

# KHK-Infobrief

## SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit KHK

### Der gesunde Weg zum persönlichen Wohlfühlgewicht

Egal ob Ihr Arzt dazu rät oder Sie es sich selbst vorgenommen haben: Für Ihre Gesundheit ist der Plan, schlanker zu werden, in jedem Fall ein Gewinn. Doch wie packt man es an? Keine Sorge: Für Ihren guten Vorsatz braucht es keine Diät im klassischen Sinn. Anders essen und mehr bewegen – das ist das Erfolgsrezept, um gesund und vor allem auf Dauer abzunehmen.

**Ballast abwerfen – der Gesundheit zuliebe.** Viele, die etwas molliger sind, hadern mit ihrer Figur. Doch es gibt weitere gute Gründe, die für das Abnehmen sprechen. Denn Übergewicht gilt als Wegbereiter zahlreicher Erkrankungen. Durch den Abschied von den überflüssigen Pfunden gehen Sie „leichter“ durchs Leben, entlasten Herz, Lunge, Knochen und Gelenke und verbessern nebenbei auch Ihre Werte für Blutdruck, Blutfette und Blutzucker. Dies senkt nachweislich Ihr Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, Diabetiker zu werden oder an Krebs zu erkranken.

**Übeltäter Bauchfett.** Ein kleiner Trost für alle, die an Oberschenkel oder Po fülliger sind: Sie müssen sich weniger Sorgen um ihr Wohlbefinden machen als jene mit Speck an der Taille. Denn während das Hüftgold des „Birnentyps“ dem Körper hauptsächlich als passiver Fettspeicher für magere Zeiten dient, bildet das Bauchfett beim „Apfeltyp“ zahlreiche Botenstoffe. Sie können z. B. den Blutdruck, die Blutzucker- ▶



#### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

eine schlankere Linie ist nicht allein eine Frage der Eitelkeit – vor allem bei Menschen mit einem Herzleiden. Denn weniger Pfunde bedeuten immer auch ein Mehr an Gesundheit. Erfahren Sie hier, wie Sie auch ohne Hunger oder Verzicht abnehmen und sich Ihre neue „Leichtigkeit“ auf lange Sicht bewahren können.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

#### Inhalt:

Abnehmen mit Köpfchen – ganz ohne Diät **S. 1–2**

„Der Nächste bitte!“ – auf gute Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt **S. 3**

Schwitzen in der Sauna: kein Tabu für Herzkranken Kurz berichtet **S. 4**

► rnung, Entzündungswerte und den Fett- sowie Kohlenhydratstoffwechsel negativ beeinflussen. Über die Verteilung und den „Krankheitswert“ des Körperfetts sagt das Maßband daher mehr aus als das Gewicht auf der Waage. Sie können ganz einfach selbst feststellen, ob Sie in Sachen Bauchfett auf der sicheren Seite sind: Der Taillenumfang auf Höhe des Bauchnabels sollte bei Männern nicht über 102 cm, bei Frauen nicht über 88 cm liegen.

**Wohlfühl- statt Idealgewicht.** Für die meisten sind und bleiben Modellmaße ein Traum. Aber um der Gesundheit Auftrieb zu geben, müssen Sie auch nicht gleich schlank und rank werden. Heute weiß man, dass gerade Menschen mit Herzleiden schon von einigen Kilo weniger maßgeblich profitieren und sich vor den Folgen von Übergewicht schützen können. Jeder kleine Erfolg zählt. Setzen Sie sich beim Abnehmen daher realistische Ziele, die erreichbar sind. Überlegen Sie z. B., wann Sie sich zuletzt so richtig gut in Ihrer Haut gefühlt haben. Dieses Wohlfühlgewicht könnte Ihre erste Etappe oder auch schon Ihre Ziellinie sein.

**Warum Hungern nicht funktioniert.** Vielleicht haben Sie schon selbst die Erfahrung gemacht: Eine Radikaldiät ist schwer durchzuhalten und ihr Erfolg häufig nur kurzfristig. Denn die schnell verlorenen Pfunde kehren meist ebenso rasch zurück, sobald man wieder „normal“ isst – oft sogar mehr als vorher. Der berühmte JoJo-Effekt entsteht, weil der Körper bei einer zu starken Reduzierung der Kalorienzufuhr früher oder später in den Sparmodus schaltet. Er drosselt einfach den Stoffwechsel, um seine Energiereserven in den Fettdepots zu verteidigen. Diese Vorsichtsmaßnahme behält er auch dann noch eine Weile bei, wenn die Diät und damit die „Hungerzeit“ längst vorbei ist.

