

KHK-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit KHK

Herz & Niere: Kränkelt das eine, leidet auch das andere!

Experten raten Herzpatienten und ihren Ärzten: Behalten Sie immer auch die Nieren im Blick. Denn bei Menschen mit einer KHK oder Herzschwäche kann sich begleitend eine Funktionsstörung der Niere entwickeln – allerdings nicht zwangsläufig. Gezielte Vorbeugung und frühzeitige Behandlung halten das „Klärwerk“ des Körpers gesund und leistungsstark!

Wunderwerk Niere. Die Niere ist ein Hochleistungssystem: Sie reinigt die rund 6 Liter Blut im Körper von Abfall- und Schadstoffen und filtert es täglich bis zu 300mal. Insgesamt fließen an einem einzigen Tag fast 2000 l Blut durch die beiden bohnenförmigen Organe. Sie sind aber nicht nur eine lebensnotwendige „Entgiftungszentrale“. Die Nieren bilden auch wichtige Hormone und steuern den Flüssigkeits- und Mineralienhaushalt. Kurz: Sie halten den Körper in vielerlei Hinsicht „am Laufen“ und verdienen dafür die nötige Aufmerksamkeit bzw. Pflege.

Enges Wechselspiel. Herz und Niere sind zwar eigenständige Organe mit unterschiedlichen Funktionen. Sie arbeiten jedoch vor allem bei der Regulation des Blutdrucks Hand in Hand: Das Herz sorgt als Pumpe für den nötigen „Antrieb“, die Niere über ein komplexes System an Botenstoffen für die Feinjustierung der zirkulierenden Blutmenge und der Gefäßweite. Dieses Gleichgewicht gerät dann in eine ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

auf „Herz und Niere prüfen“ ist ein Ausdruck, den Sie durchaus wörtlich nehmen sollten. Denn Probleme mit dem Herzen können sich auch auf die Niere auswirken und umgekehrt. Erfahren Sie hier, wie die beiden Organe miteinander in Verbindung stehen und warum der Schutz des einen zugleich dem Schutz des anderen dient.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Eingespieltes Team: Wie Herz und Niere sich gegenseitig beeinflussen **S. 1–2**

Gesunde Ballaststoffe: klotzen statt kleckern ausdrücklich erwünscht **S. 3**

Salz – weniger ist mehr!
Stichwort Covid-19 **S. 4**

► Schiefelage, sobald einer der beiden Partner seine Aufgabe nicht mehr in gewohnter Manier erfüllen kann. So führt eine zu schwache Herzleistung zu einer Mangeldurchblutung und dadurch langfristig zur Schädigung der Nieren. Umgekehrt muss das Herz ständig Mehrarbeit leisten, wenn die Weiter- oder Engerstellung der Gefäße durch die Niere nicht mehr richtig funktioniert. Außerdem kann ein „falsches Mischungsverhältnis“ an Mineralstoffen im Blut es außer Takt bringen und zu Rhythmusstörungen führen.

Bindeglied Gefäßschäden. Weil sowohl Herz als auch Niere gut mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt sein müssen, um reibungslos zu arbeiten, ist die sogenannte Arteriosklerose ihr größter Feind. Dabei werden die zuführenden Blutbahnen durch Ablagerungen unelastisch und verschließen sich teilweise oder gar ganz. Diese „Arterienverkalkung“ ist z. T. altersbedingt, häufig aber auch die Folge von Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder einer Diabetes-Erkrankung. Das Fatale: Bei eingeschränkter Nierentätigkeit schreitet sie besonders schnell voran – u. a. weil sich dann vermehrt schädliche Stoffe im Blut anreichern.

