

# KHK-Infobrief

## SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit KHK

Starke Leistung. Ganz persönlich.



### Körperliche Aktivität gehört zur Therapie

Die Meinung, Menschen mit einer Herzkrankheit müssten sich schonen und könnten keinen Sport treiben, ist weit verbreitet. Doch das Gegenteil ist der Fall: Mit regelmäßiger Bewegung, die es fordert, ohne es zu überlasten, können Sie Ihr Herz ganz gezielt stärken und viel Gutes für Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden tun.

#### **Körperliche Aktivität – nebenwirkungsarme Medizin.**

Gäbe es Bewegung als Pille zum Einnehmen, wäre sie wohl ein Verkaufsschlager. Denn sie zählt zu den besten Möglichkeiten, um sich wirkungsvoll vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen. Bewegung wirkt auf den ganzen Körper: Sie stärkt die Knochen, kräftigt Lunge und Muskulatur – auch den Herzmuskel –, senkt den Blutdruck, verbessert den Fett- und Blutzuckerstoffwechsel, stärkt das Immunsystem und hebt die Stimmung. Kurz: Wer sich regelmäßig bewegt, wird mit der Zeit nicht nur fitter und ausgeglichener, sondern lebt auch gesünder.

#### **Bewegungsmangel – den Teufelskreis durchbrechen.**

Unser Körper denkt ökonomisch – Strukturen (z. B. Knochen, Muskeln etc.), die nicht benötigt werden, baut er ab. Daraus folgt: Je mehr wir uns schonen, desto weniger leistungsfähig werden wir und desto schwerer fällt jede körperliche ▶



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

es ist längst kein Geheimnis mehr: Regelmäßige körperliche Aktivität und eine bewusste Ernährung bedeuten aktiven Gesundheitsschutz und sind insbesondere für Herz und Kreislauf eine Wohltat. Erfahren Sie hier, wie Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bringen und im Alltag mit wenig Aufwand und viel Genuss gesünder essen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

**2** Körperliche Aktivität gehört zur Therapie!

**3** Gesunde Mittelmeerkost – essen wie im Urlaub

**4** Kurz berichtet

## Tipps für mehr Bewegung – mit Freude und wenig Aufwand aktiv

Damit körperliche Aktivität ihre wohltuende Wirkung entfalten kann, braucht es vor allem Regelmäßigkeit. Dreimal pro Woche – noch besser täglich – 30 Minuten lautet die allgemeine Empfehlung. So bleiben Sie in Sachen Sport und Bewegung leichter am Ball:

- **Sport in der Gruppe:** Wer zusammen mit anderen sportelt, fühlt sich sicherer, ist motivierter und hat mehr Spaß daran. Besuchen Sie z. B. eine Herzsportgruppe: Hier finden Sie Anschluss und trainieren unter Anleitung eines erfahrenen Übungsleiters nach Ihren speziellen Bedürfnissen. Ihr Arzt kann Ihnen sicher eine Gruppe in Ihrer Nähe nennen.

► Anstrengung. Doch dieser Entwicklung können Sie ganz aktiv entgegenwirken. Auch bei einer Koronaren Herzkrankheit gilt: Ihr Herz braucht regelmäßiges Training, um besser mit Belastungen zurechtzukommen. Deshalb raten Ihnen Experten: Sorgen Sie für ausreichend Bewegung, denn diese tut Ihnen gut und kann den Verlauf der KHK nachweislich positiv beeinflussen.

**Der Weg der kleinen Schritte.** Der Start in ein bewegteres Leben ist gerade zu Beginn vielleicht mühsam. Doch Ihr Training muss keineswegs anstrengend sein – vielmehr ist entscheidend, dass Sie sich mehr als sonst bewegen. Ein guter Anfang: Nehmen Sie öfter die Treppe statt den Aufzug oder erledigen Sie Ihre Einkäufe zu Fuß bzw. mit dem Fahrrad. Schon dadurch können Sie Ihre Leistungsfähigkeit merklich steigern. Dann trauen Sie sich vielleicht auch zu, mit einem leichten Sportprogramm zu beginnen – z. B. im örtlichen Verein, in einer speziellen Rehagruppe oder auf eigene Faust.

