

KHK-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit KHK

Aktiv im Alltag – kleiner Aufwand, große Wirkung!

Sport ist nicht Ihr Ding? Außerdem macht Ihr Herz das gar nicht mit? Dann gibt es andere Möglichkeiten, für körperliche Aktivität zu sorgen. Ein guter Anfang: Bauen Sie „Mini-Trainingseinheiten“ in Ihren Alltag ein. Denn jeder Schritt mehr auf Ihrem Bewegungskonto regt Herz und Kreislauf wohltuend an und verbessert Ihre Leistungsfähigkeit.

Raus aus der Schonung! Wer erlebt, dass körperliche Anstrengung zu Atemnot, Brustenge oder Herzschmerzen führt, meidet solche Belastungen verständlicherweise. Doch auch wenn es zunächst paradox klingt: Bewegung ist das beste Mittel gegen solche Angina-pectoris-Beschwerden. Denn sie trainiert das Herz – es schlägt kräftiger, dafür langsamer, wird in seiner Entspannungsphase besser mit Blut versorgt und gerät weniger häufig in die Unterversorgung. Deshalb gilt: Nicht bewusste Schonung, sondern gezielte Beanspruchung hilft Ihrem Herzen, mit den täglichen Herausforderungen des Lebens besser zurechtzukommen.

Aktiv für die Gesundheit. Heute weiß man, dass Bewegung fast bei jeder Krankheit heilsam wirkt. Sie stärkt nicht nur das Herz, sondern hält auch die Gefäße gesund, die Knochen belastbar, den Stoffwechsel im Gleichgewicht und das Immunsystem auf Trab. Obendrein hilft sie beim Abnehmen und ist ein wahrer Stresskiller. Doch keine ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Bewegung hilft beim Gesundbleiben und beim Gesundwerden! Sie ist so wirksam wie ein Medikament und tut dem ganzen Körper gut, vor allem Herz und Gefäßen. Die gute Nachricht dabei: Es muss nicht gleich Sport sein. Schon ein aktiverer Alltag macht auf Dauer fitter und mobiler. Erfahren Sie hier, wie einfach Sie das Training nebenher für sich nutzen können.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Gesunde Alltagsbewegung:
Schritt für Schritt in ein
aktiveres Leben **S. 1–2**

Leben retten ist einfach: Erste
Hilfe bei einem Herzkreislauf-
stillstand **S. 3**

Gut gerüstet in den Urlaub
Kurz berichtet **S. 4**

► **Sorge:** Man muss der Gesundheit zuliebe nicht gleich zum Sportfanatiker werden. Körperliche Aktivität wirkt schon in kleinen Dosen. Ganz besonders Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen dürfen und sollen sich behutsam an ein aktiveres Leben herantasten. Das Rezept: Nutzen Sie Ihren Alltag, um ohne viel Umstände und auf sanfte Weise in Bewegung zu kommen bzw. zu bleiben.

Machen Sie es sich unbequem. Die Alltagsroutine bietet unzählige Möglichkeiten, nebenher kleine „Aktivitätshappen“ einzubauen – man muss sie nur wahrnehmen. Sicher kennen Sie die Klassiker: von Bus oder Auto öfter mal aufs Rad umsteigen, Treppe statt Aufzug, zu Fuß zum Einkaufen oder nach dem Abendessen noch eine kleine Runde um den Block. Aber da geht doch noch mehr – mit etwas Einfallsreichtum münzen Sie fast jede Tätigkeit im Handumdrehen zu einer Trainingseinheit im Miniaturformat um:

- beim Warten an der Bushaltestelle oder beim Telefonieren auf und ab gehen
- im Büro den Drucker, die Toilette, die Kaffeemaschine etc. eine Etage höher benutzen
- auf dem Weg zum Bäcker oder Supermarkt bewusst einen kleinen Umweg einlegen
- beim Zähneputzen, Bügeln oder Kochen abwechselnd auf einem Bein stehen
- vor dem Fernseher zwischendurch einige Minuten in der Luft Fahrrad fahren oder eine Wasserflasche stemmen
- Geschirr, Wäschestücke, Werkzeug etc. einzeln zum Esstisch, Bügelbrett bzw. Arbeitsplatz tragen
- durch die Stadt bummeln statt bequem online shoppen
- ...

