

# Das Gesundheits Magazin *Koronare Herzkrankheit*

4/2024

## Auf den Körper hören

Gerade Menschen mit Vorerkrankungen wie einer Koronaren Herzkrankheit denken bei Brustschmerzen zunächst an Herzprobleme. Manchmal kann aber eine andere Ursache dahinterstecken, etwa Rückenschmerzen. Lesen Sie hier mehr dazu.

Ihre AOK Bayern.



Scann mich!

### Rückenfit mit der AOK

**Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Wer jedoch regelmäßig aktiv ist, kann ihnen oft vorbeugen.** Der von Expertinnen und Experten entwickelte AOK-Rückentrainer bietet einen sechswöchigen Trainingsplan mit aufeinander aufbauenden Wochenmodulen. So können Sie gezielt Ihren Rücken stärken. Der Rückentrainer ist für alle kostenfrei. Mehr unter: → [aok.de/rueckentrainer](https://aok.de/rueckentrainer)

# Nicht immer ist es das Herz

**Brustschmerzen können auch von anderen Körperregionen herrühren. Manchmal kommen sie vom Rücken. Wie finden Sie das heraus und was können Sie tun?**

Schmerzen in der Brust – Menschen mit einer Koronaren Herzkrankheit (KHK) denken da schnell an Angina pectoris oder sogar einen Herzinfarkt. Doch müssen solche Beschwerden nicht unbedingt von einem schlecht versorgten Herzmuskel stammen. Sodbrennen und das Aufsteigen der Magensäure (Reflux) sowie muskuläre Verspannungen können ebenfalls ein drückendes Gefühl im Brustbereich hervorrufen.

Oft liegt der Grund auch in der Wirbelsäule. Rückenschmerzen strahlen unter Umständen bis zur Brust aus.

## Den eigenen Körper kennen

Wenn Sie sich über die Ursache von Brustschmerzen nicht klar sind, sollten Sie diese ärztlich abklären lassen. Für die Spurensuche ist hilfreich, wenn Sie Ihren Körper aufmerksam beobachten.

Denn Sie selbst wissen am besten, wie Ihr Körper „tickt“, wann Sie sich überanstrengt oder falsch bewegt haben oder ob Sie vielleicht gerade emotional aufgewühlt sind. Fragen Sie sich, in welchen Situationen Sie die Beschwerden spüren. Herzbeschwerden machen sich vor allem bei körperlicher Anstrengung bemerkbar oder wenn Sie gestresst sind. Schmerzen, die vom Rücken kommen, treten oft auch in Ruhe oder bei bestimmten Bewegungen auf. Ob Herz oder Rücken: Wichtig ist, dass Sie erkennen, wann es sich um einen Notfall handelt.

## Notfall Herzinfarkt: Wann 112 wählen?

Bei bestimmten Symptomen sollten Sie nicht zögern, **sofort den Notruf unter 112 zu rufen**. Denn wenn die Herzkranzgefäße und damit der Herzmuskel nicht mehr durchblutet werden, zählt jede Minute.

### WARNSIGNALE FÜR EINEN HERZINFARKT SIND:

- Starker Druck auf der Brust, häufig hinter dem Brustbein, manchmal auch nur im Rücken zwischen den Schulterblättern.
- Schmerzen, die mitunter in den Arm, in den Hals oder in den Oberbauch ausstrahlen.
- Schmerzen, die mindestens fünf Minuten lang anhalten.

### ACHTUNG: FRAUEN HABEN OFT ANDERE SYMPTOME

Frauen haben häufig einen „leisen Infarkt“, auch „Eva-Infarkt“ genannt. Er äußert sich unter Umständen unspektakulärer, etwa durch Unwohlsein, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen oder Müdigkeit. Oft sind die betroffenen Frauen schon Tage vorher abgeschlagen und leiden unter Schlafstörungen. **Wichtig hier:** bei Unklarheit den Rettungswagen rufen.

## Wirbelsäule mobilisieren, Rücken stärken

Sollten Sie jedoch feststellen, dass Ihre Brustschmerzen eigentlich vom Rücken herrühren, können Sie gezielt etwas dagegen tun. Schuld ist meist eine bewegungsarme Lebensweise, die die Rückenmuskulatur schwächt. Durch langes Sitzen wird sie zudem einseitig belastet und Verspannungen treten auf. Die wichtigste Maßnahme ist daher, mehr Bewegung ins Leben zu bringen, beispielsweise durch regelmäßige Spaziergänge oder Wanderungen.

