

Koronare Herzkrankheit

Wie schaffe ich es, an meiner Behandlung dranzubleiben?

Eine gesunde Lebensweise und Medikamente sind feste Bestandteile der Behandlung einer koronaren Herzkrankheit (KHK). Den wichtigsten Teil der Behandlung übernehmen Sie dabei selbst. Dazu gehört zum Beispiel, sich regelmäßig zu bewegen, nicht zu rauchen und die Medikamente wie verordnet einzunehmen. Doch das ist oft einfacher gesagt als getan. Hier finden Sie Tipps, wie es leichter gelingen kann.

Warum ist die Behandlung wichtig?

Bei einer KHK können unterschiedliche Beschwerden auftreten, vor allem bei körperlicher Anstrengung oder Stress. Langfristig wird das Herz geschädigt. Mitunter kann eine KHK lebensbedrohlich verlaufen und etwa zu einem Herzinfarkt führen.

Die Behandlung verfolgt zwei Ziele: Beschwerden lindern und gefährlichen Folgen vorbeugen.

Wie kann ich es schaffen, meinen Lebensstil dauerhaft umzustellen?

Ein gesunder Lebensstil ist ein wichtiger Baustein Ihrer Behandlung. Fachleute empfehlen regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene, kaloriengerechte Ernährung, mit dem Rauchen aufzuhören sowie Stress zu bewältigen. Diese Tipps können helfen, die guten Vorsätze dauerhaft umzusetzen:

- Es kann viele Gründe geben, warum sich manche Vorhaben im Alltag nicht immer umsetzen lassen. Häufig fehlt zum Beispiel die Zeit, um jeden Tag frisch zu kochen oder für einen langen Spaziergang. Kennt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihre persönliche und berufliche Situation, kann diese bei der Behandlung berücksichtigt werden.
- Seine Gewohnheiten zu ändern, ist oft nicht leicht. Sie sollten sich damit keinen Stress machen, was wiederum ungünstig für das Herz sein kann. Probieren Sie aus, was möglich ist oder nicht.
- Oft hilft es, wenn Sie sich Ziele setzen, die Sie gut erreichen können. Das kann vielleicht zweimal pro Woche eine Runde mit dem Fahrrad sein oder am Wochenende mit frischen Zutaten selbst kochen. Vieles macht gemeinsam mehr Spaß als allein. Fragen Sie im Freundes- oder Bekanntenkreis, ob jemand mitmachen möchte.



© tadamichi – stock.adobe.com

- Auch Beratungsangebote können Sie unterstützen, unter anderem beim Rauchstopp. Das können persönliche Gespräche sein, aber auch Apps, Online- oder Telefon-Angebote.
- Es ist ratsam, an einer Schulung teilzunehmen. Es gibt auch ein spezielles KHK-Versorgungsprogramm (kurz: DMP KHK). Dort bekommen Sie praktische Tipps und können lernen, wie Sie die Behandlung in Ihren Alltag einbinden können.
- Wer gibt schon gerne zu, dass es mit den Sporteinheiten oder der Ernährungsumstellung nicht klappt? Für eine erfolgreiche Behandlung ist es aber wichtig, dass Sie ehrlich gegenüber Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sind.
- Manchen Menschen hilft eine psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung, wenn eine seelische Erkrankung die Behandlung erschwert.

Was hilft, Medikamente einzunehmen?

Fachleute empfehlen Ihnen, täglich ein gerinnungshemmendes Medikament („Blutverdünner“) und ein Statin (Cholesterin-Senker) einzunehmen. Egal, ob Sie Beschwerden haben oder nicht. Viele Menschen mit KHK erhalten zudem auch blutdrucksenkende Medikamente. Alle diese Medikamente können nur helfen, wenn Sie sie regelmäßig einnehmen. Hier ein paar Tipps, welche Ihnen die Einnahme erleichtern können:

- Falls Sie Bedenken gegenüber Medikamenten haben, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt offen darauf an. Lassen Sie sich Vor- und Nachteile erklären.
- Sagen Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auch, wenn Sie Nebenwirkungen haben. Oft kann man Ihnen damit helfen, zum Beispiel indem man die Dosis anpasst oder das Medikament wechselt.
- Fragen Sie beim Arztbesuch, in der Apotheke oder bei Ihrer Pflegekraft nach, wie Sie die Medikamente richtig anwenden.
- Es gibt viele Möglichkeiten, die Einnahme zu erleichtern. In Pillendosen können Sie sich beispielsweise Ihre Medikamente für eine ganze Woche übersichtlich einsortieren. Fragen Sie in der Apotheke danach.
- Nutzen Sie Erinnerungshilfen wie Zettel, Aufkleber am Badezimmerspiegel, Kalendereinträge oder Apps auf dem Handy. Vielleicht kann Sie auch jemand bei der regelmäßigen Einnahme unterstützen.