Nutzen Sie Motivationshilfen. Mit Alltagsbewegung können Sie Ihre körperlichen Grenzen ausloten und ausbauen, ohne sich und Ihr Herz zu überfordern. Damit das Training nebenbei wirken kann, braucht es allerdings Regelmäßigkeit. Lassen Sie bei Ihrem Plan, Ihren Tag aktiver zu gestalten, daher keine Ausreden gelten und machen Sie Bewe-



gungspausen zur Gewohnheit. Lassen Sie sich z. B. vom Handy, einem Fitnessarmband oder ganz altmodisch von einem Wecker daran erinnern. Vielleicht hilft es Ihnen, sich im Bekannten- oder Familienkreis Mitstreiter zu suchen? Feste Verabredungen zur gemeinsamen Bewegung „verpflichten“. Obendrein beflügelt man sich im Team gegenseitig und vertreibt sich die Zeit mit einem Plausch. Manchmal braucht auch konkrete Ziele, um auf Dauer aktiv zu bleiben. Dann ist unser Onlineprogramm „10.000 Schritte“ vielleicht genau das Richtige für Sie (s. Kasten unten). Es richtet sich an alle, die gezielt und mit motivierender Unterstützung mehr „Schwung“ in ihr Leben bringen wollen.

Der Weg ist das Ziel. Aller Anfang ist schwer – seien Sie nicht gleich entmutigt, wenn Sie in Sachen Bewegung womöglich schneller Ihr Limit erreichen, als Ihnen lieb ist. Mehr Fitness und Leistungsfähigkeit kommen nicht von heute auf morgen. Als „Alltagsaktivist“ brauchen Sie eine gewisse Ausdauer, bis Sie erste Erfolge spüren. Aber wer am Ball bleibt, merkt nach und nach, wie er an Energie und Selbstvertrauen zulegt und sich die täglichen Aufgaben wieder leichter meistern lassen. Deshalb: Starten Sie am besten gleich heute mit dem Vorhaben „Aktiv im Alltag“.

Werden Sie mit der SBK zum Schrittesammler!

Jeden Tag 10.000 Schritte? Mit dem Online-Bewegungsprogramm der SBK nähern Sie sich Schritt für Schritt dieser magischen Marke an – und das kostenlos und mit jeder Menge Spaß:

- **Wir sorgen für Motivation.** Ob beim Einkaufen, während des Sonntagsspaziergangs oder auf dem Weg zum nächsten Termin – der Schrittzähler, den Sie von uns erhalten, speichert jeden Ihrer Schritte und spornt an, sich allmählich zu steigern.
- **Sehen Sie Ihre Erfolge.** In Ihr persönliches Online-Tagebuch können Sie Ihre Tagesergebnisse eingeben und sich über Ihre Fortschritte freuen.
- **Gehen Sie auf Entdeckertour.** Wo soll die Reise hingehen? Bestimmen Sie Ihr Ziel selbst und wählen Sie eine von acht virtuellen Routen. Mit jedem Schritt in der Realität können Sie z. B. die Insel Sylt umrunden, die Wüste durchqueren oder sich Fußballstadien in Deutschland näher anschauen. Obendrein erfahren Sie unterwegs Interessantes und Wissenswertes.

Neugierig geworden? Dann machen Sie mit und tun Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit. Wie das Online-Bewegungsprogramm funktioniert und wie Sie sich registrieren, erfahren Sie hier: ► www.10000-schritte.de

Jeder kann Leben retten!

Jedes Jahr erleiden in Deutschland mindestens 50 000 Menschen einen plötzlichen Herzkreislaufstillstand außerhalb des Krankenhauses. Ihr Überleben hängt dann davon ab, wie schnell sie Hilfe bekommen – und zwar schon, bevor der Notarzt eintrifft. Personen vor Ort sind immer das erste Glied der Rettungskette. Mit ihrem beherzten Eingreifen können sie maßgeblich dazu beitragen, dass Betroffene die lebensbedrohliche Situation gut überstehen.