- **Bewegung nebenher.** Ein Heimtrainer ist eine gute Sache, wenn die Zeit oder die Möglichkeit für sportliche Aktivitäten außer Haus fehlen. Mit ihm bleiben Sie aktiv – und verpassen dabei keine interessante Sendung im Fernsehen oder Radio.
- **Verbündete suchen.** Vielleicht können Sie Ihren Partner, Freunde oder Bekannte für Ihr Sportprogramm begeistern. Ein gemeinsamer flotter Spaziergang oder eine regelmäßige Walkingrunde tut allen Beteiligten gut. Die Zeit, die Sie miteinander verbringen, können Sie dann auch gleich für ein anregendes Plauderstündchen nutzen.

**Vorher Check beim Arzt.** Bei Vorliegen einer Herzerkrankung müssen sportliche Aktivitäten gut geplant sein – vor allem, wenn Sie noch nie oder längere Zeit keinen Sport getrieben haben. Suchen Sie vor Trainingsbeginn unbedingt Ihren Arzt auf: Er wird einige Untersuchungen durchführen, Ihre Belastbarkeit prüfen und Sie anhand der Ergebnisse bei der Auswahl der geeigneten Sportart beraten.

**Bewegung soll Spaß machen.** Passen Sie Ihr Trainingspensum immer an Ihre persönliche Gesundheitssituation an. Lassen Sie ruhig auch einmal andere Läufer an sich vorbeiziehen oder legen Sie bei einer zu anstrengenden Übung in der Sportgruppe eine Pause ein. Entdecken Sie für sich die Freude und die Lust an der Bewegung – ganz ohne jeden Ehrgeiz. Sportliche Betätigung soll keine Quälerei sein, sondern Spaß machen. Denn nur dann können Sie sich den Ansporn erhalten, auch langfristig und regelmäßig körperlich aktiv zu bleiben.



### Gesunde Bewegung – wir unterstützen Sie!

Sie haben noch kein passendes Sportprogramm in Ihrer Nähe entdeckt? Dann hilft Ihnen unsere **Kurs-suche** im Internet weiter. Unter den zahlreichen Angeboten rund um das Thema Bewegung findet sich mit Sicherheit auch das richtige für Sie:

► [www.sbk.org](http://www.sbk.org) (→ **Suche** „Gesundheitskurse“)

Sie erhalten von der SBK bis zu zweimal pro Jahr einen Zuschuss von 75% (max. 80,- €) für die zertifizierten Kurse, wenn Sie die regelmäßige Teilnahme durch eine Bescheinigung nachweisen können.

## Gesunde Mittelmeerkost – essen wie im Urlaub

„Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel“ – schon der griechische Arzt Hippokrates wusste, wie wichtig die richtige Ernährung für unser Wohlbefinden ist. Denn das, was wir täglich auf den Tisch bringen, liefert dem Körper nicht nur Energie. Es kann auch viel dazu beitragen, ihn lange gesund zu erhalten. Aber wie sieht eine solche Ernährung aus? Experten raten Ihnen, sich an den Grundsätzen der traditionellen „Mediterranen Kost“ zu orientieren. Denn eine Ernährungsweise, wie sie zumindest früher in den Mittelmeerländern üblich war, tut der Gesundheit in vielerlei Hinsicht gut und schützt ganz besonders Herz und Kreislauf – indem sie der Entstehung und dem Fortschreiten einer Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) entgegenwirkt.