Vertrauen ist gut, Kontrolle besser. Trifft ein geschwächtes Herz auf eine schwache Niere, entsteht ein Teufelskreis, der schleichend zu einer Verschlechterung der Funktion beider Organe führt. Doch dem lässt sich vorbeugen: Lassen Sie sich regelmäßig auf „Herz und Niere“ durchchecken. In den Verlaufskontrollen wird Ihr Arzt nicht nur Ihr Herz und Ihre Gefäße eingehend untersuchen, um Veränderungen frühzeitig aufzudecken. Er kann auch ohne großen Aufwand prüfen, wie gut Ihre Nieren arbeiten – durch eine Urin- und Blutanalyse. Lange bevor eine Nierenschwäche typische Be-



schwerden wie Wasser in den Beinen, Übelkeit oder Müdigkeit hervorruft, werden dort nämlich bestimmte Stoffe nachweisbar. Wichtig bei auffälligen Werten, die für eine gestörte Filterfunktion der Niere sprechen, ist eine rasche „Schadenbegrenzung“. Denn Nierenschäden, die im Frühstadium behandelt werden, sind häufig noch umkehrbar.

Konsequente Therapie wirkt doppelt. Die gute Nachricht: Alles was das Herz schützt und stärkt, tut oft auch der Niere gut – und andersherum. Gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen Sie etwa mit einem gesunden Lebensstil (siehe Kasten unten). Aber z. B. auch die Blutdruck- oder Cholesterinsenker, die Sie fürs Herz einnehmen, helfen, einer Nierenschädigung vorzubeugen bzw. sie einzudämmen. Zusätzlich verordnet Ihnen Ihr Arzt bei Bedarf weitere Medikamente, die gezielt die Niere entlasten und unterstützen. Auch wenn Sie von dieser Wirkung vielleicht nichts spüren: Jedes einzelne Arzneimittel trägt maßgeblich zum Erhalt Ihrer Gesundheit und zum Wohl von Herz und Niere bei.

Gleichzeitig Herz und Niere schützen – das können Sie selbst tun!

- **Werden Sie Nichtraucher.** Denn ohne den „blauen Dunst“ muten Sie dem Körper weniger Schadstoffe zu. Dies entlastet die Niere. Zudem entwickeln sich Gefäßschäden deutlich langsamer als bei Rauchern.
- **Bleiben Sie in Schwung.** Ob Alltagsbewegung oder sportliche Aktivitäten – jede körperliche Belastung ist Training für das Herz. Wird es dadurch wieder leistungsfähiger, profitiert auch die Niere davon.
- **Vermeiden Sie Übergewicht.** Mit ein paar Pfunden weniger auf der Waage verbessern sich oft auch Ihre Werte bei Blutdruck, Blutfetten und Blutzucker – die beste Voraussetzung dafür, dass Ihre Gefäße gesund und Herz bzw. Niere gut durchblutet bleiben.
- **Essen Sie gesund.** Die Basis ist eine ausgewogene Kost nach den Empfehlungen der Deutschen Ernährungsgesellschaft (siehe ► www.dge.de → Ernährungspraxis → vollwertige Ernährung → 10 Regeln der DGE). Ist die Niere bereits in Mitleidenschaft gezogen, kann es zudem nötig sein, zu viel Eiweiß, Phosphat, Kalium und Salz im Essen zu vermeiden.
- **Achten Sie auf die Trinkmenge.** Vor allem wenn diese schon vorgeschädigt sind, sollten Sie Herz und Niere zu Liebe nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel trinken. Die richtige Menge für die tägliche Flüssigkeitszufuhr legt Ihr Arzt gemeinsam mit Ihnen und immer individuell fest.
- **Messen Sie selbst nach.** Riskant für Herz und Niere ist vor allem ein zu hoher Blutdruck. Behalten Sie ihn daher auch daheim im Blick. Mit einer idealerweise täglichen Selbstkontrolle merken Sie früh, wenn Ihre Werte vom mit dem Arzt vereinbarten Zielbereich abweichen. Eine zeitnahe Anpassung Ihrer Medikation bringt sie dann rasch zurück auf herz- und nierenverträgliches Niveau.

Gesunde Ballaststoffe: alle Achtung!

Gesund essen – leichter gesagt als getan, denken Sie? Weit gefehlt, sagen Ernährungsexperten. Es gibt offenbar ein ganz simples Rezept, um sich mit jedem Bissen Gutes zu tun: Bringen Sie mehr Ballaststoffe auf den Tisch. Denn wer täglich reichlich davon zu sich nimmt, senkt laut Studien sein Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und Darmkrebs – und das im Schnitt um satte 15 bis 30 %!

