

# KHK-Infobrief

## SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit KHK

### Mediterrane Kost: daheim schlemmen wie im Urlaub

Es lohnt sich, ab und an über den eigenen Tellerrand zu blicken, denn die Küche anderer Länder ist nicht nur lecker. Manchmal liefert sie auch gleich das Rezept für eine gesunde Ernährung gratis mit dazu. Das gilt z. B. für die traditionelle mediterrane Kost: Sie ist das beste Beispiel dafür, dass besser Essen und Genuss gute Partner sein können.

**Von Experten empfohlen.** Unter der mediterranen Kost versteht man eine Ernährungsweise, wie sie bis in die 1960er Jahre in den Mittelmeerländern typisch war. Dass sie nicht nur schmackhaft, sondern vor allem auch ein Gewinn für die Gesundheit ist – da ist sich die Wissenschaft einig wie selten. Besonders tut sie Herz und Gefäßen gut. So gut, dass selbst die aktuelle Behandlungsleitlinie für die Koronare Herzkrankheit dazu rät, sich an den traditionellen Essgewohnheiten unserer Nachbarn im Süden zu orientieren. Denn die mediterrane Kost schützt nicht nur vor Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Übergewicht, sondern hat offenbar auch lebensverlängernde Wirkung.

#### **Südländischer Geschmack für die heimische Küche.**

Pasta mit buntem Gemüse, würziger Feta und Oliven auf knackigem Salat, knusprige Dorade mit einem Hauch von Knoblauch – was im Urlaub so herrlich schmeckt, lässt sich auch zu Hause leicht nachkochen. Viele mediterrane Ge- ►



#### **Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

Essen hält Leib und Seele zusammen, heißt es ganz richtig. Das, was wir täglich auf den Tisch bringen, hat immensen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Warum nicht öfter mediterran kochen? Die Mittelmeer-Küche verbindet das Gute mit dem Leckeren und bringt wohlthuende Abwechslung in Ihren Speiseplan. Lassen Sie sich inspirieren!

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

#### **Inhalt:**

Gesunde Mittelmeer-Kost:  
alltagstaugliche Ernährung für  
Herz und Gefäße **S. 1–2**

Herz außer Takt: Vorhofflimmern im Fokus **S. 3**

Rauchstopp schützt – trotz  
zusätzlicher Pfunde  
Kurz berichtet **S. 4**

Mit der richtigen Ernährung fühlt man sich einfach besser und tut noch dazu viel für seine Gesundheit. Doch wo an den eigenen Essgewohnheiten drehen und wie dauerhaft zum „Besseresser“ werden? Rat und Hilfe bietet Ihnen die SBK – mit ihren Angeboten für eine Ernährungsberatung:

- **Zertifizierte Gesundheitskurse:** Hier lernen Sie zusammen mit anderen von einer Fachkraft alles über gesunde Ernährung. Gruppenseminare in Ihrer Nähe finden Sie ganz einfach in unserer Kursdatenbank: ► [sbk.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse](https://sbk.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse) (Themenbereich Ernährung)
- **Individuelle Beratung:** Hier nimmt ein Experte im persönlichen Gespräch Ihre Essgewohnheiten genau unter die Lupe, entwickelt für Sie einen eigenen Ernährungsplan und hilft mit Tipps bei der Umsetzung im Alltag. Um diese Unterstützung zu nutzen, muss Ihr Arzt Ihnen die medizinische Notwendigkeit einer Ernährungsberatung bescheinigen.

Informieren Sie sich hier ausführlich zu beiden Möglichkeiten: ► [sbk.org/ernaehrungsberatung](https://sbk.org/ernaehrungsberatung)

- **Ausgesuchte Milchprodukte.** Milch ist ein leicht verdauliches Lebensmittel. Deshalb verwenden Südländer sie nur sparsam und bevorzugt in Form der besser haltbaren Sauermilchprodukte. Anstelle fetter Sahne stehen traditionell sämiger Joghurt fürs Tsatsiki und würziger Käse auf dem Speiseplan.
- **Gesunde Lebensart.** Nebenher, zwischendurch, aus der Mikrowelle? In der mediterranen Küche von früher Fehlanzeige. Hier kochte man noch selbst und mit regionalen Zutaten, die direkt aus dem Garten oder vom Markt kamen. Und noch etwas können wir uns gerne von den Nachbarn aus Italien oder Griechenland abschauen: das Zelebrieren jeder Mahlzeit. Denn wer sich beim Essen ausgiebig Zeit lässt und in aller Ruhe speist, genießt bewusster und is(s)t zufriedener.