„**Mittelmeerkost**“ – **gesunder Genuss**. Pizza, Pasta und Paella – die mediterrane Kost ist weit mehr als das, was viele damit verbinden. Vielleicht haben Sie im Urlaub auf Kreta, auf Zypern oder in Süditalien schon einmal die typische traditionelle Küche probiert? Dann wissen Sie, wie einfach und doch lecker sie ist. Sie können sich den gesunden Geschmack des Südens mit relativ geringem Aufwand auch nach Hause holen – es gilt dabei nur einige wenige Grundregeln zu beachten:

- **Reichlich pflanzliche Lebensmittel.** Knackiger Salat, frisches Gemüse und Obst machen den Hauptteil der mediterranen Kost aus – ergänzt durch Getreideprodukte wie Brot oder Nudeln sowie Nüsse und Samen. Die gesunden pflanzlichen Sattmacher enthalten jede Menge Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und andere wertvolle Nahrungsbestandteile. Einige davon benötigt der Körper für einen reibungslosen Ablauf des Stoffwechsels. Andere wiederum haben wichtige Schutzfunktionen und können schädigende Einflüsse im Organismus wirkungsvoll ausschalten.
- **Wertvolle Pflanzenöle.** In der Mittelmeerküche ersetzt Olivenöl fast alle anderen Fette, z. B. Butter. Mit seinem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren liefert es dem Körper wichtiges Baumaterial, das er z. B. für die Gewebserneuerung oder Bildung von Hormonen benötigt. Außerdem helfen ungesättigte Fettsäuren dabei, den Fetthaushalt zu regulieren und einen erhöhten Cholesterinspiegel zu senken. Wer zum Kochen und am Salat Olivenöl verwendet, tut schon viel für eine gute Fettbilanz. Für jene, die das intensive Aroma stört: Sonnenblumen-, Raps-, Soja-, Distel-, Weizenkeim- und Maiskeimöl sind geschmacksneutrale Alternativen. Auch Nüsse und Avocados liefern viele hochwertige Pflanzenfette.



- **Maßvoll mit Fleisch & Co.** In tierischen Lebensmitteln stecken – neben wichtigem Eiweiß – vorwiegend „unge-sunde“ gesättigte Fettsäuren: Sie sind nicht nur schwer verdaulich, sondern beeinflussen den Fettstoffwechsel und damit das Herz-Kreislaufisiko ungünstig. Zudem dienen sie dem Körper hauptsächlich als Energiedepot und werden für magere Zeiten als unerwünschte Fett-pölsterchen eingelagert. Daher gilt: Fleisch ist erlaubt – allerdings in Maßen. Bevorzugen Sie weißes Fleisch ▶

### Mediterrane Ernährung – praktische Tipps

- Essen Sie täglich 3 Portionen (Hände voll) Gemüse und 2 Portionen Obst (mehr dazu auch unter [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)).
- Bevorzugen Sie bei Getreideprodukten (Brot, Nudeln, Reis etc.) die gesündere Vollkornvariante.
- Verwenden Sie zum Kochen oder Anmachen ein wertvolles Pflanzenöl (z. B. Oliven-, Sonnenblumen- oder Distelöl).
- Bringen Sie 1- bis 2mal pro Woche Seefisch, z. B. Lachs, Makrele oder Thunfisch, auf den Tisch.
- Wählen Sie schon beim Metzger magere Wurst- und Fleischsorten. Entfernen Sie vom Sonntagsbraten oder Frühstücksschinken sichtbares Fett.
- Achten Sie bei Milchprodukten auf den Fettgehalt und legen Sie bevorzugt fettarme Sorten in den Einkaufswagen.
- Bereiten Sie Ihre Speisen möglichst fettsparend und schonend zu – also lieber dünsten, grillen oder dämpfen statt braten, frittieren oder überbacken.
- Schränken Sie den Verzehr von gesalzenen und gezuckerten Fertigprodukten ein.