**Erfolgreich abnehmen – so klappt’s.** Fakt ist: Um an Gewicht zu verlieren, braucht es ein Kaloriendefizit – nur dann greift der Körper auf seine Fettspeicher zurück und baut sie ab. Der Trick dabei ist, ihn behutsam und dafür dauerhaft an eine verringerte Kalorienmenge zu gewöhnen, die er nicht



## Täglich maximal 500 kcal weniger

Um ein Kilogramm Körpergewicht zu verbrennen, muss man insgesamt ca. 7000 kcal einsparen – so die Faustregel. Mit anderen Worten: Schon mit nur 500 kcal unter dem persönlichen Kalorienbedarf nimmt man pro Woche ein halbes, im Monat also ca. zwei Kilogramm ab. Klingt nach wenig? Der Vorteil ist jedoch, dass der Körper seinen Speck verliert und dabei trotzdem mit ausreichend Energie und Nährstoffen versorgt bleibt.

Den Orientierungswert für Ihren täglichen Kalorienverbrauch können Sie sich z. B. auf folgender Internetseite berechnen lassen: ► [www.ernaehrung.de/berechnungen/energiebedarf.php](http://www.ernaehrung.de/berechnungen/energiebedarf.php)

als unmittelbar „bedrohlich“ einstuft (siehe Kasten oben). Dies können Sie grundsätzlich auf zwei verschiedenen Wegen erreichen:

- **Clever essen: Kalorien sparen.** Satt werden und dabei abnehmen – das geht. Denn große Portionen auf dem Teller bedeuten nicht zwangsläufig, dass auch viele Kalorien darin stecken. Gesunde, kalorienarme Magenfüller sind Gemüse, viele Obstsorten, Reis, Brot oder Nudeln aus Vollkorn und Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen). Davon können Sie gar nicht zu viel essen. Knausern sollten Sie dagegen bei Fett, Zucker und Alkohol. Sie bringen nämlich viel Energie ins Essen bzw. setzen sich schnell an den Hüften fest. Lassen Sie Bier, Wein oder Limo weg und steigen Sie auf Wasser um, wählen Sie bevorzugt fettarme Milch- und Fleischprodukte und knabbern Sie statt Süßem lieber Rohkost – dann werden Sie bald erste Ergebnisse auf der Waage sehen.
- **Aktiv werden: mehr Kalorien verbrauchen.** Die ideale Ergänzung zur kalorienbewussten Ernährung ist Bewegung – weil jeder zusätzliche Schritt Ihren Energiebedarf ankurbelt. Sie verlieren Ihre Pfunde dadurch leichter bzw. können sich auch ab und zu ein Extra beim Essen „erarbeiten“. Beginnen Sie zunächst damit, kleine Aktivitätshappen in Ihren Alltag einzubauen: Nehmen Sie z. B. öfter die Treppe statt den Aufzug oder erledigen Ihre Einkäufe zu Fuß. Kein Problem für Sie? Dann können Sie mit Ausdauersport noch einen Gang hochschalten. Klären Sie vorab bitte mit Ihrem Arzt, wie Sie trainieren, ohne sich zu überlasten. Wichtiger als Ehrgeiz ist, dass Sie Freude an der körperlichen Betätigung haben. Nur dann wird sie für Sie zur Gewohnheit werden. Denn Bewegung braucht Regelmäßigkeit, damit sie wirkt – sei es beim Abnehmen oder zur Stärkung von Herz und Kreislauf.

# Arzt und Patient – ein Team!

Regelmäßige Arztbesuche gehören für Menschen mit einer Herzerkrankung zum Alltag. Sie sind wichtig, um den Krankheitsverlauf kontinuierlich zu überwachen und mögliche Folgeschäden oder Risiken frühzeitig zu erkennen bzw. zu behandeln. Die ärztliche Langzeitbetreuung dient also dem Schutz Ihrer Gesundheit. Dies gelingt am besten, wenn Sie und Ihr Arzt gemeinsam an einem Strang ziehen.