**Anregungen gefällig?** Probieren Sie den herzgesunden Genuss des Südens doch einfach einmal aus. Rezepte, die Appetit auf Mehr machen, finden Sie im Internet z. B. auf ► [www.eatsmarter.de](https://www.eatsmarter.de) (Suche „mediterran“). Oder bestellen Sie sich bei der Deutschen Herzstiftung das Koch- und Ernährungsbuch „Mediterrane Küche – Genuss & Chance“ (23 Euro + Versand) – mit vielen Infos, Tipps und Kochideen, die speziell für Sie gemacht sind: ► [www.herzstiftung.de/kochbuch-mediterrane-kueche.html](https://www.herzstiftung.de/kochbuch-mediterrane-kueche.html)

► richte punkten gerade durch ihre Einfachheit und sind unkompliziert und ohne viel Zeitaufwand zubereitet. Der „Clou“, der den gesunden Genuss in erster Linie ausmacht, ist die Verwendung frischer Zutaten zusammen mit einer geschickten Zusammenstellung ausgewählter Lebensmittel. Doch auf was kommt es nun im Detail an?

- **Viel Pflanzliches:** Ob in Olivenöl eingelegt, als Beilage oder zur Pasta – Gemüse ist die Hauptzutat jeder Mahlzeit. Es bringt wertvolle Ballast-, Mineral- und Pflanzenstoffe sowie Vitamine ins Essen, ist kalorienarm und macht trotzdem langanhaltend satt. Darüber hinaus bereichern Nüsse und Samen viele Gerichte und sind gesunde Knabberei für Zwischendurch. Und: Im Süden schätzt man die wertvollen und vielseitig verwendbaren Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen etc.) mehr als hierzulande, z. B. als Salat oder als Grundstock für pikante Soßen, Pasten und Brotaufstriche.
- **Wertvolles Olivenöl:** Die mediterrane Küche spart nicht an Fett. Doch Butter oder Sahne findet man hier kaum. Fast alle Speisen werden mit Olivenöl zubereitet. Und das macht den Unterschied: Statt ungünstiger tierischer Fette nimmt der Körper mit jedem Bissen reichlich gesunde pflanzliche Fettsäuren auf. Wem der Geschmack von Olivenöl zu intensiv ist, kann als mildere Alternative heimisches Traubenkern-, Sonnenblumen-, Raps- oder Distelöl verwenden. Aber: Auch gesundes Fett hat reichlich Kalorien. Daher gilt hier ebenfalls „Weniger ist mehr“ – der schlanken Linie zuliebe.
- **Fisch statt Fleisch.** Bei unseren Nachbarn aus dem Süden stammt tierisches Eiweiß vorwiegend aus dem Meer – es liegt ja auch direkt vor der Haustür. Frischer Fisch und Meeresfrüchte enthalten jede Menge ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, denen zumindest in ihrer natürlichen Form (anstatt als Pille) herzschützende Wirkung nachgesagt wird. Fleisch kommt dagegen – anders als bei uns – nur selten auf den Teller und ist dann eher eine Zugabe zur üppigen Portion Gemüse oder Pasta.



# Volkskrankheit Vorhofflimmern

Zu langsam, zu schnell, unregelmäßig – es gibt viele Arten von Herzrhythmusstörungen. Eine der häufigsten ist das Vorhofflimmern. Mit dieser Diagnose leben allein hier in Deutschland fast 2 Mio. Menschen. Weit mehr wissen aber gar nichts davon, dass ihr Herz immer wieder außer Takt gerät – und können somit auch keine Vorkehrungen zum Schutz ihrer Gesundheit treffen. Dies ist jedoch dringend erforderlich. Denn Vorhofflimmern ist alles andere als ein harmloses „Herzrasen“ und muss behandelt werden.

**Vom Anfall zum Dauerflimmern.** Bei einem Vorhofflimmern pumpen die Vorhöfe des Herzens das Blut nicht mehr im gleichmäßigen Rhythmus weiter, sondern ziehen sich in rascher Folge und unkontrolliert zusammen. Zu Beginn tritt diese Störung – oft ohne konkreten Auslöser – nur zeitweilig auf und endet innerhalb von Stunden oder wenigen Tagen von selbst wieder. Ein solcher Anfall kann ein einmaliges Ereignis sein, aber auch der Anfang eines chronischen Verlaufs, bei dem die Vorhöfe immer häufiger, länger oder gar permanent „flattern“. Eine frühzeitige Therapie stoppt oder bremst dieses Fortschreiten der Erkrankung.

**Komplikation Schlaganfall.** Es stimmt: Vorhofflimmern an sich ist nicht unmittelbar lebensbedrohlich. Es ist jedoch ein wichtiger Risikofaktor des Schlaganfalls. Man geht davon aus, dass ca. 15 % aller „Gehirninfarkte“ darauf zurückgehen. Denn durch das Flimmern wird das Blut nicht mehr vollständig von den Vorhöfen in die nachgelagerten Herzkammern weiterbewegt. Es staut sich zurück und kann verklumpen. Die Gefahr: Löst sich ein solches Gerinnsel, kann es mit dem Blutstrom ins Gehirn wandern und dort Blutgefäße verstopfen – es kommt zum Schlaganfall.

**Vorsorglich zum Arzt.** Das Tückische am Vorhofflimmern ist, dass viele Betroffene lange keine Beschwerden haben. Und wer typische Alarmzeichen wie Herzrasen, Schwindel, Atemnot oder Abgeschlagenheit bemerkt, macht nicht selten Stress oder seine mangelnde Fitness dafür verantwortlich. Besonders ältere Menschen sollten jedoch immer ein Vorhofflimmern als mögliche Ursache im Hinterkopf behalten. Denn die Wahrscheinlichkeit, daran zu erkranken, hängt stark vom Alter ab und verdoppelt sich ab 50 mit jeder Lebensdekade – weitere Risikofaktoren wie z. B. KHK, Herzschwäche, Bluthochdruck oder Diabetes noch nicht einmal eingerechnet. Zum Glück lässt sich ein Vorhofflimmern relativ einfach feststellen. Experten raten Ihnen, zu Hause am besten täglich Ihren Puls zu tasten. Sollten Sie dabei Unregelmäßigkeiten bemerken, kann Ihr Arzt mit einem (Langzeit-)EKG genau bestimmen, ob die Rhythmusstörung der Behandlung bedarf oder harmlos ist.



**Behandlung schützt.** Jährlich ließen sich Schätzungen zufolge bis zu 10 000 Schlaganfälle durch konsequente Therapie eines Vorhofflimmerns vermeiden. Sie baut auf mehreren Pfeilern auf. Manche Patienten erhalten spezielle Medikamente (Antiarrhythmika), die z. B. durch Eingriff in den Mineralstoffhaushalt den Herzschlag wieder normalisieren. Bei anhaltenden Beschwerden kann versucht werden, die geregelte Reizleitung am Herzen mithilfe eines „Elektroschocks“ (Kardioversion) oder durch Veröden bestimmter Teile der Vorhofinnenhaut wiederherzustellen. Zusätzlich rät der Arzt meist zur Einnahme sogenannter Antikoagulantien. Diese Wirkstoffe setzen gezielt die Gerinnungsfähigkeit des Blutes herab und verhindern so, dass sich im Herzen gefährliche Gerinnsel bilden. Wichtig ist zudem, alle weiteren Schlaganfallrisiken wie Bluthochdruck oder eine Zuckerkrankheit immer im Blick zu behalten.

**Selbst aktiv werden.** Die Medikamente, die Ihr Arzt Ihnen verordnet, wirken nur, wenn Sie sie regelmäßig und zuverlässig einnehmen. Sie können im Alltag aber noch mehr in eigener Sache tun: mit einem gesunden Lebensstil. Viel Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, wenig Alkohol, keine Zigaretten und eine schlanke Linie sind Ihre „Aktivposten“ für mehr Gesundheit. Nutzen Sie sie, um Ihr Herz, den Kreislauf und den ganzen Körper zu stärken – damit Sie bestens gegen Schlaganfall & Co. gewappnet bleiben.

## Mehr Informationen zum Nachlesen

Welche Behandlungen sind bei Vorhofflimmern zu empfehlen? Wer ist gefährdet? Wie vermeidet man Folgen wie Schlaganfall und Herzschwäche? Was sollten Betroffene wissen? Das und vieles mehr beantwortet die Deutsche Herzstiftung in einem Ratgeber, der von Spezialisten und laienverständlich verfasst wurde. Leseproben und das Formular für die kostenlose Bestellung finden Sie hier: ► [www.herzstiftung.de/vorhofflimmern-ratgeber.html](http://www.herzstiftung.de/vorhofflimmern-ratgeber.html)

# Lieber mehr auf der Waage als weiterrauen!

Wer aufhört, wird dick: Dieses Vorurteil ist für viele Raucher eine große Hürde. Vor allem Frauen fürchten um ihre Figur und zögern daher häufig, mit dem Rauchen aufzuhören. Und außerdem: Lohnt sich der Rauchstopp überhaupt, wenn man danach unfreiwillig ein paar Kilo zunimmt? Schließlich gilt ja auch Übergewicht als ein wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Eine Antwort auf diese Frage gibt eine Studie aus Korea. Sie zeigt anhand der Daten von mehr als 100 000 Männern: Exraucher haben im Vergleich zu rauchenden Teilnehmern ein deutlich geringeres Risiko für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt – und das auch, wenn sie nach dem Rauchstopp an Gewicht zulegen. Die Sorge, die zusätzliche Fettpölsterchen könnten die Vorteile des Nichtrauchens womöglich aufheben, ist also unbegründet.

Ein Rauchstopp ist ohne Frage eine gute Entscheidung zum Schutz von Herz und Gefäßen. Und das Plus auf der Waage fällt meist gar nicht so hoch aus wie befürchtet. Bei 80 % der ehemaligen Raucher pendelt es sich bei ca. fünf Kilo ein. Das Wichtigste, um möglichst „unbeschwert“ zum Nichtraucher zu werden: Lassen Sie Snacks und Süßigkeiten links liegen und lenken Sie sich lieber mit Bewegung von der Lust auf den Glimmstängel ab. Denn jeder zusätzliche Schritt bringt Ihren Stoffwechsel auf Touren und sorgt dafür, dass Sie auch ohne Zigaretten schlank und obendrein fit bleiben.

Mehr zum Thema erfahren Sie z. B. im Faktenblatt „Rauchen & Gewicht“ des Deutschen Krebsforschungszentrums. Sie können das Infoblatt (und weitere Medien) unter ► [www.dkfz.de](http://www.dkfz.de) (→ Tabakkontrolle → Aufhören zu Rauchen → Informationsbroschüren) kostenlos herunterladen und ausdrucken.

## Kurz berichtet:

**Mit der SBK Nichtraucher werden.** Die Gründe, mit dem Rauchen zu beginnen, sind so individuell wie die Wege, damit aufzuhören. Die SBK unterstützt Sie daher mit verschiedenen anerkannten Methoden dabei, Nichtraucher zu werden. Ob qualifizierter Gesundheitskurs in Ihrer Nähe, Easyway-Seminar nach Allan Carr oder Online-Rauchfrei-Programm – entscheiden Sie selbst, welches Angebot am besten zu Ihnen passt. Wir übernehmen 75 % der Kosten (bis zu 80 Euro) für Ihre Raucherentwöhnung. Welche Kurse die SBK bezuschusst, wie die Unterstützung konkret aussieht und wie Sie in Ihr rauchfreies Leben starten, können Sie hier ausführlich nachlesen: ► [sbk.org/raucherentwoehnung](http://sbk.org/raucherentwoehnung)

## Muss es noch Papier sein?

Sie können den KHK-Infobrief auch jederzeit und umweltfreundlich online lesen. Die aktuelle digitale Version finden Sie immer hier:

► [sbk.org/khk](http://sbk.org/khk)

Sie wollen Papier sparen und in Zukunft auf die Zusendung der Druckausgabe verzichten? Dann teilen Sie uns dies einfach per E-Mail mit:

► [dmp-infobrief@sbk.org](mailto:dmp-infobrief@sbk.org)

## SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 072 572 570 02  
(gebührenfrei\*)

\* innerhalb Deutschlands

### Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Sie sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

### Herausgeber

SBK  
Siemens-Betriebskrankenkasse  
80227 München

### Redaktion

SBK: Bärbel Bächlein  
4sigma GmbH:  
Dr. Christina Weber  
Medizinisches Lektorat:  
Dr. Gabriele Stumm

### Kontakt

Fax: 089 950084-10  
E-Mail: [info@4sigma.de](mailto:info@4sigma.de)  
Internet: [www.4sigma.de](http://www.4sigma.de), [sbk.org](http://sbk.org)

### Bildnachweis

S. 1, 2 Eric Thevenet/SBK;  
S. 3, 4 Adobe Stock

Gedruckt auf EnviroTop, einem  
zertifizierten Recyclingpapier