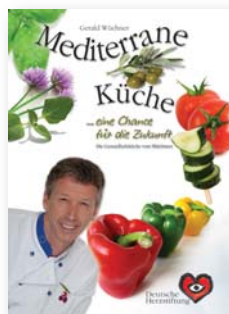
- ▶ (Geflügel) – rotes Fleisch (Schwein, Rind etc.) sollte dagegen nicht zu oft auf dem Speiseplan stehen. Milchprodukte wie Käse oder Joghurt sind wichtige Kalzium- und Nährstofflieferanten. Hier gilt: Gerne täglich, aber nur in kleineren Mengen und möglichst fettarm.
- **Öfter mal Fisch.** Vor allem in fettreichem Seefisch (z. B. Lachs, Hering, Thunfisch) stecken viele Omega-3-Fettsäuren. Regelmäßig verzehrt haben sie herzschützende Wirkung – das konnten Studien belegen. Tun Sie sich also Gutes und ersetzen Sie Steak oder Schnitzel möglichst ein- bis zweimal pro Woche durch eine Fischmahlzeit. Am besten ist frischer Fisch, aber auch tiefgefroren, geräuchert oder in der Dose (in Wasser statt in Öl) enthält er noch reichlich Omega-3-Fettsäuren. Wichtig ist eine schonende Zubereitung, denn scharfes Anbraten oder Frittieren verändern die gesunden Fette ungünstig. Wenn Sie Fisch so gar nichts abgewinnen können: Verwenden Sie in der Küche Leinsamen-, Walnuss- oder Rapsöl. Auch spezielle Fischöl-Kapseln aus der Apotheke oder Drogerie können helfen, den Körper mit den wichtigen Omega-3-Fettsäuren zu versorgen. Ihre Einnahme sollten Sie jedoch mit Ihrem Arzt besprechen.
- **Gesunder Geschmack.** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät: höchstens 6 g Salz pro Tag (ca. 1 Teelöffel). Denn zu viel Salz erhöht den Blutdruck und damit das Herz-Kreislauf-Risiko. Viel einsparen können Sie schon, indem Sie auf Konserven und Fertiggerichte verzichten. Sie enthalten häufig eine Menge verstecktes Salz. Halten Sie es beim Kochen am besten wie die Südländer: Frische Kräuter und Gewürze bringen raffinierten Geschmack ins Essen – der Griff zum Salzstreuer ist dann oft gar nicht mehr nötig.

## Kurz berichtet:

### Lesetipp: Das Beste aus der Mittelmeerküche.

Dass eine herzgesunde Ernährung nichts mit Verzicht zu tun hat, zeigt das Koch- und Ernährungsbuch der Deutschen Herzstiftung. Spitzenkoch Gerald Wüchner stellt in „Mediterrane Küche – eine Chance für die Zukunft“ über 100 Rezepte vor, die nicht nur den Gaumen verwöhnen, sondern auch gesund sind. Das Kochbuch können Sie sich zum Preis von 20 € (zzgl. 3,80 € Versand) bei der Deutschen Herzstiftung bestellen:

▶ <http://www.herzstiftung.de/kochbuch-mediterrane-kueche.html>



**Leben retten mit dem Mobiltelefon.** Kennen Sie die Symptome eines Herzinfarkts? Wissen Sie was zu tun ist, wenn dieses Ereignis in Ihrer unmittelbaren Umgebung eintritt? Lebensrettende Tipps zum richtigen Verhalten bei einem Herzinfarkt sowie eine Anleitung zur Herzdruckmassage bei plötzlichem Herzstillstand bietet die Herznofall-App der Deutschen Herzstiftung. Sie können sich die Anwendung, die auch einen Herzinfarkt-Risikotest enthält, kostenlos auf Ihr Smartphone herunterladen. Weitere Informationen zu der App und zum Download finden Sie hier:

▶ <http://www.herzstiftung.de/herznofall-app.html>

## Gut beraten mit der SBK

Mit der **Ernährungsberatung der SBK** erhalten Sie individuell und kostenlos umfassende Informationen und Hilfe zum Thema Essen. Ein erfahrener Berater nimmt im Einzelgespräch Ihre Ernährung unter die Lupe und entwickelt mit Ihnen dann Ihren optimalen Ernährungsplan.

Sie möchten dieses Angebot nutzen? Dann vereinbaren Sie einfach über Ihren persönlichen Kundenberater einen Termin.

## SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 0 725 725 700 2  
(gebührenfrei\*)

\* Innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 89 444 570 90 zu den im Ausland geltenden Telefongebühren.

### 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. Die Informationen sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

### Herausgeber

SBK  
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 - S. 3 fotolia; S. 4 Deutsche Herzstiftung

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier