

KHK-Infobrief

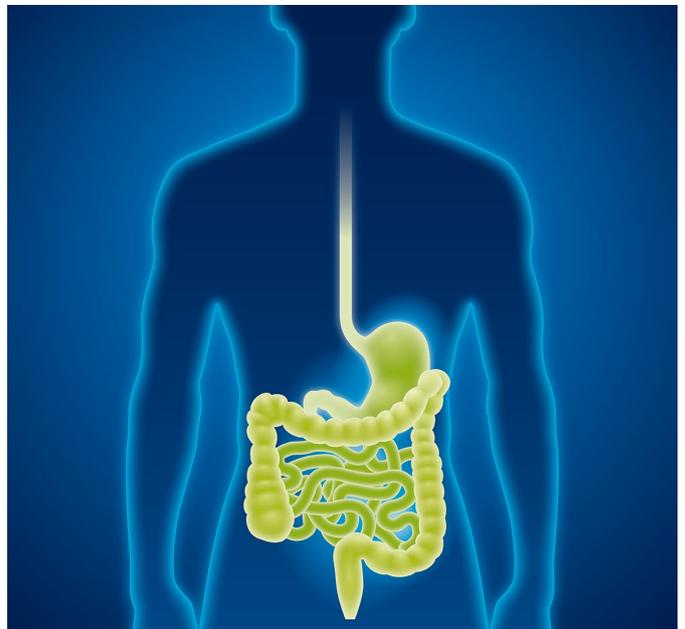
SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit KHK

Darmflora: Gesundheit aus dem Bauch

Jeder Bissen Nahrung durchläuft auf dem Weg durch den Magen-Darm-Trakt eine Reihe von Bearbeitungsschritten. Dabei ist der Körper auf tatkräftige Mithilfe angewiesen: durch die gut zwei Kilo Bakterien im Darm. Sie sorgen rund um die Uhr dafür, dass bei der Verdauung alles glatt läuft. Aber nicht nur: Die Darmflora trägt stärker zu unserem Wohlbefinden bei als gedacht.

Interessensgemeinschaft Darm. Mit einer Fläche von mehr als 30 Quadratmeter ist der Darm das größte Organ – und das „belebteste“: Denn hier tummeln sich Billionen Bakterien und andere Mikroben, die in ihrer Gesamtheit die Darmflora (Mikrobiom) bilden. Im Dünndarm, den sie vorwiegend besiedeln, finden sie die idealen Wachstumsbedingungen: wohlige Wärme und Nahrung im Überfluss. Doch wir leben nicht völlig uneigennützig mit diesen Untermietern zusammen. Durch die Mitarbeit der Darmflora werden Nahrungsbestandteile für den Körper nutzbar, die er ohne sie nicht verwerten könnte. Die Mikroorganismen sind aber weit mehr als wertvolle Verdauungshelfer.

Einflussreiche Mitbewohner. Forschungen zeigen mittlerweile: Die Winzlinge im Verdauungstrakt stellen kein für sich stehendes Biotop dar. Im Gegenteil: Sie beeinflussen den Stoffwechsel des Körpers ganz aktiv und auf vielfältige Weise. Die Zusammensetzung der Darmflora bestimmt ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

gesund oder krank? Diese Entscheidung wird offenbar zum Teil im Darm getroffen – durch die bis zu 1000 verschiedenen Mikroorganismen, die dort leben. Heute wissen wir: Mit dem Wohlergehen der Darmflora steht und fällt auch unser eigenes. Lesen Sie hier, was unsere Untermieter im Bauch täglich leisten und warum sich ein sorgsamer Umgang mit ihnen lohnt.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Unterschätzte Helfer: Warum ein gesunder Darm auch dem Herzen guttut **S. 1–2**

Wohltuender Schlaf: Erholung für das Herz **S. 3**

Warnsignal Angina pectoris: Was tun bei „Herzenge“? Kurz berichtet **S. 4**

► beispielsweise maßgeblich, welche Nährstoffe aus dem Verdauungstrakt ins Blut übergehen und zur Gewinnung von Energie verwendet werden. Manche Bakterien bilden Vitamine und andere Schutzstoffe, andere bauen schädliche Substanzen ab und weitere unterstützen das Immunsystem. Über Botenstoffe, die sie aussenden, stehen sie im steten Austausch mit körpereigenen Systemen und steuern deren Funktion mit. Ob die Regulation der Insulinwirkung, des Hungergefühls, der Blutfette oder von Entzündungen – das Mikrobiom scheint an all diesen Vorgängen mitbeteiligt.