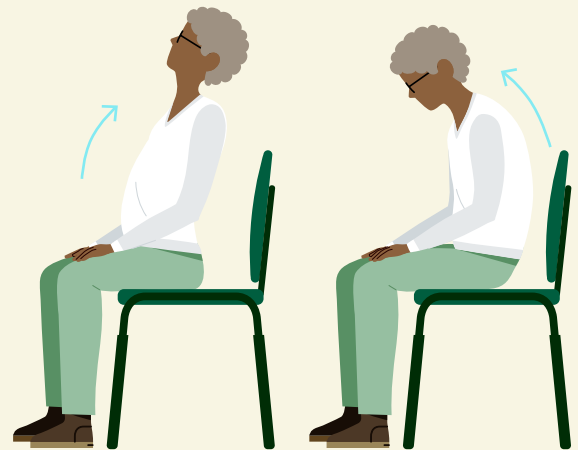
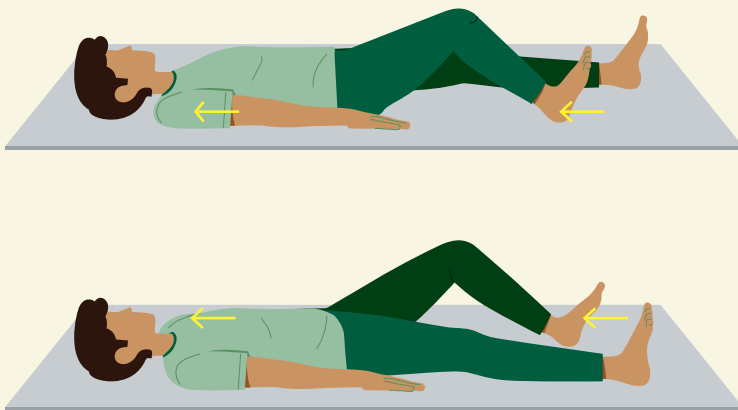
# Einfache Übungen für zu Hause

Mit gezielten Übungen können Sie Verspannungen und Schmerzen direkt entgegenwirken. Hier zwei Beispiele:

## DER LIEGENDE WANDERER

- Legen Sie sich auf den Rücken und den Kopf auf ein Kissen oder auf ein gerolltes Handtuch. Die Arme liegen neben Ihnen mit den Handinnenflächen zum Boden, Ihre Beine sind ausgestreckt, die Füße angezogen mit den Zehenspitzen nach oben. Ihre Lendenwirbelsäule sollte Kontakt zum Boden haben (kein Hohlkreuz).
- Schieben Sie nun Ihre Fersen abwechselnd nach oben und wieder nach unten, während Ihre Beine und Füße weiter in Kontakt zum Boden bleiben – so als würden Sie langsame Schritte gehen. Ihr Becken wiegt sich dabei von einer Seite zur anderen.
- Um eine noch größere Dynamik in der Wirbelsäule zu erzeugen, können Sie bei jedem „Schritt“ Ihre Schulter mitnehmen: Es bewegt sich dabei der rechte Fuß gleichzeitig mit der rechten Schulter und dem Arm seitlich nach oben und zurück nach unten. Dann erfolgt der Wechsel zur linken Seite.

Wiederholen Sie das mindestens zehnmal auf jeder Seite.



## DEHNÜBUNG FÜR VERSPANNTE RÜCKENMUSKULATUR (AUCH GUT IM BÜRO DURCHFÜHRBAR)

- Setzen Sie sich auf den vorderen Rand eines Stuhls, stellen Sie die Füße fest auf den Boden und legen Sie die Hände auf die Oberschenkel.
- Kippen Sie das Becken nun nach vorn, sodass Sie ins Hohlkreuz kommen. Dann richten Sie Ihr Becken wieder auf, schieben Ihre Sitzbeinhöcker nach vorn, sodass der untere Rücken rund wird. Der Rücken wippt zwischen runder Rückenhaltung und Hohlkreuz hin und her.
- Atmen Sie dazu abgestimmt: Einatmen – Rücken strecken, Ausatmen – Rücken runden.