Eine lange unterschätzte Zutat. Der Körper scheidet sie zu einem Großteil zwar wieder unverdaut aus. Trotzdem sind Ballaststoffe alles andere als unnützes Beiwerk der täglichen Kost. Heute weiß man, dass die Pflanzenfasern im Körper zahlreiche wichtige Aufgaben erfüllen:

- **Stabiler Stoffwechsel:** Ballaststoffe bremsen die Aufnahme von Fett und Kohlenhydraten aus der Nahrung. Sie tragen so maßgeblich dazu bei, die Blutzuckerwerte und den Cholesterinspiegel im Lot zu halten.
- **Gesunde Darmflora:** Ballaststoffe sind Futter für die Bakterien im Verdauungstrakt – und zwar für die „guten“. Diese können dort optimal gedeihen und verdrängen Darmbewohner, die eher unerwünscht sind.
- **Quelle von Schutzstoffen:** Beim Abbau von Ballaststoffen durch die Mikroorganismen im Darm entstehen „Abfallprodukte“, die der Körper für sich nutzt. So wirken diese Substanzen z. B. beruhigend auf Entzündungen und haben u. a. herz- und gefäßschützende Wirkung.
- **Nebeneffekt Entgiftung.** Ballaststoffe binden zudem schädliche Substanzen in der Nahrung. Diese verlassen den Darm wieder, ohne erst in den Körper zu gelangen.
- **Natürliche Schlankmacher.** Ballaststoffe „verdünnen“ den Energiegehalt der Nahrung – je mehr davon in einem Lebensmittel steckt, desto geringer ist in der Regel sein Fett- und Zuckergehalt. Viel Ballast im Essen hilft daher, sich satt zu essen und dabei trotzdem das Gewicht zu halten bzw. leichter ein paar Kilos loszuwerden.



Bitte mehr davon! Obwohl mittlerweile bewiesen ist, wie wichtig und gesund Ballaststoffe sind, ist bei ihrem Verzehr häufig noch viel Luft nach oben. Durchschnittlich bringt es jeder Deutsche am Tag auf knapp über 20 g. Die empfehlenswerte Menge liegt laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) jedoch bei 30 g am Tag, besser noch 40 g. Das Gute: Es ist gar nicht so schwer, diese „magische Marke“ zu erreichen (siehe Kasten unten).

Umstieg Schritt für Schritt. Wer sie bislang nur wenig und selten auf seinem Teller hatte, sollte die Menge an Ballaststoffen nicht zu plötzlich steigern. Denn manche der unverdaulichen Nahrungsbestandteile werden durch die Darmbakterien unter Bildung von Gasen zersetzt. Dies kann anfänglich – bis sich die Verdauung umgestellt hat – zu unangenehmen Blähungen und Völlegefühl führen. Wichtig ist auch, dass Sie „Pflanzliches“ immer sorgfältig kauen und viel dazu trinken. Denn Ballaststoffe müssen quellen, damit sie ihre positiven Wirkungen im Körper voll entfalten.

Ballaststoffreiche Ernährung – so geht's

Vorfahrt für Vollkorn. Getreide ist die Hauptquelle für Ballaststoffe – das meiste davon steckt in der Schale. Deshalb: Wählen Sie bei Brot, Nudeln, Reis oder Mehl zum Backen bevorzugt die Vollkornvariante, die mitsamt der wertvollen „Verpackung“ daherkommt.

5 am Tag. Früchte und Gemüse bringen nicht nur Farbe ins Essen, sondern auch wertvolle Vitamine, Mineralien und reichlich Ballaststoffe. Optimal sind täglich ca. 650 g davon – 2 Handvoll Obst und 3 Portionen Gemüse (mehr unter ► www.5amtag.de).