Helfen ist einfach. Sie denken, es sei selbstverständlich, jemandem, der auf der Straße bewusstlos zusammenbricht, beizustehen? In der Tat leistet nicht einmal jeder Dritte in einer solchen Notlage erste Hilfe. Der Hauptgrund dafür ist die Angst, etwas falsch zu machen. Dabei können bereits einfache Maßnahmen die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungswagens überbrücken und Betroffenen einen wichtigen Vorsprung zum Überleben verschaffen:

- **Hauptsache drücken!** Bei einem Kreislaufstillstand geht es vor allem darum, die Blutzirkulation im Körper am Laufen zu halten. Denn auch ohne Atmung enthält das Blut genug Sauerstoff, um lebensnotwendige Organe noch einige Minuten lang zu versorgen. Deshalb gilt: Schon allein mit einer sofortigen Herzdruckmassage verdoppeln bis verdreifachen Sie die Überlebenschance des Betroffenen. Sie ist auch von Laien einfach und problemlos durchzuführen (s. Kasten).
- **Zusätzlich Atemspende?** Eine Beatmung verlängert zwar das Zeitfenster, bis das Gehirn durch den Sauerstoffmangel geschädigt wird. Aber sie ist kein Muss. Sie können darauf verzichten, wenn Sie sich dies nicht zutrauen. Ansonsten gehen Sie wie folgt vor: Überstrecken Sie den Kopf des Ohnmächtigen, halten Sie ihm die Nase zu und umschließen Sie seinen Mund mit dem Ihren. Beatmen Sie ca. 1 Sekunde lang. Führen Sie die Atemspende immer im Wechsel zur Herzdruckmassage durch – im Rhythmus „30mal drücken, dann zweimal beatmen“.
- **Rettender Strom.** Heute stehen an vielen öffentlichen Orten „Laiendefibrillatoren“ (AED, s. Symbol) bereit. Sie bringen das Herz mit Stromstößen wieder in Takt, wenn es wegen einer schnellen Rhythmusstörung (Kammerflimmern) nicht mehr richtig arbeitet. Nach dem Einschalten erklärt Ihnen eine Sprachausgabe genau, wie Sie das Gerät anlegen. Es prüft dann auch selbstständig, ob es den Elektroschock abgeben muss. Bevor Sie sich im Notfall auf die Suche nach einem „Defi“ machen: Stellen Sie in jedem Fall sicher, dass ein zweiter Helfer die Herzdruckmassage fortführt – sie hat immer Vorrang vor allen anderen Rettungsmaßnahmen.



Laienreanimation: 3 Schritte zum Überleben



1. Prüfen:

Sprechen Sie die bewusstlose Person an und schütteln Sie sie an der Schulter. Falls sie nicht reagiert, achten Sie auf die Atmung: Atmet die Person nicht oder unnormal (z. B. Schnappatmung)?



2. Rufen:

Wählen Sie anschließend unverzüglich die 112, um den Rettungsdienst zu verständigen – auch wenn der Betroffene ansprechbar ist. Oder bitten Sie eine andere anwesende Person, den Notruf zu tätigen.



3. Drücken.

Falls der Bewusstlose nicht atmet, beginnen Sie möglichst schnell mit der Herzdruckmassage: Legen Sie den Ballen Ihrer Hand auf die Brustmitte, den Ballen der anderen darüber und verschränken Sie die Finger.

Gehen Sie nun mit den Schultern senkrecht über Druckpunkt. Drücken Sie das Brustbein mit gestreckten Armen 100 – 120mal pro Minute ca. 5 cm nach unten. Hören Sie erst auf, wenn der Notarzt da ist.