**Rollenverständnis im Wandel.** Früher ging man zum Arzt, ließ sich untersuchen, bekam Medikamente verschrieben und Therapien verordnet. Die Rolle des Patienten blieb passiv. Heute haben die meisten Ärzte erkannt, dass sie allein mit Anordnungen „von oben“ nicht weit kommen. Denn der wichtigste Schlüssel für eine erfolgreiche Behandlung sind Sie, der Patient. Ohne Ihr Zutun können auch die besten Mediziner und Medikamente wenig bewirken. Heute begreift man die Beziehung zwischen Patient und Arzt daher als Partnerschaft, in der sich beide Parteien auf Augenhöhe begegnen und gemeinsam Entscheidungen treffen.

**Ihr Arzt als Koordinator.** „Viele Köche verderben den Brei“, heißt es. Deshalb haben Sie als Herzpatient in der Regel einen Arzt, der Ihr Hauptansprechpartner ist. Dies kann Ihr Hausarzt sein oder ein Kardiologe als ausgewiesener Experte für die Behandlung von Herzkrankheiten. Bei ihm laufen sozusagen alle Fäden zusammen: Er kennt Ihren Gesundheitszustand, führt notwendige Kontrolluntersuchungen durch und überweist Sie bei Bedarf an Spezialisten. Diese Aufgabe kann Ihr Arzt nur erfüllen, wenn Sie die vereinbarten Kontrolltermine zuverlässig wahrnehmen. Aber Sie können noch mehr für eine gute Zusammenarbeit tun:

## Corona: Arztbesuche lieber verschieben?

Viele Patienten zögern momentan, zum Arzt zu gehen – aus Sorge, sich dort mit dem Corona-Virus anzustecken. Doch Experten betonen: Lassen Sie fällige Termine nie ohne Rücksprache mit dem Arzt ausfallen. Eine gute medizinische Versorgung ist jetzt für Sie doppelt wichtig. Denn eine optimale Behandlung schützt Sie nicht nur vor Folgeerkrankungen, sondern senkt auch Ihr Risiko für schwere COVID-19-Verläufe. Klären Sie daher im Zweifel telefonisch mit Ihrem Arzt, ob eine Kontrolluntersuchung dringlich ist oder eventuell noch warten kann. Rät Ihr Arzt dazu, persönlich vorbeizukommen – z. B. weil Sie akute Beschwerden haben, schützt Sie das Tragen einer Maske vor Ansteckung. Zudem haben die meisten Praxen ihr Terminmanagement umgestellt, um überfüllte Wartezimmer zu vermeiden.



- **Vertrauen schenken.** Es stimmt, dass Mediziner in der Regel mehr Fachkenntnisse zu Ihrer Erkrankung haben als Sie selbst. Aber auch Ihr Arzt ist kein Hellseher und kann allenfalls erahnen, welche Beschwerden Sie belasten, wo Sie Unterstützung brauchen und welche Sorgen Sie beschäftigen. Erwarten Sie also nicht nur, dass er sein Wissen mit Ihnen teilt – gestehen Sie ihm dasselbe zu. Ihre Offenheit ist die Voraussetzung dafür, gemeinsam das Beste für Ihre Wohlbefinden zu erreichen.
- **Selbstbewusst mitreden.** Die Gewissheit, medizinisch optimal versorgt zu sein, ist schön und gut. Aber passt es zwischen Ihnen und Ihrem Arzt auch menschlich? Er muss Ihnen nicht unbedingt sympathisch sein. Sie dürfen jedoch erwarten, dass er mit Ihnen respektvoll und verständlich spricht und ein offenes Ohr für Ihre Belange hat. Zögern Sie nicht, ihm ehrlich zu sagen, wenn es mit der Kommunikation hapert. Kein guter Arzt nimmt konstruktive Kritik übel – im Gegenteil: Sie zeigt ihm, dass Sie Wert auf echte Teamarbeit mit ihm legen.
- **Sorgfältig planen.** Die Zeit für den persönlichen Austausch ist oft knapp bemessen. Daher sollten Sie sie so gut wie möglich für sich nutzen. Eine Strategie, um beim Arztbesuch in der Aufregung nichts Wichtiges zu vergessen: Schreiben Sie sich vor jedem Termin einen „Spickzettel“. Notieren Sie sich z. B. Fragen, die Sie stellen wollen, Beschwerden im Zusammenhang mit der Erkrankung und Therapie sowie besondere Beobachtungen seit dem letzten Arztbesuch. Anhand dieser Liste können Sie sich durch das Gespräch „hangeln“ und immer wieder nachprüfen, ob alle Punkte darauf geklärt sind – damit Sie die Praxis am Ende mit einem guten Gefühl und allen für Sie wichtigen Informationen verlassen.

