

KHK-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit KHK

Entspannter leben: In der Ruhe liegt die Kraft!

Jeder hat ab und zu das Gefühl, dass ihm alles über den Kopf wächst – der anstrengende Alltag, die Belastung im Beruf, die Sorge um die Gesundheit. Stress an sich ist nichts Negatives. Ob er anspornt oder belastet, hängt ganz davon ab, wie wir damit umgehen. Die richtige Balance zwischen An- und Entspannung sorgt dafür, dass Körper und Seele gesund bleiben.

Stress – eigentlich eine gute Sache. Unser Organismus muss sich rasch auf neue Gegebenheiten einstellen können. Denken wir nur einmal an unsere Vorfahren: Für sie war es überlebensnotwendig, jederzeit kampfbereit oder fluchtbereit zu sein. Dafür sorgt die Stressreaktion: In „brenzligen“ Situationen schüttet der Körper Hormone aus, die innerhalb von Sekunden fit, wach und reaktionsschnell machen. Das Herz schlägt schneller, die Atmung beschleunigt sich, das Gehirn arbeitet auf Hochtouren, die Muskeln spannen sich an und der Stoffwechsel stellt Energie bereit – beste Voraussetzungen, um geistige oder körperliche Aufgaben zu meistern.

Das goldene Mittelmaß. Ein Adrenalinkick zur rechten Zeit ist also wichtig, um sich weiterzuentwickeln, Herausforderungen mutig anzugehen und bei „Gefahr“ gute Lösungen zu finden. Keinen Stress zu haben, bedeutet Stillstand und Langeweile. Aber auch im Übermaß kann er seine vitalisierende Wirkung verlieren. Denn wer ständig unter Strom ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Stress aktiviert den gesamten Organismus und setzt kurzfristig ungeahnte Kräfte frei. Energie ist aber keine unendliche Ressource. Nach Anspannung braucht der Körper Ruhe, um die Batterien wieder aufzuladen – sonst wird er müde und sogar krank. Lesen Sie hier, wie Sie Dauerstress vermeiden und warum regelmäßige Entspannung gerade Ihrem Herzen gut tut.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Wohltuende Entspannung:
keine Chance für ungesunden
Dauerstress **S. 1–2**

Erektile Dysfunktion: Lust statt
Frustr im Schlafzimmer **S. 3**

Parodontitis: Gefahr für Herz
und Gesundheit
Kurz berichtet **S. 4**

► steht, fühlt sich früher oder später überfordert, frustriert und erschöpft. Dabei gilt: Jeder Mensch hat seine eigene Schwelle, ab der die positive Anspannung ins Negative umschlägt. So läuft mancher z. B. erst unter Zeitdruck zu Topform auf, während der andere Hektik als lähmend oder gar bedrohlich empfindet.

Gesundheitsrisiko Dauerstress. Stress ist eine ganz normale Anpassungsreaktion des Körpers. Zum Problem wird er erst, wenn er kein Ende mehr nimmt. Denn permanente Anspannung macht krank. Sie schwächt die Immunabwehr, raubt den Schlaf, schlägt auf Magen und Darm und untergräbt langfristig auch das seelische Wohlbefinden. Aber vor allem geht Dauerstress wortwörtlich „zu Herzen“:

- **Pumpe am Limit.** Bei Stress arbeitet das Herz auf Hochtouren, um den Körper optimal mit Sauerstoff zu versorgen. Mit der Zeit kann die ständige Überbeanspruchung es jedoch ermüden – besonders, wenn es z. B. bereits durch eine KHK geschwächt ist.
- **Adern unter Druck.** Stresshormone bewirken, dass sich die Gefäße zusammenziehen und der Blutdruck sprunghaft steigt. Die erhöhte Wucht, mit der sie durchströmt werden, kann die Wände der Blutbahnen schädigen und ihre Verkalkung (Arteriosklerose) begünstigen.
- **Verstopfungsgefahr.** Um Blutungen bei einer Verletzung schnell zu stillen, wird im Rahmen der Stressreaktion die Gerinnung des Blutes aktiviert. Dadurch verklumpt es leichter zu Pfropfen. Diese können gerade schon geschädigte Gefäße weiter verengen, sie sogar ganz verschließen und zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Die Ruhe nach dem Sturm. Um trotz Stress gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist eines wichtig: regelmäßige Entspannung. Körper, Geist und Seele brauchen zwischendurch Pause, damit sie sich erholen und neue Kraft tanken können. Sorgen Sie für diesen Ausgleich – gerade in herausfordernden Zeiten. Das Schöne ist, dass es gleich mehrere Möglichkeiten gibt, dem Stress im Alltag Paroli zu bieten:

Machen Sie den Stresstest!