Mitgift oder im Nachhinein erworben? Die Darmflora jedes Menschen ist so einzigartig wie sein Fingerabdruck. Den Grundstock an Mikroorganismen bekommt er in der Tat schon beim Start ins Leben „eingepflegt“. Während der Geburt und im engen Körperkontakt mit dem Baby übertragen Mütter nämlich ihre Darmbakterien an den Nachwuchs. Wie sich die Mixtur an Mikroben danach weiterentwickelt, hängt vor allem davon ab, auf welche Keime ein Kind trifft und was es isst. Im Erwachsenenalter ist das Mikrobiom relativ stabil, aber keineswegs unveränderlich. Der Lebensstil und andere äußere Einflüsse wirken ein Leben lang die auf individuelle Zusammensetzung der Darmflora ein.

Krankheit: Startschuss im Darm? Selbst eine gesunde Darmflora enthält neben nützlichen stets auch schädliche Keime. Zum Problem werden diese jedoch erst, wenn sie überhandnehmen und „gute“ Artgenossen verdrängen. So gerät nämlich auch das Zusammenspiel zwischen Körper und Bauch aus dem Gleichgewicht – mit unter Umständen schweren Folgen für die Gesundheit. So zeigen etwa Menschen mit Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes und auch psychischen Leiden oft Veränderungen der Darmflora: Sie ist weniger artenreich als bei Gesunden und enthält mehr unerwünschte Darmbakterien. Ist das gestörte Mikrobiom Folge der Erkrankung oder Auslöser dafür? Noch ist dies nicht ganz klar. Aktuelle Erkenntnisse der Forschung lassen aber vermuten: Ein Übermaß an ungünstigen Darmbakterien könnte den Ausbruch von Krankheiten beschleunigen und eventuell auch ihren Verlauf negativ beeinflussen.

Stärkung für die Darmflora. Die Fachwelt ist sich heute einig: Gesundheit kommt zu einem gewissen Maß auch aus dem Darm. Sie können täglich dafür sorgen, dass sich ihre Mitbewohner dort möglichst wohlfühlen:

- **Futter für die „Guten“.** Die Beschaffenheit der Darmflora hängt eng damit zusammen, was Sie täglich auf den Tisch bringen. Denn Darmbakterien leben von dem, was wir zu uns nehmen und passen sich daran an. Das Beste, was Sie für Ihr Wohlbefinden tun können, ist daher eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Gemüse, Obst



und Vollkornprodukte liefern viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, die das Wachstum hilfreicher Keime anregen. Die „schlechten“ hingegen mögen vor allem Fett und Zucker. Beides sollten Sie nur in Maßen verzehren.

- **Wohltuender Ausgleich.** Sorgen Sie in Ihrem Leben für ausreichend Ruhe und Entspannung. Stress schlägt nämlich auf die Verdauung und schadet langfristig der Darmflora. Umgekehrt gilt: Ist sie gesund, trägt sie maßgeblich dazu bei, Sie widerstandsfähiger gegen psychische Belastungen zu machen.
- **Zurückhaltung bei Antibiotika.** Sie bekämpfen Krankheitserreger im Körper, greifen aber zugleich auch hilfreiche Darmbakterien an. Es kann Monate dauern, bis diese sich wieder von der schädigenden Wirkung der Medikamente erholen. Sie sollten daher nur zum Einsatz kommen, wenn es unvermeidlich ist. Unwirksam sind Antibiotika beispielsweise bei virusbedingten Infekten.
- **Nachschub von außen.** Es gibt heute erprobte Arzneimittel, die dem Darm gezielt lebende Bakterien zuführen. Sie helfen etwa nach einer Antibiotika-Behandlung der Darmflora schneller wieder auf die Sprünge. Aber auch zahlreiche andere Wirkstoffe stören das Gedeihen von Darmkeimen – unter anderem einige Herzmittel. Lassen Sie sich ärztlich beraten, ob dies auf Ihre Medikamente zutrifft. Die regelmäßige Einnahme von probiotischen Präparaten kann dann eine Schutzmaßnahme sein, um Nebenwirkungen auf das Darmmilieu auszugleichen.

Sind probiotische Lebensmittel ihr Geld wert?

Inzwischen reichern viele Hersteller Milchprodukte mit lebenden Bakterienkulturen an und werben mit dem „Plus für die Gesundheit“. Alles nur Geschäftemacherei, sagen jedoch Fachleute. Die in den Drinks und Joghurts enthaltenen Mikroorganismen werden nämlich schon im Magen zerstört. Bei Mitteln, die ärztlich verordnet werden, sind sie dagegen so „verpackt“, dass sie weitgehend unbeschadet bis in den Darm gelangen.

Gute Nacht – dem Herzen zuliebe!