Wiederholen Sie diese Abfolge fünf- bis zehnmal.

## WEBTIPPS

Weitere Übungen für den Rücken finden Sie unter den Links:

→ [aok.de/magazin](https://aok.de/magazin)

> **Suche: Bewegung hilft! Die besten Übungen bei akuten Rückenschmerzen**

→ [aok.de/magazin](https://aok.de/magazin)

> **Suche: 5 effektive Übungen gegen Rückenschmerzen**

Mehr zum Thema Rückenschmerzen und was Sie dagegen tun können:

→ [aok.de/magazin](https://aok.de/magazin) > **Suche: Rückentraining**



# Genuss und Gesundheit in Balance



## Üppige Mahlzeiten, viel Alkohol und angespannte Stimmung? So kommen Sie gesund und entspannt durch die Festtage.

Die Weihnachtszeit ist für viele Menschen mit Koronarer Herzkrankheit eine Herausforderung. Genießen, ohne über die Stränge zu schlagen, sich ab und zu etwas gönnen, aber auch auf den gesunden Ausgleich zu achten, fällt vielen schwer. Hinzu kommt Stress, der häufig unterm Weihnachtsbaum entsteht. All dies sollten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe meiden – im Kasten rechts finden Sie hilfreiche Anregungen.

### WEBTIPPS

Ideen für gesundes und köstliches Weihnachtessen:  
→ [aok.de/magazin](https://aok.de/magazin) > **Suche: Leichte Weihnachtessen fürs Fest**

Leckere Cocktails ohne Alkohol:  
→ [aok.de/magazin](https://aok.de/magazin)  
> **Suche: 3 tolle Mocktail-Rezepte**

Wie Sie mit Stress besser umgehen können, erfahren Sie hier:  
→ [aok.de/magazin](https://aok.de/magazin) > **Suche: Tipps für die Stressbewältigung**

## Tipps für fröhliche und gesunde Feiertage:

- Essen Sie sich am Gemüse satt, statt an fetter Gans. Rotkraut und Rosenkohl enthalten wenige Kalorien und viele sättigende Ballaststoffe. Oder Sie probieren ein leckeres Tofugericht (siehe Webtipp). Beginnen Sie das Menü zum Beispiel mit einer Gemüsesuppe oder einem besonders schön zubereiteten Salat.
- Gegen den Durst sollten Sie Wasser oder verdünnte Fruchtschorle dem Rotwein vorziehen. Überraschen Sie Ihre Gäste mit einem ausgefallenen alkoholfreien Cocktail (siehe Webtipp) oder reichen Sie Wein, Sekt oder Bier, aber in der alkoholfreien Variante.
- Backen oder kaufen Sie Plätzchen, Lebkuchen und Schokolade nur in kleinen Mengen. Genießen Sie jedes Plätzchen bewusst. Um nicht nebenbei zu naschen, stellen Sie den bunten Teller am besten weit weg.
- Für ein gutes Stressmanagement gilt: Meiden Sie möglichst Termine und Menschen, die Ihnen nicht guttun. Verbringen Sie die Feiertage mit Ihren Lieben, in Ruhe und mit schönen Ausflügen in die Umgebung. Auch bei Einsamkeit hilft es, unter Menschen zu gehen und etwa kulturelle Veranstaltungen zu besuchen.
- Holt der Stress Sie dennoch ein, helfen Atemtechniken: zwei Sekunden einatmen, zwei Sekunden Luft anhalten und vier Sekunden ausatmen.
- Achten Sie darauf, sich jeden Tag ausreichend zu bewegen, etwa mit einem ausgedehnten Spaziergang.

Foto: iStock.com/Tabitazn/elena\_hramowa  
K.24.0271\_4

## Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Koronare Herzkrankheit*  
**Herausgeber:** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, [aok.de/bayern](https://aok.de/bayern); **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktion:** Katja Winckler (verantwortlich), Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter [aok.de/bayern/datenschutzrechte](https://aok.de/bayern/datenschutzrechte) oder in der AOK-Geschäftsstelle

## Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan  
Koronare Herzkrankheit.

Weitere Informationen erhalten  
Sie auf [aok.de/curaplan](https://aok.de/curaplan) oder  
telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-  
Curaplan**