Stress und Anspannung kennt jeder. Wie belastet Sie wirklich sind, verrät Ihnen der **SBK-Stresslevel-Check**. Den für Sie kostenlosen Online-Test haben Experten auf dem Gebiet der medizinischen Psychologie entwickelt. Er ist anonym und dauert nur ca. zehn Minuten. Im Anschluss daran erhalten Sie eine Auswertung mit individuellen Hinweisen und Empfehlungen für ein Leben in Balance. Hier können Sie Ihren persönlichen Stresslevel direkt ermitteln: ► [sbk.org/stresstest](https://www.sbk.org/stresstest)



- **„Dampf“ ablassen.** Stress bereitet den Körper auf körperliche Aktivität vor. Deshalb gilt: Bewegung ist das natürlichste Mittel, um ihn abzubauen. Egal ob Sie wütend, gehetzt, niedergeschlagen oder ängstlich sind – bereits eine flotte Runde an der frischen Luft kann helfen, sich wieder gelassener und besser zu fühlen.
- **Tief Luft holen.** Bei Stress wird der Atem flach und eilig. Ihn dann bewusst zu vertiefen, polt den Körper ebenfalls in den Ruhemodus um. Der Effekt ist verblüffend: Schon nach wenigen tiefen Atemzügen lässt die innere Anspannung spürbar nach. Diese beruhigende Kraft des Atems nutzen auch Entspannungstechniken wie Yoga, Qigong oder autogenes Training, die Sie in speziellen Kursen erlernen können. Wir unterstützen Sie gerne bei der Suche nach qualifizierten Angeboten in Ihrer Nähe – hier lesen Sie mehr dazu: ► [sbk.org/gesundheitskurse](https://www.sbk.org/gesundheitskurse)
- **Bedürfnisse pflegen.** Planen Sie im Alltag gezielt Dinge und Tätigkeiten ein, die Ihnen Freude bereiten. Solche Ich-Momente, in denen Sie sich selbst Gutes tun und belohnen, fördern die innere Ausgeglichenheit und Lebensfreude. Lesen, Musik hören, ein Hobby, Unternehmungen mit Freunden oder Familie – finden Sie heraus, was Sie abschalten lässt, und nehmen Sie sich Zeit dafür.

Kein Stress mit dem Stress. Regelmäßige Entspannung löst keine Probleme. Aber sie sorgt dafür, dass wir sie als weniger belastend wahrnehmen und anders damit umgehen – gelassener, optimistischer und konstruktiver. Dies hilft, Unabänderliches zu akzeptieren, sich stattdessen auf das Machbare zu konzentrieren und schwierige Situationen positiv zu bewältigen. Nichts entschärft Stress wirksamer als die Erfahrung, ihm nicht hilflos ausgeliefert zu sein. Nutzen Sie daher jede Gelegenheit, Ihre innere Widerstandskraft zu stärken. Sie wollen genauer wissen, warum psychische Dauerbelastung dem Herzen schadet und wie Sie entspannter leben? Mehr Informationen und eine interessante Broschüre, die Sie kostenlos bestellen können, finden Sie z. B. hier: ► www.herzstiftung.de (→ Ihre Herzgesundheit → Gesund bleiben → Psyche & Stress)

„Impotenz“: Reden ist Gold!

Über Erektionsstörungen spricht kein Mann gerne – vor allem wenn er selbst davon betroffen ist. Doch sie sind nichts, wofür man sich schämen müsste. Ein offener Umgang mit Problemen bei der körperlichen Liebe ist der erste Schritt zurück zu einer erfüllenden Sexualität.