Jeder Mensch wälzt sich ab und zu im Bett und tut die halbe Nacht kein Auge zu. Eine „echte“ Schlafstörung ist anders: Betroffene können an mindestens drei Tagen pro Woche und länger als einen Monat nicht ein- oder durchschlafen. Sie sind tagsüber müde, antriebslos, unkonzentriert und gereizt. Schlaflosigkeit beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit, die Lebensqualität und das seelische Wohlbefinden massiv. Sie kann aber auch regelrecht krank machen. Der Körper und vor allem das Herz brauchen nämlich die nächtlichen Auszeiten, um fit und gesund zu bleiben.

Schlaf: wichtige Erholungsphase. Zwischen dem Einschlummern und Aufwachen fahren viele Körperfunktionen zurück. Das heißt aber nicht, dass im Schlaf nichts passiert. Im Gegenteil: Die nächtlichen Stunden nutzt etwa das Gehirn, um Erfahrungen des Tages aufzuarbeiten. An anderer Stelle finden nötige Reparatur- und Aufräumarbeiten statt. Unter anderem werden Abfallstoffe entsorgt, Wachstumsfaktoren ausgeschüttet, Zellen erneuert, Stresshormone abgebaut und Immunprozesse optimiert – viele nächtliche Vorgänge sorgen dafür, dass der Stoffwechsel regeneriert und am nächsten Morgen wieder reibungslos arbeitet.

Wechselspiel: Herzerkrankungen und Schlafstörungen.

Ungestörte Nachtruhe ist besonders für ein Organ wichtig: das Herz. Denn es schlägt im Schlaf ruhiger und schöpft so neue Kraft. Bei einer Schlafstörung ist es dagegen ständig im Aufruhr. Zudem geraten dann mit der Zeit auch für die Herzgesundheit wichtige Körpersysteme in Schieflage: der Blutdruck, der Zuckerhaushalt, die Entzündungswerte und die Blutfette. Dies erhöht das Risiko für Gefäß- und Herzerkrankungen. Umgekehrt kämpfen Menschen, die bereits daran leiden, häufiger mit Schlafproblemen als Gesunde. Die Gründe dafür sind vielfältig. So können Sorgen um die Gesundheit und Zukunft den Schlaf rauben. Auch manche Herzmittel, andere Medikamente und Begleiterkrankungen beeinflussen die Schlafqualität mitunter negativ.

Ursachenforschung: Woran liegt's? Grundsätzlich gilt: Wer sich tagsüber frisch und erholt fühlt, bekommt genug Schlaf – egal, ob es nur fünf oder neun Stunden sind. Oft ist eine Schlafstörung offenkundig. Manche Betroffene können sich ihre anhaltende Tagesmüdigkeit aber nicht erklären, weil sie lediglich unruhig und oberflächlich schlafen. In jedem Fall ist ärztlicher Rat gefragt, um die Ursache der Beschwerden zu finden. Hilfreich kann sein, das Schlafverhalten eine Zeit lang zu beobachten und Auffälligkeiten in einem Tagebuch zu protokollieren. Dies ergibt nicht selten konkrete Hinweise auf den Auslöser. Ist er bekannt, ist eine Schlafstörung in der Regel gut und erfolgreich zu behandeln.

Schlaftabletten: allenfalls eine Akuthilfe!

Allein die Erwartung, wieder wach zu liegen, kann Schlafstörungen verstärken. Mit Schlafmitteln lässt sich dieser Teufelskreis durchbrechen. Sie zeigen Betroffenen, dass Schlaf grundsätzlich möglich ist. Aber: Schlaffördernde Medikamente beheben nicht die Ursache des Problems. Zudem können einige abhängig machen und auf Dauer die natürliche Schlafstruktur stören. Nehmen Sie auch rezeptfreie oder pflanzliche Einschlafhilfen stets nur nach ärztlicher Rücksprache und möglichst kurzzeitig ein.

Schlafhygiene: Selbsthilfe für ruhige Nächte. Oft braucht es gar keine Medikamente (siehe Kasten) oder speziellen Therapien, um besser zu schlummern. Der erste Schritt ist, mögliche Schlafräuber im Alltag aufzuspüren und optimale Bedingungen für eine erholsame Nachtruhe zu schaffen:

- **Fester Schlafrhythmus.** Viele Menschen tun sich mit dem Einschlafen leichter, wenn sie jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen und zu Bett gehen. Am besten weichen Sie nicht mehr als 30 Minuten von der Regel ab.
- **Raumklima.** Zu warm, zu kalt, zu hell, stickig oder zugig? Sorgen Sie dafür, dass Sie sich in Ihrem Schlafzimmer nachts wohlfühlen. Ein Stoß Frischluft und eine für Sie angenehme Temperatur verbessern den Schlaf.
- **Leichtes Abendessen.** Mit vollem Magen schläft es sich schlechter. Meiden Sie daher zu später Stunde schwere Kost und nehmen Sie die letzte Mahlzeit des Tages ein bis drei Stunden vor dem Zubettgehen ein.
- **Keine Schlafstörer.** Koffein und Nikotin regen an, Alkohol erschwert das Durchschlafen. Trinken Sie nachmittags daher keinen Kaffee, am Abend keinen Alkohol mehr. Für die Zigarette gilt: Rauchen Sie am besten gar nicht.
- **Sanfter Ausklang.** Handy, Fernsehen oder auch Sport halten Gehirn und Kreislauf auf Trab. Besser auf den Schlaf stimmen beruhigende Tätigkeiten ein, etwa ein Abendspaziergang, entspannende Musik oder Lesen.



„Herzenge“: ein normales Symptom der KHK?

Die Herzenge, medizinisch Angina pectoris (AP), betrifft viele Menschen mit einer KHK. Sie ist unangenehm und beängstigend. Ihr Auftreten ist nicht immer ein Grund zur Sorge. Die AP kann jedoch auch Vorbote eines Herzinfarkts sein. Daher ist wichtig, die Beschwerden ernst zu nehmen und sie richtig einzuordnen.

Wenn das Herz um Atem ringt. Das Herz braucht Sauerstoff, um kraftvoll zu schlagen. Bei Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen wird der Blutfluss behindert. Dies kann zu einer Unterversorgung des Herzmuskels führen, – vor allem bei körperlicher Belastung. Vielleicht haben Sie es schon selbst erlebt: Beim Treppensteigen streikt plötzlich der Körper. Das Atmen fällt schwer, der Schweiß bricht aus und das Herz schmerzt. Meist reicht eine kurze Verschnaufpause, um den Anfall zu beenden. Eventuell haben Sie auch ein Nitrospray erhalten, das die Gefäße erweitert und so den Mangel an Sauerstoff schnell beendet.

Hören Sie auf Ihr Herz! Eine Angina pectoris äußert sich klassischerweise in Schmerzen hinter dem Brustbein.

Sie strahlen nicht selten bis in Kiefer, Nacken, Schulter, Arme oder Oberbauch aus. Aber auch eher untypische Beschwerden können auftreten. Vor allem bei Frauen macht sich eine AP oft durch Übelkeit, meist linksseitige Taubheit in Schulter, Arm oder Hand, Rücken- bzw. Bauchschmerzen oder allgemeine Erschöpfung bemerkbar.

Harmlos oder Notfall? Das Fatale: Das Beschwerdebild der AP ähnelt stark dem des Infarkts. Die Herzenge ist aber nicht direkt lebensbedrohlich – solange sie sich stets in derselben Situation, Häufigkeit, Stärke und Dauer zeigt und durch Ruhe oder Nitrospray rasch wieder legt. Fachleute sprechen dann von der stabilen AP. Jeder Anfall, der erstmalig oder anders als bisher gewohnt auftritt, spricht allerdings für eine akute Verschlechterung der KHK. Eine solche instabile AP kann einen Herzinfarkt ankündigen und ist daher immer ein Fall für den Rettungsdienst. Wählen Sie sofort den Notruf 112. Je früher Sie in die Klinik kommen, desto eher wird Ihr Herz wieder mit Sauerstoff versorgt. Ein Infarkt lässt sich so oft noch abwenden bzw. mit guten Überlebenschancen behandeln.



Nachlesen, was wichtig ist. Was sind die Ursachen und Auslöser der AP? Wie erkennt man, ob sie stabil ist oder ein Herzinfarkt droht? Und welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Auf dieser Seite finden Sie ausführliche Informationen:

► www.herzstiftung.de (→ Infos zu Herzkrankheiten → Angina pectoris)

SBK-MedPlus Telefon

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

Kurz berichtet:

Fitnessstraining per Video. Bewegung ist das beste Mittel, Herz und Kreislauf zu stärken. Tipps für einen aktiven Alltag können Sie sich jetzt direkt nach Hause holen. Die Deutsche Herzstiftung hat je zehn Videos mit Übungen bzw. Workouts zusammengestellt, die sich gerade für Menschen mit Herzerkrankungen eignen. Das Beste: Sie brauchen keine teuren Geräte, können in den eigenen vier Wänden trainieren und werden Schritt für Schritt angeleitet. Schnappen Sie sich also am besten gleich Ihre Sportsachen und legen Sie los! Die Fitness-Videos zum Mitmachen finden Sie hier:

► www.herzstiftung.de (→ Service & Aktuelles → Publikationen und Medien → Fitness-Videos)