

SBK Umfrage zur Lebensstiländerung bei Herzerkrankungen

Studiendesign:

- Befragungszeitraum: Oktober - November 2010
- Art der Befragung: per Post zugestellter Fragebogen
- Befragte: 750 SBK-Versicherte, die am strukturierten Behandlungsprogramm SBK MedPlus KHK teilnehmen (Versicherte mit Koronarer Herzkrankheit und / oder chronischer Herzinsuffizienz)
- Alter der Befragten: das durchschnittliche Alter der DMP-Teilnehmer liegt bei 71 Jahren
- Regionale Schwerpunkte: die Befragten stammten vor allem aus Bayern, Baden-Württemberg, Berlin und Nordrhein-Westfalen

Die wichtigsten Ergebnisse im Überblick:

Was hätten Sie vor 20 oder 30 Jahren anders gemacht, wenn Sie gewusst hätten, dass Sie am Herzen erkranken oder ein Risiko dazu haben?

- Auf die Frage antworteten 42,8 Prozent der Befragten, dass sie ihr Körpergewicht reduziert und generell mehr auf eine **gesunde Ernährung** geachtet hätten. 23,4 Prozent hätten auf fettes Essen (vor allem Fleisch), Süßigkeiten oder Alkohol verzichtet.
- Vier von zehn (42,3 Prozent) hätten **mit dem Rauchen aufgehört** und bereuen, dass sie überhaupt angefangen oder nicht früh genug aufgehört haben.
- Viele der Befragten hätten außerdem auf ein **stressfreieres Leben** geachtet. Jeder Zweite (49,8 Prozent) hätte versucht, Stress gänzlich zu vermeiden und auf einen besseren Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben geachtet oder wäre zumindest beruflichem Stress aus dem Wege gegangen. Ein Drittel (36,8 Prozent) der Teilnehmer betrachteten Stress im privaten Umfeld als Auslöser und hätten versucht, diesen zu verringern oder zu vermeiden.
- 44,3 Prozent wären früher zum Arzt gegangen, um sich untersuchen zu lassen, 43,8 Prozent hätten mit diesem Wissen **ärztliche Therapien**, z. B. gegen Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte streng befolgt. Eine rechtzeitige Medikation hielt indes nur jeder Fünfte (19,4 Prozent) für wichtig.
- Die meisten Befragten setzten auf eine **veränderte (gesündere) Lebensweise**. Nur 14,4 Prozent der Befragten hätten keine Veränderungen an ihrer Lebensweise vorgenommen.

Haben Sie Ihren Lebensstil verändert, nachdem Sie von Ihrer Herzerkrankung erfahren haben?

- Ganze 87,6 Prozent der Befragten gaben an, tatsächlich etwas verändert zu haben.
- So stellte ungefähr die Hälfte der Teilnehmer (51,2 Prozent) nach eigenen Angaben ihre **Ernährung** nach der Diagnose um.
- Über zwei Drittel (71,1 Prozent) bewegten sich fortan regelmäßig – während jedoch lediglich 26,9 Prozent konstant Sport trieben. Die **Bewegung** wurde und wird also viel mehr in den Alltag integriert. Dazu ein Umfrageteilnehmer: „Ich gehe viel mit meiner Frau spazieren und habe die Gartenarbeit als erfüllendes Hobby entdeckt, das mich außerdem beweglich und fit hält.“
- 92,5 Prozent nahmen fortan ihre Medikamente regelmäßig ein und halten sich seitdem strikt an die **Vorgaben ihres Arztes**. (Vorsorge-)Untersuchungen werden von 88,5 Prozent der Befragten immer wahrgenommen.
- Über die Hälfte (52,7 Prozent) der Betroffenen achtet außerdem darauf, im Alltag weniger **Stress** zu haben – aber nur 19,9 Prozent können sich dafür begeistern, den Stressabbau durch regelmäßige Entspannungsübungen zu unterstützen. Ein Teilnehmer: „Wenn ich gewusst hätte, dass ich einmal am Herzen erkrankte, hätte ich im privaten Umfeld vieles anders gemacht. Ich hätte nicht so viel gearbeitet und gespart und mich mehr um mich gekümmert. Ich lebe jetzt viel bewusster.“
- Ein wichtiger Faktor war auch hier wieder das **Rauchen**. 42,3 Prozent der Umfrageteilnehmer hörten damit auf nachdem sie von ihrer Herzkrankheit erfahren hatten.

Was macht Ihnen das Durchhalten am schwersten, wenn Sie auf Dauer Ihr Leben ändern und Ihre Therapieziele erreichen wollen?

- Knapp zwei Drittel (63,2 Prozent) der Befragten können sich nicht mit der Tatsache anfreunden, dauerhaft oder sogar lebenslang **Medikamente** nehmen zu müssen.
- Eine wichtige Tatsache, die den Umfrageteilnehmern das Durchhalten erschwert ist, dass diese eigentlich gerne das **essen und trinken** möchten, was ihnen schmeckt. Diese Auffassung teilten vier von zehn (42,8 Prozent) Befragten.
- Weitere 35,3 Prozent haben gute Vorsätze, sind aber der Meinung, dass diese im **Alltag** schwer umzusetzen sind.