Gezielt anreichern. Wahre „Ballaststoff-Bomben“ sind neben Kleie vor allem Nüsse, Kerne und Ölsaaten (Leinsamen, Sesam, Mohn etc.). Sie passen beispielsweise perfekt zum Frühstücksmüsli mit frischen Beeren bzw. bringen zusätzlichen Pepp in den bunten Salat.

Öfter mal Hülsenfrüchte. Bereichern Sie Ihre Ernährung mit Erbsen, Bohnen, Linsen bzw. etwas exotischen Varianten wie Kichererbsen. Ob als Suppe, Eintopf, Hauptgericht, als Salat oder Beilage zu Fleisch und Fisch – Hülsenfrüchte sind eine sehr vielseitige Zutat, die gesund und obendrein schmackhaft ist.

Mehr Infos und weitere Tipps finden Sie z. B. in dem Infoblatt „Ballaststoffe“ der DGE. Sie können es sich hier kostenlos herunterladen:

► www.dge-medienervice.de/ballaststoffe.html

Salzbewusst leben – gut fürs Herz!

Mit der Nahrung nehmen Männer hierzulande täglich im Schnitt ca. 10 g Salz zu sich, Frauen etwa 8,4 g. Zuviel, sagen Experten und raten zum sparsameren Konsum des „weißen Goldes“.

Empfindliche Balance. Natriumchlorid, wie das Kochsalz chemisch heißt, spielt im Körper eine wichtige Rolle. Es ist z. B. nötig, damit Nervenreize fließen, Muskelzellen arbeiten und Enzyme aktiv werden. Dafür, dass der Salzpegel im Blut möglichst konstant bleibt, sorgt die Niere – durch fein abgestimmte Ausscheidung von Mineralien bzw. Flüssigkeit über den Urin.

Weniger Salz: nur für „Sensible“?

Der Körper kann also ein Zuviel an Salz prinzipiell auszugleichen – jedoch nicht bei allen Menschen gleich gut. Etwa jeder zweite gilt als „salzempfindlich“. Bei ihnen treibt Salz den Blut-



druck in die Höhe. Es kann aber neueren Untersuchungen zufolge auch unabhängig davon Strukturen des Herzkreislaufsystems schädigen. Salzbewusst zu essen lohnt sich daher immer und für jeden.

Salz einsparen – so geht’s. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt in Sachen Salz eine klare Obergrenze vor: Maximal 5 g am Tag reichen aus, um gut versorgt, aber nicht überversorgt zu sein. Folgende Tipps helfen Ihnen, Ihren Konsum auf dieses gesunde Niveau zu bringen:

- **Nicht nachsalzen.** Verbannen Sie den Salzstreuer vom Esstisch und benutzen Sie ihn auch beim Kochen möglichst sparsam.
- **Verstecktes Salz meiden.** Lassen Sie Fertiggerichte und stark verarbeitete Lebensmittel beim Einkauf am besten links liegen. Selbst Produkte, die es nicht vermuten lassen, enthalten oft viel Salz. Es lohnt sich daher ein Blick auf die Zutatenliste.
- **Gesund abschmecken.** Geben Sie Speisen mit Kräutern und Gewürzen den nötigen Pfiff. Der Gaumen findet mit der Zeit Geschmack an den natürlichen Aromen und „verlernt“ seinen Appetit auf Salz.

Stichwort Covid-19

KHK & Corona. Derzeit kommen deutlich weniger Menschen wegen akuter Herzbeschwerden in die Kliniken – aus Sorge, sich dort mit dem Virus anzustecken. Bei einem Herzinfarkt oder Schlaganfall ist jedoch eine rasche medizinische Versorgung unerlässlich, um schwere Folgen zu vermeiden. Zögern Sie im Ernstfall daher nicht, zeitnah den Rettungsdienst zu verständigen. Warum Sie im Krankenhaus auch aktuell sicher behandelt werden und was Sie als Herzpatient zu Corona wissen müssen, lesen Sie ausführlich hier nach: ► www.dzhk.de (→ oben rechts: „Coronavirus: FAQ“)

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

Gedruckt auf EnviroTop, einem
zertifizierten Recyclingpapier