Sex – schlecht fürs Herz? Oft befürchten Menschen mit Erkrankungen des Herzens, es durch Geschlechtsverkehr zu überlasten – vor allem wenn sie bereits einen Infarkt erlitten haben. Diese Bedenken sind jedoch unbegründet. Experten sind sich einig, dass die gesundheitlichen Risiken von Sex verschwindend gering sind – er ist weder gefährlich noch schädlich. Ganz im Gegenteil: Studien belegen sogar, dass Herzpatienten länger leben, wenn sie sexuell aktiv sind. Denn ein befriedigendes Liebesleben trägt dazu bei, dass Betroffene sich fitter, selbstsicherer und weniger gestresst fühlen und glücklicher in ihrer Partnerschaft sind.

Wollen, aber nicht können? Es ist völlig normal, dass die „Manneskraft“ mit dem Alter nachlässt. Erst wenn der Penis auf Dauer und bei mehr als 70 Prozent der sexuellen Kontakte nicht versteift, sprechen Mediziner von einer erektilen Dysfunktion (ED). Sie betrifft Patienten mit einer Koronaren Herzerkrankung allerdings öfter und meist in jüngeren Jahren als gesunde Männer – aus verschiedenen Gründen:

- **Gestörte Blutversorgung.** Bei einer KHK behindern Ablagerungen in den Gefäßen den Blutfluss – nicht nur am Herzen, sondern auch an anderen Stellen des Körpers. Der Penis reagiert besonders früh und empfindlich darauf. Oft ist ein vermindertes Erektionsvermögen sogar das erste Anzeichen für eine Schädigung der Blutbahnen.
- **Nebenwirkung Erektionsschwäche.** Auch bestimmte Medikamente, die viele Herzpatienten einnehmen, können das Lustempfinden und die Versteifung des männlichen Gliedes beeinträchtigen. Dazu gehören z. B. Mittel gegen Bluthochdruck oder Rhythmusstörungen.



Rat und Hilfe bei Sexualstörungen

Die sexuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten verändern sich ein Leben lang. Sicher ist jedoch: Niemand muss und sollte sich mit unfreiwilliger Enthaltensamkeit abfinden. Sexualstörungen sind behandelbar und kein Grund, auf körperliche Zweisamkeit zu verzichten. Informationen zu und vertrauliche Beratung bei partnerschaftlichen Problemen finden Betroffene und Angehörige z. B. hier:

- ▶ www.isg-info.de
- ▶ www.profamilia.de

- **„Lustkiller“ psychischer Stress.** Das Bedürfnis nach Erotik entsteht im Kopf. Auch Sorgen und depressive Verstimmungen, die eine Herzerkrankung oft begleiten, können den Sexualtrieb dämpfen. Die Erfahrung, dass auf das „beste Stück“ in intimen Momenten kein Verlass ist, belastet und hemmt zusätzlich.
- **Raus aus dem Schweigen.** Aus Angst, im Bett zu „versagen“, meiden viele Männer mit einer ED bewusst körperliche Nähe. Dieser Rückzug stürzt auch die Lebensgefährten in ein Gefühlschaos und kann zur Zerreißprobe für die Partnerschaft werden. Über das eigene Liebesleben zu reden, ist nicht einfach. Paare, die es tun, erleben aber häufig, dass die Gespräche ihre Beziehung festigen. Zudem eröffnen sie Wege, sexuellen Schwierigkeiten gemeinsam zu lösen:
- **Schluss mit dem Kopfkino.** „Ich bin für sie kein vollwertiger Mann mehr!“, „Er findet mich nicht mehr attraktiv!“ – wenn es mit dem Sex nicht so recht klappen will, führen unausgesprochene Gefühle leicht zu Missverständnissen. Zu wissen, dass Hindernisse beim Liebesakt an der Zuneigung des Partners nichts ändern, entspannt das Miteinander deutlich. Schon allein diese Sicherheit kann die Libido stärken und Erektionsstörungen lindern.
- **Bereit für ärztlichen Rat.** Es kostet Überwindung, sich mit „intimen“ Problemen dem Hausarzt oder Urologen anzuvertrauen. Doch es lohnt sich: Ist die Ursache dafür erst geklärt, gibt es in den meisten Fällen erfolgversprechende Therapien. Manchmal verbessern schon einfache Maßnahmen die Erektionsfähigkeit – z. B. die Anpassung der Medikation, eine Gewichtsabnahme, ein Rauchstopp, der Alkoholverzicht oder eine psychotherapeutische Beratung. Aber auch wenn es keine ursächliche Behandlung gibt und die Störung dauerhaft besteht, kann der Arzt betroffenen Paaren spezielle Hilfen anbieten. Dazu zählen potenzsteigernde Medikamente, Vakuumpumpen, Penisringe und Schwellkörperimplantate. Sie ermöglichen es selbst Männern mit einer schweren ED, eine für den Geschlechtsverkehr ausreichende Erektion zu bekommen.

