

Alter	Kcal pro Tag bei sitzender Arbeit (z. B. Büroangestellte) und wenig Freizeitaktivität	Kcal pro Tag bei gehender und stehender Arbeit (z. B. Verkäuferinnen, Hausfrauen)
25 – 50	1800	2400
51 – 64	1700	2200
≥ 65	1700	2100

Info

Wie viele Kalorien braucht unser Körper?

Wie viel Energie unser Körper benötigt hängt von Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht ab. Außerdem steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität dieser Wert. In der Tabelle links unten sind Richtwerte der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ aufgeführt.

Quelle: www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/



Ballaststoffreiche Ernährung

Ballaststoffe sind ausschließlich in pflanzlichen Produkten enthalten, insbesondere in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Salaten, Sprossen und Obst.

Essen Sie mehr Vollkornprodukte und versuchen Sie über den Tag verteilt viel Salat und Gemüse zu essen. Eine ballaststoffreiche Ernährung hat auch einen positiven Einfluss auf den Blutzucker und den Cholesterinspiegel.¹

Fettnormalisierte Ernährung

Fett ist nicht gleich Fett. „Schlechte“ Fette sind die sog. gesättigten Fettsäuren. Sie kommen überwiegend in Fetten tierischen Ursprungs vor (z. B. in Butter, Käse, Sahne, Schmalz, Fleisch- und Wurstwaren).

Beachten Sie, dass auch viele andere Nahrungsmittel diese „schlechten“ Fette enthalten. Etliche fetthaltige Speisen sind als solche auf den ersten Blick nicht zu erkennen (besonders

bei Backwaren). Dies gilt z. B. für Kuchen, Kekse oder auch Schokolade.

Die „guten Fette“, sog. ungesättigte Fettsäuren, sind überwiegend in pflanzlichen Produkten enthalten. Besonders wertvoll sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, zu denen auch die Omega-3-Fettsäuren gehören. Omega-3-Fettsäuren sind z. B. enthalten in Lein-, Walnuss- und Rapsöl sowie in Meeresfischen wie Lachs, Sardinen und Makrelen.

Daher: Vermeiden Sie besonders fettreiches Fleisch. Essen Sie oft Fisch. Greifen Sie beim Kochen und Backen zu pflanzlichen Fetten, wie Sonnenblumen-, Oliven-, Raps-, Walnuss- oder Leinöl. Oft gibt es eine wohlschmeckende pflanzliche Alternative zu tierischen Produkten (z. B. Sojasahne).

Ein Blick auf die Nährwertabelle und das Wissen um das richtige Maß helfen beim Gang durch die Lebensmittelregale.



Unser Tipp

Besonders die Mittelmeerküche, aber auch die asiatische Küche, hat viele Rezepte, die zu einer gesunden Ernährung beitragen.



Weitere Infos im Internet

www.food-rechner.de/nutritions/home.seam

www.herzwegweiser.de → Leckere und gesunde Rezepte

¹Quelle: H. Roskamm, u. a. (2004): Herzkrankheiten. Berlin/Heidelberg: Springer



Eingeschränkte Kochsalzaufnahme (bei Bluthochdruck)

Wer sparsam mit Kochsalz umgeht, kann seinen Blutdruck senken. Verzichten Sie deshalb auf das Nachsalzen bei Tisch. Vermeiden Sie kochsalzreiche Lebensmittel (Fertiggerichte, Pökelwaren, Wurst, Schinken, Käse, Flüssiggewürze, Salzgebäck).

Maßvoller Alkoholgenuss

Sie müssen auf alkoholische Getränke nicht generell verzichten, sollten diese jedoch nur in folgenden Maßen trinken:

Maximal 0,5 Liter Bier *oder*
maximal 0,2 Liter Wein *oder*
maximal 0,2 Liter Sekt pro Tag.

Bedenken Sie auch, dass Alkohol reichlich Kalorien enthält.



Weitere Infos im Internet

www.dge.de/index.php (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.)
www.herzwegweiser.de → Leckere und gesunde Rezepte

Nicht rauchen

Rauchen hinterlässt viele Spuren im ganzen Körper. Neben dem stark erhöhten Risiko an Krebs zu erkranken, sind insbesondere das Herz und das Gefäßsystem vom Zigarettenkonsum betroffen.

So werden durch das Rauchen die Blutgefäße (Atherosklerose) geschädigt.