Alles Wichtige zur Laienreanimation können Sie auf ► www.einlebenretten.de ausführlich nachlesen. Die Deutsche Herzstiftung bietet zudem ein Infopaket „Herznotfall“. Es enthält u. a. eine Merkhilfe „Wiederbelebung für Laien“ im praktischen Brieffaschenformat. Das Set können Sie hier kostenlos anfordern: ► www.herzstiftung.de/herznotfall-set.html

Wissen gibt Sicherheit. Erstretter brauchen keine medizinische Ausbildung – jede Hilfe, die Sie leisten oder selbst erhalten, ist besser als keine Hilfe. Um im Notfall ruhig zu bleiben, kann es für Sie und Ihre Angehörigen jedoch sinnvoll sein, das richtige Verhalten zu erlernen und zu trainieren. Im Internet finden Sie zahlreiche Veranstalter, die auch in Ihrer Nähe regelmäßig Erste-Hilfe-Kurse durchführen.

Reisepläne frühzeitig schmieden!

Ja, auch Menschen mit einer Herzkrankheit können und sollen verreisen. Denn ein Tapetenwechsel mit besonderen Erfahrungen und schöne Erlebnissen gibt Auftrieb und neue Energie für den Alltag. Damit nichts – und schon gar nicht die eigene Krankheit – einem erholsamen Urlaub im Wege steht, sollten Sie aber ausreichend Vorlauf für eine sorgfältige Vorbereitung einplanen.



Wo soll's hingehen? Gleich vorweg: Den idealen Urlaubsort, den man jedem Herzkranken empfehlen kann, gibt es nicht. Die Grundregel lautet jedoch: Vermeiden Sie Extreme – sei es bei Ihren Unternehmungen oder beim Klima (Hitze, Kälte, Höhenluft). Es muss ja nicht gleich eine anstrengende Bergtour oder eine Fernreise sein. Je entspannter Ihr Urlaub verläuft, desto mehr profitiert auch Ihr Herz von der „Luftveränderung“.

Gibt Ihr Arzt grünes Licht? Sprechen Sie mit ihm frühzeitig über Ihre Urlaubspläne. Er kann Ihnen sagen, ob Ihr Herz „reisefähig“ ist, was Sie sich zutrauen dürfen und was Sie auf dem Weg zum oder am Urlaubsziel beachten müssen. Welche Unterlagen sind z. B. für Reisen mit dem Flugzeug oder eine Behandlung vor Ort wichtig? Brauche ich zusätzliche Impfungen? Unter welchem Namen erhalte ich im Notfall meine Medikamente im Ausland? Und was muss mit in den Koffer? – all diese Fragen können Sie im Gespräch mit Ihrem Arzt klären.

Bestens gerüstet für den Urlaub. Damit Sie mit einem sicheren Gefühl in Ihre Ferien starten, hat die Deutsche Herzstiftung für Sie ein Reise-Set erstellt. Es umfasst die wichtigsten Tipps und eine Checkliste für die Urlaubsvorbereitung, einen medizinischen Sprachführer sowie einen zweisprachigen Notfallausweis (Deutsch/Englisch). Hier können Sie sich alles zusammen kostenfrei nach Hause schicken lassen: ► www.herzstiftung.de/sicher-reisen

Kurz berichtet:

Reiseziel Gesundheit. Sich eine Auszeit nehmen, die Körper und Seele guttut? Über unseren Kooperationspartner Dr. Holiday bieten wir Ihnen als SBK-Mitglied attraktive Gesundheitsreisen in die schönsten Urlaubsregionen Deutschlands sowie Österreichs, Italiens und Tschechiens. Mit vielfältigen Gesundheitsangeboten gestalten Sie Ihre kleine Auszeit aktiv oder nutzen sie zur Erholung – ganz wie Sie möchten. Alle aktuellen Angebote und die jeweils darin enthaltenen Leistungsextras können Sie hier einsehen und auch gleich buchen:

► gesundheitsreisen.sbk.org

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

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

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: Nicole Dertmann
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. Gabriele Stumm

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet: www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

S. 1, 2, 4 Eric Thevenet/SBK;
S. 3 BDA/DGAI

Gedruckt auf EnviroTop, einem
zertifizierten Recyclingpapier