Herzschutz mit der Zahnbürste?

Was hat das Herz mit den Zähnen zu tun? Mehr als Sie vielleicht vermuten. Entzündungen im Mund sind nämlich nicht nur schmerzhaft und führen oft zu Zahnverlusten. Eine Parodontitis kann auch das Allgemeinbefinden massiv beeinträchtigen und u. a. den Verlauf einer Herzerkrankung negativ beeinflussen. Soweit muss es jedoch nicht kommen: Mit der richtige Pflege und Vorsorge halten Sie Ihr Zahnfleisch fit, stärken Ihre Gesundheit und bewahren sich ein strahlendes Lächeln.

Eine Parodontitis zieht Kreise. Im Mund leben mehr als 600 Bakterienarten. Die meisten davon sind harmlos. Einige jedoch können das Zahnfleisch angreifen. Die Mundschleimhaut ist eine wichtige Barriere gegen Krankheitserreger. Ist sie geschädigt, gelangen Keime in die Blutbahn und verbreiten sich im ganzen Körper. Sie können dann im Prinzip überall Entzündungen auslösen. Ob Diabetes, Rheuma, Lungen- oder Herzmuskelentzündungen, Fehlgeburten, Osteoporose oder gar Krebs – mittlerweile vermutet man bei zahlreichen Krankheiten, dass Parodontitis-Erreger sie verstärken oder mitverursachen.

Putzen gegen Herzinfarkt & Co. Die Blutbahnen sind besonders gefährdet, bei Entzündungen im Mund „mitzuleiden“. Denn in ihnen zirkulierende Bakterien verändern über Botenstoffe die Gefäßwände, machen das Blut zäher und beschleunigen dadurch eine Arterienverkalkung. Man schätzt, dass eine Parodontitis das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden, um das Zwei- bis Dreifache erhöht. Das beste Mittel, sich davor zu schützen, ist eine sorgfältige Mundhygiene.

Gesund im Mund – so geht’s. Zum Vorsorgeprogramm gehört, Zähne und Zunge mindestens zweimal am Tag gründlich zu reinigen und regelmäßig Interdentalbürsten bzw. Zahnseide zu benutzen. Die richtige Putztechnik erklärt Ihnen Ihr Zahnarzt. Fragen Sie ihn, welche Zahnbürste, Zahnpasta oder Spülung er empfiehlt. Denn gewisse Pflegestoffe und gutes „Werkzeug“ unterstützen eine gesunde Mundflora. Gehen Sie zudem einmal jährlich zur zahnärztlichen Kontrolle – bei Bedarf auch öfter. Der Profi erkennt Veränderungen am Zahnfleisch schon im Frühstadium, wenn sie noch einfach und mit gutem Erfolg behandelbar sind.



Alles Wichtige rund um die Mundpflege zu Hause, den Besuch beim Zahnarzt und die Vermeidung bzw. die Therapie einer Parodontitis können Sie hier ausführlich nachlesen:

► www.zahn.de

Kurz berichtet:

Medizin fürs Ohr: Podcasts der Herzstiftung. Die Deutsche Herzstiftung will eine Brücke zwischen Arzt und Patient schlagen – mit laienverständlichen Informationen. Seit Kurzem vermittelt sie Wissen noch spannender: Pünktlich zum diesjährigen Weltherztag am 29. September 2021 startete die Patientenorganisation ihre eigene Podcast-Serie „imPULS“. Darin sprechen Experten und Betroffene alle 14 Tage über wichtige sowie aktuelle Themen der Herzgesundheit. Die bisher erschienenen und alle zukünftigen Audio-Beiträge können Sie bei einschlägigen Podcast-Anbietern abrufen oder sich **direkt auf der Internetseite der Herzstiftung anhören:**

► www.herzstiftung.de (→ Service & Aktuelles → Podcasts)

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