Die SBK hat für Sie hier viele praktische Tipps und Checklisten für die Vor- und Nachbereitung Ihres nächsten Arztgesprächs zusammengestellt. Diese und Informationen zu Ihren Rechten als Patient finden hier: ► [sbk.org](https://www.sbk.org) (→ Beratung & Leistung → Gesundheit & Behandlung → Behandlung Arzt und Klinik → Leitfaden Arztgespräch)

# Sauna für Herzranke?

Die Sauna ist mehr als ein „Schwitzkasten“: Wer sie regelmäßig besucht, kann die Abwehrkräfte auf Trab halten, Herz und Kreislauf stärken und dabei herrlich entspannen. Tabu ist das Saunieren auch für Menschen mit Herzkrankungen nicht – sie sollten dabei allerdings einige Dinge beachten:

- **Vorher absichern.** Fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob und unter welchen Bedingungen Sie die Sauna besuchen dürfen. Denn sie fordert Herz und Kreislauf ähnlich stark wie z. B. schnelles Gehen. Zum Schutz vor Überhitzung steigert der Körper die Pulsfrequenz und weitet die GefäÙe, damit die Haut gut durchblutet wird und Wärme nach außen abgibt.
- **Vorsichtig saunieren.** Starten Sie bei niedriger Hitze und mit max. 3 Saunagängen à 5 bis 10 Minuten. Prüfen Sie immer wieder den Puls. Ist er im mit dem Arzt vereinbarten Bereich, können Sie Temperatur und Aufenthaltsdauer langsam steigern. Wichtig: Meiden Sie Aufgüsse. Sie erschweren das Schwitzen und erhöhen die Körpertemperatur zusätzlich – das kann Ihr Herz überlasten.
- **Sanft abkühlen.** Verzichten Sie auf eiskalte Tauscbäder oder Schwall-duschen. Sie verengen die GefäÙe schlagartig und lassen so den Blut-

druck massiv ansteigen. Schonender sind lauwarm Abduschen oder das Herumgehen im Freien.

- **Ausreichend trinken.** Gleichen Sie den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust durch das Schwitzen aus – am besten mit Mineralwasser. Es liefert Salze nach, die für die geregelte Herz-tätigkeit bedeutsam sind.
- **Ausruhen nicht vergessen.** Legen Sie sich zwischen den Saunagängen für 15 bis 30 Minuten auf eine Liege. Ruhephasen sind Balsam für die Seele und wichtig, damit sich Ihr Körper erholen kann.
- **Lieber pausieren.** Keine gute Idee ist Saunieren z. B. bei fiebrigen Infekten, akuten Entzündungen, kurz nach einem Schlaganfall bzw. Herzinfarkt oder bei starken Blutdruckschwankungen. Setzen Sie dann unbedingt aus, bis Ihre gesundheitliche Situation sich stabilisiert hat und Ihr Arzt grünes Licht gibt.



## Kurz berichtet

**Im neuen Look: Internetauftritt der Deutsche Herzstiftung.** Die Deutsche Herzstiftung ist die größte unabhängige Anlaufstelle für Patienten und Interessierte im Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie bietet verlässliche Informationen, zahlreiche Broschüren und Expertenschriften und kostenlose Beratungsservices. Mit ihrer neuen Website richtet die Herzstiftung ihr Angebot noch gezielter auf Ihre Bedürfnisse aus. Schauen Sie doch einmal vorbei und durchstöbern Sie die Seite: ► [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

## 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: Nicole Dertmann  
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, 3 Eric Thevenet/SBK;  
S. 4 Adobe Stock

Gedruckt auf Enviro Top, einem  
zertifizierten Recyclingpapier