Außerdem wird der Herzschlag erhöht und der Sauerstoffgehalt des Blutes verringert sich. Rauchen erhöht das Risiko eines Herzinfarkts um das Zwei- bis Dreifache; sind noch andere Risikofaktoren wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfette oder Diabetes (Zuckerkrankheit) vorhanden, steigt das bis zum 20-fachen an.

Deshalb ist generell Nichtrauchen das Beste, was Sie für Ihr Herz tun können. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, verringern Sie die Belastung Ihres Herzens und lindern Symptome der Herzkrankheit. Für Raucher mit einer koronaren Herzerkrankung gilt:

Befreien Sie sich vom Rauchen – kein Arzt kann mehr für Ihre Gesundheit tun!

Sieben gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören

1. Als Nichtraucher leben Sie länger und gesünder.

Die Lebenserwartung von Rauchern ist statistisch betrachtet um bis zu zehn Jahre niedriger als die von Nichtrauchern.

2. Rauchen kostet Sie über die Jahre ein Vermögen.

Eine Schachtel Zigaretten kostet etwa 5,00 Euro. Wenn Sie eine Schachtel pro Tag rauchen, blasen Sie über die nächsten zehn Jahre 18.250 Euro in die Luft. Was könnten Sie mit diesem Geld alles machen?

3. Ohne Rauchen bleiben Sie viel länger vital und attraktiv.

Rauchen führt über die Jahre zu einer sinkenden körperlichen Leistungsfähigkeit und einem unattraktiven Hautbild – neben den bekannten gesundheitlichen Schäden und Risiken. Zudem haben Umfragen ergeben,

dass mehr Menschen einen Nichtraucher als Partner bevorzugen.

4. Tabakfrei leben Sie bewusster, selbstbestimmter und freier.

Wenn Sie es schaffen, sich von dem Laster Rauchen zu befreien, haben Sie bewiesen, dass Sie willensstark und fähig sind, Ihr Leben in die eigene Hand zu nehmen.

5. Nicht mehr zu rauchen bedeutet, sich und anderen nicht zu schaden.

Raucher schaden sich nicht nur selbst, sondern zwingen ihre Mitmenschen als Passivraucher die Schadstoffe des Tabakrauches einzuatmen. In Zukunft werden Sie als Raucher in der Öffentlichkeit immer weniger akzeptiert werden und verstärkt von Nichtrauchern als „Luftverpester“ betrachtet und gemieden. Wollen Sie das?



6. Tabakfrei verbessert sich Ihre Gesundheit mit jeder Stunde.

Je früher Sie mit dem Rauchen aufhören, desto schneller erholt sich Ihr Körper von den Schäden. Warten Sie nicht, bis noch ernsthaftere Gesundheitsschäden auftreten, die Sie nicht mehr rückgängig machen können.

7. Ohne Rauchen beginnt für Sie ein neuer Lebensabschnitt.

Wollen Sie Ihr derzeitiges Leben ändern, Ihr Leben verbessern? Fangen Sie mit

dem Nichtrauchen an! Das ist eine gute Entscheidung. Wenn Sie dabei Willensstärke und Durchhaltevermögen bewiesen haben, gibt Ihnen dies auch Kraft, weitere Veränderungen in Ihrem Leben anzugehen und erfolgreich durchzuführen.

Quelle: www.tabakfrei.de/nichtrauchen

Unsere Empfehlung

Die meisten Krankenkassen bieten Nicht-raucherurse an und übernehmen den größten Teil der Kosten. Auch andere Anbieter von Nichtraucherkursen werden von den Krankenkassen bezuschusst. Sie können direkt bei Ihrer Krankenkasse nachfragen

oder Ihren Hausarzt ansprechen. Manchmal ist eine psychologische Unterstützung sinnvoll, die Ihr Hausarzt in die Wege leiten kann. Bei körperlicher Nikotinabhängigkeit ist ggf. ein Nikotinersatzpräparat notwendig. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.



Weitere Infos im Internet
www.rauchfrei-info.de
www.anbieter-raucherberatung.de

Seelisches Wohlbefinden

Körper und Seele sind nicht unabhängig voneinander zu betrachten, sondern stellen eine Einheit dar.

Nach der körperlichen Erfahrung eines Herzinfarktes oder einer Bypass-Operation kann das seelische Wohlbefinden stark in Mitleidenschaft gezogen sein. Um hier Abhilfe zu schaffen, sollte sowohl das körperliche, als auch das seelische Wohl im Auge behalten werden. Sie werden sehen, dass durch eine Stärkung des Körpers, z. B. durch sportliche Aktivitäten, auch der Geist neue Energie erhält.

„Man ist, was man isst“. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zu einem seelischen Wohlbefinden bei. Teilweise können Symptome wie Erschöpfung oder starke Müdigkeit durch die Ernährung beeinflusst werden. Vermeiden Sie Dinge, die sich negativ auf Seele oder Körper auswirken, z. B. Rauchen, Alkoholgenuss, Überbelastung, Stress.

Dennoch: Manche seelische Belastung ist so schwer, dass Sie zu einer ungeheuren Last wird, die einen scheinbar erdrückt. Falls dies bei Ihnen der Fall sein sollte, scheuen Sie sich nicht, mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber zu reden. Es geht nicht nur Ihnen so. Eine fachliche Betreuung kann dabei helfen, Ihr seelisches Gleichgewicht wieder zurückzugewinnen.

Unser Tipp

Sportarten wie Thai Chi, Yoga oder Pilates legen ihren Schwerpunkt sowohl auf das geistige, wie auch auf das körperliche Training. Auch kann durch gezielte Atemübungen eine körperliche Entspannung erzeugt werden. Es gibt spezielle Yoga-, Pilates- und Meditationskurse für kranke, aber auch für ältere Menschen.



Fettstoffwechselstörung – z. B. erhöhtes Cholesterin

Blutfette, zu denen auch das Cholesterin gehört, sind für den Körper lebenswichtig. So spielt das Cholesterin eine wichtige Rolle beim Aufbau von Zellen oder der Bildung von Hormonen. Cholesterin wird einerseits im Körper gebildet und andererseits mit der Nahrung aufgenommen. Wenn man von Cholesterin spricht, muss man beachten, dass **zwei Cholesterin-Arten** unterschieden werden:

LDL

„Low Density Lipoprotein“-Cholesterin wird als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet, da es sich an den Wänden der Blutgefäße ablagert.

HDL

„High Density Lipoprotein“-Cholesterin wird dagegen „gutes“ Cholesterin genannt, weil es die Blutgefäße reinigt. Es sorgt dafür, dass überschüssige Partikel, vom Mediziner „Lipoproteine“ genannt, zum Abbau in die Leber transportiert werden. Ein hoher HDL-Cholesterinwert vermindert somit das Risiko einer Arterienverkalkung.

Wenn aber die Blutfettwerte erhöht sind, so spricht der Arzt von einer Fettstoffwechselstörung, von einer Hyperlipoproteinämie. Diese muss behandelt werden. Man kann durch Medikamente die erhöhten Blutfettwerte senken. Zusätzlich gibt es aber viele Dinge, die Sie selbst tun können, um Ihren Fettspiegel im Blut positiv zu beeinflussen.

Das können Sie tun

Den Anteil an „gutem“ HDL-Cholesterin können Sie erhöhen wenn Sie

- regelmäßig körperlich aktiv sind
- nicht rauchen
- Übergewicht reduzieren
- sich gesund ernähren (beispielsweise Mittelmeerküche mit Olivenöl, Fisch).

Viel überschüssiges Cholesterin wird durch die Nahrung aufgenommen. Sie können durch cholesterinbewusste Ernährung Ihrem Körper helfen.

Hier ein paar goldene Regeln

- Ernähren Sie sich fettarm! Achten Sie beim Essen auf versteckte Fette, die in Fleisch, Vollmilch- und Rahmprodukten, Backwaren und Süßigkeiten vorkommen! Vor allem Fertigprodukte enthalten oft sehr viel Fett. Essen Sie mehr ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen (Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Distel- und Sojaöl)!
- Vermeiden Sie hingegen gesättigte Fettsäuren, welche vor allem in Nahrungsmitteln tierischer Herkunft (Wurstwaren, Fleisch, Butter) enthalten sind!
- Verzichten Sie mehrmals pro Woche auf Fleisch und setzen Sie Fisch auf den Speiseplan!
- Essen Sie viel Gemüse, Salat, Getreideprodukte und komplexe Kohlenhydrate wie Kartoffeln und Vollkornbrot!
- Trinken Sie viel, z. B. ungesüßten Tee oder Mineralwasser!



Weitere Infos im Internet

www.dge.de/index.php (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.)
www.herzwegweiser.de → Leckere und gesunde Rezepte



Bluthochdruck – Hypertonie

Was ist Bluthochdruck?

Das Herz pumpt das Blut durch die Blutgefäße in alle Bereiche des menschlichen Körpers. Dadurch wird Druck in den Blutgefäßen erzeugt. Verschiedene Ursachen können dazu führen, dass der Blutdruck dauerhaft zu hoch ist. Gesundheitliche Folgen des zu hohen Blutdrucks können beispielsweise die koronare Herzkrankheit, der Schlaganfall oder ein Nierenversagen sein.

Wenn bei Ihnen der Blutdruck gemessen wird, werden Ihnen zwei Werte genannt.

- Der systolische Blutdruck (die höhere der beiden Zahlen) wird dabei immer als erster und
- der diastolische (die niedrigere der beiden Zahlen) als zweiter Wert genannt. Der systolische Blutdruck entsteht, wenn das Herz schlägt. Der diastolische Blutdruck bezeichnet den Druck in den Adern, wenn sich das Herz zwischen zwei Schlägen entspannt.

In Deutschland haben 42 von 100 Frauen eine Hypertonie (Gesundheit in Deutschland. Robert-Koch-Institut 2006). Obwohl der Bluthochdruck zu den Volkskrankheiten gehört, gibt es für Sie gute Nachrichten: Jeder kann eine Menge tun, um seinen Blutdruck zu senken und so Erkrankungen vorzubeugen.

Das können Sie tun

- Bauen Sie Übergewicht ab!
- Bewegen Sie sich regelmäßig. Machen Sie Ausdauersport (z. B. schnelles Gehen, Nordic-Walking, Jogging, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf). Auch Kraftausdauertraining beeinflusst Ihren Blutdruck positiv (siehe Seite 6)!
- Reduzieren Sie Ihre Kochsalzaufnahme auf weniger als 6 g pro Tag, das entspricht etwa einem Teelöffel. Beachten Sie dabei, dass ein Fertiggericht bereits die empfohlene Tagesmenge an Kochsalz enthalten kann!
- Achten Sie auf eine gesunde Mischkost mit viel Gemüse und Salat und trinken Sie wenig Alkohol (vgl. Kapitel „Gesunde Ernährung“)!

Info

Welche Werte sind gut für Sie? Blutdruck*: bis zu 135 / 85 mmHg
* bei Selbstmessung



Weitere Infos im Internet

www.hochdruckliga.de · www.onmeda.de/krankheiten/bluthochdruck.html · www.herzwegweiser.de → Kardio-Pass (Verlaufswerte für Puls und Blutdruck)

Zuckerkrankheit – Diabetes mellitus

Etwa 7 % aller Deutschen leiden unter der Volkskrankheit Diabetes mellitus. Bei dieser Stoffwechselstörung sind die Blutzuckerwerte dauerhaft zu hoch. Sogar im Urin kann man Zucker nachweisen. Einer der Gründe für das chronische Leiden: Die Bauchspeicheldrüse erfüllt nicht mehr ausreichend ihre Funktion, den Blutzucker zu senken. Gerade aber für Herzpatienten ist ein ausgeglichener Zuckerstoffwechsel sehr wichtig.

Ein Maß für den Zuckergehalt im Blut ist der **HbA1c-Wert**. Er gibt den mittleren Blutzuckerwert der letzten acht Wochen an und wird daher auch als Langzeit-Blutzucker oder Blutzuckergedächtnis bezeichnet. Da die Zuckerkrankheit Typ 2 oftmals mit Übergewicht und Unempfindlichkeit des Körpers gegenüber dem eigenem Insulin (Insulinresistenz) einhergeht, ist es für die Betroffenen wichtig, abzunehmen. Dadurch steigt die Insulinempfindlichkeit wieder an und es muss weniger Insulin zugeführt werden bzw. die Behandlung ohne Insulin ist ausreichend. Außerdem werden durch die Gewichtsabnahme die übrigen Risikofaktoren positiv beeinflusst (Bluthochdruck, Fettstoffwechsel) und die Gelenke werden geschont.

Entsprechend der Leitlinien der Deutschen Adipositasgesellschaft werden folgende Ziele zur Gewichtsreduktion innerhalb von 6–12 Monaten formuliert:

BMI 25–35 kg / m²: > 5 % des Ausgangsgewichtes
BMI > 35 kg / m²: > 10 % des Ausgangsgewichtes

Info

Welche Werte sind gut für Sie?
HbA1c-Wert: bis 7,0 % bzw. 53 mmol / mol

Das können Sie tun

- Lassen Sie regelmäßig den Blutzucker kontrollieren!
- Treiben Sie regelmäßig Sport, denn das kurbelt die Fettverbrennung an und hilft beim Abnehmen!
- Nehmen Sie überflüssige Kilos ab!
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck. Ein Bluthochdruck muss unbedingt behandelt werden!
- Verzichten Sie aufs Rauchen und trinken Sie wenig Alkohol!
- Informieren Sie sich über die wichtigsten Ernährungsgrundlagen, z. B. über die Berechnung von Kalorien und Broteinheiten. So können Sie Ihrem Körper mit einer wirkungsvollen Diät helfen und Ihr Gewicht normalisieren!
- Lassen Sie sich umfassend schulen, damit Sie Blut-, Harnzucker- und Harnazetonmessungen selbstständig zu Hause und unterwegs vornehmen können!
- Lassen Sie regelmäßig Ihre Augen, Zähne und Ihre Füße untersuchen!



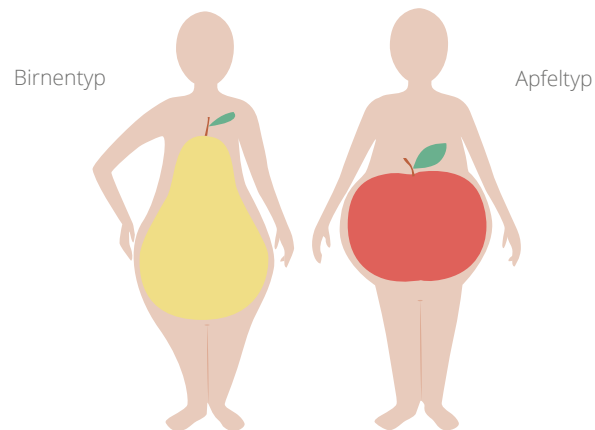
Weitere Infos im Internet

www.diabetes-deutschland.de · www.diabsite.de · www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de · www.diabetikerbund.de

Übergewicht

Mehr als die Hälfte der Deutschen ist zu dick. Durch zu viel Essen oder zu wenig Bewegung werden viele Menschen im Laufe der Zeit übergewichtig. Das Übergewicht greift dabei nicht nur die Psyche an (z. B. mangelndes Selbstbewusstsein). Es erhöht auch das Risiko für zahlreiche Krankheiten, besonders für die Koronare Herzkrankheit.

Ob man krank wird, hängt aber nicht nur davon ab, wie hoch die Fettmasse, sondern vor allem, wie die Fettverteilung ist. Fettansammlungen an Gesäß, Hüften und Oberschenkeln (Birnentyp) kann der Körper meist relativ gut verkraften. Wenn jedoch der Bauchumfang zunimmt (Apfelpertyp), ist dies immer ein Warnsignal.

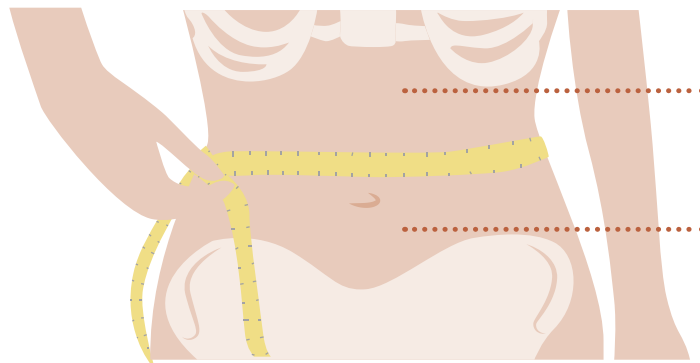


So messen Sie Ihren Bauchumfang

Stellen Sie sich dazu hin und messen Sie mit einem Maßband den Umfang Ihres Bauches, und zwar zwischen der untersten Rippe und dem Beckenkamm (schmalste Stelle der Taille), etwa in Nabelhöhe. Dabei sollte sich das Maßband noch leicht hin und her bewegen lassen, aber nicht durchhängen oder verrutschen.

Info

Welche Werte sind gut für Sie? Bauchumfang ≤ 88 cm



Das können Sie tun

Es ist eine einfache Rechnung: Wer sein überflüssiges Gewicht verlieren will, muss mehr Energie verbrauchen als er aufnimmt.

Sie können dieses Ziel über zwei Wege erreichen:

- Sie stellen Ihre Ernährung um und essen kalorienbewusster! Achten Sie dabei auf die Kalorienhinweise auf den Lebensmittelverpackungen (Nährstofftabelle) und essen Sie viel Salat und Gemüse! Im besten Fall informieren Sie sich bei einer Ernährungsberatung über weitere Möglichkeiten. Dort werden Sie ganz individuell unterstützt.
- Eine weitere Möglichkeit ist es, Ihren Energieverbrauch zu erhöhen. Dies erreichen Sie durch vermehrte körperliche Aktivitäten. Ein paar Tipps, wie Sie dies auch in Ihren Alltag aufnehmen können, finden Sie im Kapitel „Körperliche Aktivität“ auf Seite 7.

Es lohnt sich, denn bereits eine Gewichtsreduktion um 5 % pro Jahr kann messbar den Bluthochdruck, erhöhte Blutfette und den Blutzucker verringern.

Bedenken Sie, dass Sie die besten Ergebnisse erreichen, wenn Sie sich gesund ernähren und körperlich aktiv sind.



Weitere Infos im Internet

www.adipositas-gesellschaft.de (Homepage der Deutschen Adipositas Gesellschaft e.V.)

Meine Medikamente (Bitte ankreuzen)

<input type="checkbox"/>	Niedermolekulares Heparin Monoemborex, Clexane, Fraxiparin, u. a.	„Anti-Thrombosespritzen“, zur „Blutverdünnung“ zur Überbrückung bis zur Wirkung der Tabletteneinnahme (bei INR < 2), besser steuerbar als Phenprocoumon (siehe Rückseite), z. B. bei Vorhofflimmern, künstlichen Herzklappen, Lungenembolie; das Spritzen kann der Patient selbst erlernen.
<input type="checkbox"/>	Beta-Blocker Metoprolol (Beloc zok, Metohe-xal, ...), Bisoprolol (Concor, Bisohehexal, ...) Carvedilol (Querto), Nebilet (Nebivolol), Atenolol, u. a.)	Bremst die Herzfrequenz und senkt den Blutdruck, wirkt gegen Rhythmusstörungen, verbessert die Ökonomie des Herzschlages (weniger Sauerstoffverbrauch, „5. Gang am Auto“), blockiert Stresshormone wie Adrenalin. <u>Nebenwirkung:</u> bei Asthma verboten, selten Potenzstörungen
<input type="checkbox"/>	Ivabradin (Procoralan)	Herzfrequenzsenkendes Medikament ohne Einfluss auf den Blutdruck, geeignet auch für Asthmatiker oder bei Schuppenflechte, nicht geeignet bei Vorhofflimmern
<input type="checkbox"/>	Antiarrhythmikum Amiodaron (Cordarex) und Dronedaron (Multaq)	<i>Amiodaron:</i> Sehr gutes Rhythmusmedikament bei schnellen Herzrhythmusstörungen, verbleibt nach Einnahme viele Wochen im Körper. <u>Nebenwirkungen:</u> Kontrolle der Schilddrüsenwerte nötig, Achtung auf Augen, Haut und Lunge <i>Dronedaron:</i> weniger Nebenwirkungen, kein Jod (keine Schilddr.probl.), weniger effektiv
<input type="checkbox"/>	Digitalis (Digitoxin, Digoxin)	Gift der Fingerhutpflanze, das in niedriger Dosierung gut fürs Herz sein kann (kein Routinemedikament), meist bei schnellem Vorhofflimmern zur Frequenzsenkung. <u>Nebenwirkung:</u> Magen-Darm-Probleme, Rhythmusstörungen
<input type="checkbox"/>	ACE-Hemmer (Ramipril (Delix), Enalapril, Lisinopril, Captopril, Perindopril, u. a.)	Gute Blutdrucksenker, entlasten das Herz bei Herzschwäche, verbessert die Prognose für Herz-, Nieren- und Diabetes- kranke, hilft dem Herzmuskel nach Infarkt gegen den schädlichen Umbau zu Bindegewebe (stärkt damit das Herz). <u>Nebenwirkung:</u> Reizhusten
<input type="checkbox"/>	AT1-Blocker Valsartan (Diovan, ...), Candesartan (Blopess, Atacand), Irbesartan (Karvea, Aprovel), Losartan (Lorzaar), Olmesartan (Olmotec), Telmisartan (Micardis, ...), u. a.	Gute Blutdrucksenker und Hilfe bei Herzschwäche, wie ACE-Hemmer; nur bei Unverträglichkeit von ACE-Hemmern empfohlen
<input type="checkbox"/>	Renin-Hemmer Aliskiren (Rasilez)	Senkt den Blutdruck ähnlich wie ACE-Hemmer oder AT1-Blocker, Reservemedikament, wenig Nebenwirkungen
<input type="checkbox"/>	Alphablocker Doxazosin (Cardular, ...), Urapidil (Ebrantil, ...), u. a.	Gute verträgliche Blutdruckmedikamente, nicht geeignet zur Basistherapie, aber als 3. oder 4. Baustein möglich
<input type="checkbox"/>	Moxonidin (Cynt, ...)	Ergänzendes zentral wirksames Blutdruckmittel, Mittel der Reserve.
<input type="checkbox"/>	Kalziumkanalblocker Amlodipin (Norvasc), Lercanidipin (Carmen), Nifedipin, Nitrendipin, Verapamil	Gute Blutdrucksenker und Linderung von Angina, Verapamil zusätzlich auch herzfrequenzsenkend bei Vorhofflimmern; <i>Nifedipin</i> und <i>Nitrendipin:</i> Vorsicht bei schwachem Herz. <u>Nebenwirkung:</u> Schwellung und Rötung der Beine
<input type="checkbox"/>	Nitrate auf Dauer Molsidomin (Corvaton), Pentalong, Isoket	Bei Patienten mit verbleibenden Engstellen der Herzkranzgefäße und bestehender Angina pectoris (Brustenge, Herzschmerzen)

<input type="checkbox"/>	Nitrate bei Bedarf Nitragin (Nitrospray)	Wirkt sofort gegen Herzschmerzen (Angina pectoris), senkt sofort den Blutdruck. <u>Nebenwirkung:</u> Kopfschmerz
<input type="checkbox"/>	Wassertabletten (Diuretika) Torasemid (Torem), Furosemid (Diurapid, Lasix), HCT, Xipamid	Ausschwemmung von Ödemen aus den Beinen oder der Lunge, gute Blutdrucksenkung, Erleichterung der Herzarbeit, deshalb gute Medikamente bei Herzschwäche. <u>Nebenwirkung:</u> Gefahr der Austrocknung
<input type="checkbox"/>	Spironolacton (Aldactone, Jenaspiron) oder Eplerenon (Inspra)	Eigentlich auch Wassertabletten, aber wichtiger noch als Baustein zur Behandlung der Herzschwäche (verbessert die Prognose). <u>Nebenwirkung:</u> Kaliumerhöhung im Blut (muss kontrolliert werden), manchmal Brustdrüsenvergrößerung beim Mann (nur bei <i>Spironolacton</i>)
<input type="checkbox"/>	Acetylsalicylsäure Aspirin/ASS 100	Blutplättchen verkleben nicht so schnell, weniger Blutgerinnsel in den Adern, weniger Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen, Therapie lebenslang. <u>Nebenwirkung:</u> Magenprobleme selten bei der niedrigen Dosis
<input type="checkbox"/>	Clopidogrel (Plavix, Iscover)	Verstärkt die Wirkung von ASS, Behandlung nach Infarkt und Stent, meist 1 Jahr lang, bei Unverträglichkeit von ASS auch <i>Clopidogrel</i> auf Dauer möglich.
<input type="checkbox"/>	Prasugrel (Efient)	Stärkere Wirkung als <i>Clopidogrel</i> , hauptsächlich für Hochrisikopatienten, bei denen die Gefahr eines Gerinnsels erhöht ist. <u>Nebenwirkung:</u> etwas erhöhte Blutungsgefahr
<input type="checkbox"/>	Ticagrelor (Brilique)	Modernstes bestes Medikament gegen die Verklebung der Blutplättchen, zur Unterstützung der Wirkung von ASS, meist Einnahme 1 Jahr lang
<input type="checkbox"/>	Phenprocoumon (Falithrom, Marcumar)	„Blutverdünnendes“ Medikament, verhindert Blutgerinnsel, z. B. bei Vorhofflimmern oder bei künstl. Herzklappen; Blutwert (INR) muss regelmäßig kontrolliert werden und die Dosis angepasst werden. <u>Beachte:</u> Vitamin K in Kohlgerichten hemmt die Wirkung dieses Medikamentes, Wechselwirk. mit anderen/neuen Tabletten beachten
<input type="checkbox"/>	Statine Simvastatin, Pravastatin, Fluvastatin (Locol), Atorvastatin (Sortis), Rosuvastatin, u. a.	Senkt das Gesamt- und das „schlechte“ Cholesterin (LDL), verhindert das Aufplatzen der Engstellen in den Adern und damit Herzinfarkte oder Schlaganfälle, verbessert die Gesamtprognose des Patienten. <u>Nebenwirkungen:</u> selten Muskelprobleme
<input type="checkbox"/>	Neue Antikoagulantien (NOAK/DOAK) Apixaban (Eliquis); Rivaroxaban (Xarelto), Dabigatran (Pradaxa); Edoxaban (Lixiana)	Neue „blutverdünnende“ Medikamente als Vereinfachung, z. T. Verbesserung und Ersatz für Phenprocoumon (s. o.), Einsatz bei Vorhofflimmern, Thrombose, Lungenembolie, <u>Vorsicht:</u> die Niere darf nicht stark vorgeschädigt sein.
<input type="checkbox"/>	Ranolazin (Ranexa)	Reservemittel gegen Angina pectoris. <u>Vorteil:</u> keine Blutdruckabsenkung
<input type="checkbox"/>	Ezetimib (Ezetrol oder in Inegy)	Reservewirkstoff, hemmt die Cholesterinaufnahme im Darm und senkt so das LDL noch mehr, falls der Zielwert (meist 1,8) nicht allein durch ein Statin erreicht wird.
<input type="checkbox"/>	Neprilysin Hemmer mit AT1 Blocker Sacubitril + Valsarten (Entresto)	Verbessert die Wirkung von wasserausscheidenden Hormonen. Kann gefährliche Verschlechterungen bei Herzschwäche verhindern. <u>Nebenwirkungen:</u> niedriger Blutdruck, Salzverlust, Nierenprobleme
<input type="checkbox"/>	PCSK9 Hemmer Evolocumab (Repatha), Alirocumab (Praluent)	Spritzen alle 14 Tage oder 1 x/Monat mit sehr starker Cholesterin senkender Wirkung und Effekten auf Lipoprotein (a). Reservemittel



Tagebuch für körperliche Aktivitäten

Es ist sehr wichtig, sich regelmäßig zu bewegen. Eine große Hilfe dabei ist ein Plan, in den Sie Ihre körperlichen Aktivitäten eintragen. Auf der nächsten Seite finden Sie ein Tagebuch für körperliche Aktivitäten, ganz einfach zum Abtrennen. Am besten kopieren Sie sich den Plan gleich für die folgenden Wochen. So können Sie in jeder Woche neu Ihre körperlichen Aktivitäten notieren und Ihre Erfolge auf einen Blick sehen.

Das sollte Ihr Ziel sein

- Mindestens dreimal pro Woche (besser täglich) mindestens 30 Minuten Ausdauerbelastung
- Sportarten, die sich besonders eignen: Flottes Gehen, Radfahren, Joggen, Nordic-Walking, Schwimmen, Skilanglauf und
- 2 bis 3 mal pro Woche 15 bis 30 Minuten Kraftausdauerübungen zum allgemeinen Muskelaufbau
- Hierfür eignen sich: Übungen mit dem elastischen Gymnastikband, Gerätetraining



Weitere Infos im Internet

Das Tagebuch für körperliche Aktivitäten finden Sie auch unter www.herzwegweiser.de → Cardio-Pass

Tagebuch für körperliche Aktivitäten

Woche vom _____ bis _____

Bitte tragen Sie in den Plan ein, welche körperlichen Aktivitäten Sie an welchem Tag gemacht haben.

	Aktivitäten	Dauer		Aktivitäten	Dauer
Montag			Freitag		
Dienstag			Samstag		
Mittwoch			Sonntag		
Donnerstag					

