



DAS BESSER LEBEN PROGRAMM

FÜR KORONARE HERZKRANKHEIT – THEMA SPORT UND BEWEGUNG

SPORT UND BEWEGUNG – ABER RICHTIG

03 WARUM SPORT?

04 DAS RICHTIGE MASS FINDEN

05 WIE VIEL TECHNIK BRAUCHT DER SPORT?

06 DEN RICHTIGEN SPORT FINDEN: BEHERZIGEN SIE DAS LUSTPRINZIP!

07 WELCHE SPORTARTEN SIND GEEIGNET?

09 SPORT IN GRUPPEN ODER VEREINEN

10 WARNZEICHEN, DIE SIE KENNEN SOLLTEN

WARUM SPORT?

Im Rahmen der Behandlung Ihrer koronaren Herzerkrankung (KHK) hat Ihr Arzt Ihnen geraten, sich regelmäßig zu bewegen oder sogar Sport zu treiben. Sie können die Behandlung aktiv unterstützen, indem Sie körperliche Aktivität als regelmäßigen Bestandteil in Ihren Alltag integrieren. Dies klingt zunächst widersprüchlich, würde man doch vermuten, dass ein erkranktes Herz geschont werden müsse. Man weiß jedoch, dass wohl dosierte Bewegung ausgesprochen positive Auswirkungen auf das gesamte Herz-Kreislauf-System hat.

So werden dadurch unter anderem:

- *erhöhter Blutdruck gesenkt*
- *Übergewicht abgebaut*
- *die Fettwerte positiv beeinflusst*
- *die Neubildung von Blutgefäßen angeregt*
- *erhöhter Blutzucker gesenkt*
- *Stress abgebaut und das seelische Wohlbefinden gebessert*

Die wichtigsten Ziele bei der Behandlung der koronaren Herzkrankheit sind die Vermeidung eines Herzinfarktes und von Angina pectoris-Anfällen, dem für KHK typischen schmerzhaften Engegefühl in der Brust. Darüber hinaus soll der Entwicklung einer Herzschwäche vorgebeugt und Ihre körperliche Belastbarkeit erhalten werden. Regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Schritt, diese Ziele zu erreichen. So konnte beispielsweise in zahlreichen Studien nachgewiesen werden, dass durch körperliche Aktivität das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, erkennbar verringert wird. Bei trainierten Menschen werden unter Anstrengung weniger Stresshormone ausgeschüttet als bei untrainierten. Die Gefahr von Herzrhythmusstörungen wird dadurch geringer. Selbst wenn Sie bereits einen Herzinfarkt hatten, können Sie durch ein gezieltes Bewegungsprogramm die Wahrscheinlichkeit mindern, dass sich solch ein bedrohliches Ereignis wiederholt. Die Teilnahme an einem medizinisch begleitenden Sportprogramm in Herzgruppen (Reha-Sport) wird unter Berücksichtigung der Gesamtsituation empfohlen.

In regelmäßigen Abständen wird Ihr Arzt überprüfen, ob die vermehrte körperliche Aktivität zu positiven Auswirkungen auf Ihre Gesundheit geführt hat.

Viele Patienten mit koronarer Herzkrankheit kennen jedoch das Gefühl, durch Anstrengung Herzbeschwerden oder Anfälle von Luftnot auszulösen. Sie vermeiden daher Sport und sogar viele alltägliche Aktivitäten. Welche Sportarten sind also geeignet, was bedeutet „regelmäßig“ und vor allem: Welches Ausmaß von Bewegung ist „wohldosiert“?

DAS RICHTIGE MASS FINDEN

Eine leicht zu bestimmende Messgröße für die Belastung Ihres Herzens ist der Puls, also die Anzahl der Herzschläge pro Minute. Um Herz und Kreislauf wirklich zu trainieren, muss der Puls ein bestimmtes Mindestmaß erreichen. Auf der anderen Seite darf das Herz aber auch nicht zu schnell schlagen. Dies kann seine Sauerstoffversorgung gefährden und zu Brustschmerzen und Luftnot führen. Wer unter koronarer Herzkrankheit leidet und mit Sport anfangen möchte, ist daher anfangs oft unsicher, welche Belastung nötig und welche gefährlich ist.

Ihr Arzt wird Ihnen dabei helfen, diese Frage zu beantworten. Eine hierzu geeignete Untersuchung ist das Belastungs-EKG. Der Arzt kann daran erkennen, für welche Belastungsintensität ihre Herzdurchblutung ausreicht und in welchem Bereich der Herzmuskel unterversorgt ist. Lassen Sie sich auch von ihm zeigen, wie Sie Ihren Puls vor, während und nach dem Sport messen können.

Damit Ihr Sportprogramm auch wirklich erfolgreich sein kann, müssen Sie es regelmäßig durchführen. Bei stabiler kardiovaskulärer Erkrankung wird ein moderates bis anstrengendes aerobes Training für mindestens 2 Stunden in der Woche empfohlen. Dies kann auf tägliche Bewegungseinheiten von 30 Minuten Dauer verteilt werden. Sie brauchen zum Beispiel nur 30 Minuten stramm spazieren zu gehen (walken). Zusätzlich soll mindestens zweimal wöchentlich ein Krafttraining durchgeführt werden.

**NUR REGELMÄSSIG DURCHGEFÜHRT, KANN
IHR SPORTPROGRAMM AUCH ERFOLGREICH SEIN!**

WIE VIEL TECHNIK BRAUCHT DER SPORT?

Es gibt mittlerweile eine große Anzahl von verschiedensten elektronischen Geräten, die den Puls sowie diverse andere Messwerte anzeigen. Häufig verwendet werden Pulsuhren, bei denen ein Messfühler an einem Brustgurt getragen wird und die Werte an eine Art digitale Armbanduhr überträgt. Auch Fahrradergometer (Heimtrainer) verfügen oft über solche Funktionen.

In der Anfangsphase, in der Sie lernen müssen Ihre körperliche Aktivität richtig zu dosieren, können solche Geräte durchaus nützlich sein. Achten Sie aber darauf, dass sie einfach zu bedienen und leicht abzulesen sind.

Mit der Zeit sollten und werden Sie selbst ein Gefühl dafür entwickeln, ob Sie sich ausreichend, zu wenig oder zu intensiv belasten. Genießen Sie dann einfach mal die Umgebung, die Landschaft oder die Stille. Die dauernde Fixierung auf ein Messinstrument, gar noch mit „Alarmpunkten“ kann den Spaß an der Bewegung sonst schnell in Stress verwandeln.

**TECHNISCHE HILFSMITTEL KÖNNEN IN DER ANFANGSPHASE
DURCHAUS NÜTZLICH SEIN, UM SICH NICHT ZU ÜBERLASTEN.**

DEN RICHTIGEN SPORT FINDEN: BEHERZIGEN SIE DAS LUSTPRINZIP!

Bei der Auswahl geeigneter Sportarten sollten Sie vor allem zwei Grundsätze beherzigen, damit Sie sie auch wirklich dauerhaft betreiben. Erstens sollte sich die geplante Aktivität ohne großen Aufwand in Ihren Alltag integrieren lassen. Das schickste Sportstudio nützt nichts, wenn der Weg dorthin zu lang ist. Ob Sie täglich den gleichen Sport machen wollen oder mehr Abwechslung brauchen, hängt ebenfalls von Ihren Vorlieben ab. Einige Menschen bevorzugen eine wiederkehrende Routine, für andere kann täglich gleiches Joggen, Schwimmen oder Ergometertraining schnell eintönig und langweilig werden.

Der zweite ganz wesentliche Grundsatz ist, dass Sport, den Sie dauerhaft ausüben wollen, Ihnen auch Spaß machen muss. Dazu müssen Sie möglicherweise verschiedene Dinge erst einmal ausprobieren, bis Sie das für Sie Passende gefunden haben. Lassen Sie sich dabei nicht zu sehr von den Vorlieben Ihrer Mitmenschen oder aktuellen Trends beeinflussen. Wenn Sie früher bereits eine Sportart betrieben haben, so können Sie diese möglicherweise auch weiter ausüben. Das hat den Vorteil, dass Sie dafür keine ganz neuen Bewegungsabläufe mehr erlernen, sondern eventuell nur die Intensität verändern müssen.

SPORT MUSS SPASS MACHEN, DAMIT SIE IHN AUCH DAUERHAFT UND REGELMÄSSIG AUSÜBEN WOLLEN!

WELCHE SPORTARTEN SIND GEEIGNET?

Mit „Sport treiben“ ist hier kein leistungsorientiertes Training oder die Teilnahme an Wettkämpfen gemeint. Ihre regelmäßige Bewegung kann aus ganz alltäglichen Aktivitäten bestehen. Grundsätzlich sind die so genannten Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen, Skilanglauf oder Fahrradfahren zur Herz-Kreislauf-Vorsorge gut geeignet, weil sie viele Muskelgruppen einbeziehen und aus gleichmäßigen Bewegungsabläufen bestehen. Man nennt solche Sportarten auch „dynamisch“. Ein zusätzliches Krafttraining wird bei stabiler KHK-Erkrankung empfohlen. Manche anderen Sportarten hingegen sind eher ungeeignet, weil sie zu einem plötzlichen Blutdruckanstieg durch Pressen oder Drücken führen können. Dies ist vor allem der Fall, wenn einzelne Muskelgruppen eine große Haltearbeit leisten müssen. Solche Sportarten sind beispielsweise Gewichtheben, Liegestütze, Sportkegeln, Tennis oder Rudern.

LAUFEN

Zum Laufen bietet der Alltag fast jedem Menschen Gelegenheit, sei es beim Spaziergang mit dem Hund, auf dem Weg zur Arbeit oder zum täglichen Einkauf. Laufen als Sport gibt es mittlerweile in den verschiedensten Formen: Man kann joggen, wandern, walken (intensives Gehen) oder „Nordic walking“ (intensives Gehen mit Skistöcken) betreiben, ganz nach persönlicher Vorliebe. Der Vorteil des Laufens ist, dass sich die meisten seiner Varianten sehr unkompliziert in den Alltag integrieren lassen. Außer geeigneten Schuhen und bequemer Kleidung ist kaum spezielle Ausrüstung erforderlich und auch in Stadtgebieten finden sich dafür geeignete Strecken.

Ihr Arzt wird Ihnen sagen, in welchem Bereich Ihr Puls beim Laufen liegen sollte. Probieren Sie aus, bei welcher Laufgeschwindigkeit Sie diesen Wert erreichen. Einen Anhaltspunkt gibt eine Faustregel. Danach errechnet sich der optimale Trainingspuls aus der Formel „180 minus Lebensalter“.

Haben Sie lange keinen Sport getrieben, so erreichen Sie Ihre Pulsobergrenze wahrscheinlich schon durch schnelles Gehen. Über mehrere Wochen sollten Sie sich an das Ziel herantasten, täglich eine halbe Stunde so zügig zu gehen oder zu laufen, dass Ihr Puls innerhalb des ermittelten optimalen Bereiches liegt. Dies können Sie durchaus auf dem Weg von der Arbeit oder beim Ausführen Ihres Hundes erledigen. Das einfache „Spazieren gehen“ jedoch wird Ihren Kreislauf wahrscheinlich nicht ausreichend fordern.

Wenn Ihnen Laufen Spaß macht und Sie mit zügigem Gehen nicht mehr genügend belastet sind, können Sie auch zum Walken oder Joggen übergehen. Dabei ist das Walken die gelenkschonendere Alternative. Als „Nordic Walking“ mit Skistöcken betrieben, wird sogar die Muskulatur des Oberkörpers noch in die Bewegung mit einbezogen und der Kreislauf optimal trainiert.

SCHWIMMEN UND BEWEGUNG IM WASSER

Wenn Sie gern schwimmen, können Sie damit auch Ihrem Kreislauf etwas Gutes tun, vorausgesetzt, Sie schwimmen wirklich zügig genug. Die heutigen Schwimmbäder haben mit den „Badeanstalten“ von früher nur noch wenig gemeinsam. Viele ähneln eher komfortablen Urlaubseinrichtungen. Wenn Sie Schwimmen als Kreislauftraining betreiben wollen, sollten Sie bei der Auswahl des Bades jedoch darauf achten, dass man dort tatsächlich auch ungestört und zügig schwimmen kann. Im kurvig geformten Becken eines Erlebnisbades kann dies manchmal unmöglich sein. Sofern möglich, bevorzugen Sie zum Schwimmen die Morgen- oder Vormittagsstunden, dann sind die Bäder meist nicht so stark besucht. Beachten Sie jedoch, zu kaltes Wasser oder eine plötzliche Abkühlung des Körpers können bei Menschen mit einer Herzerkrankung Herzrhythmusstörungen oder Angina pectoris auslösen.

Neben dem Schwimmen bieten viele Bäder und Sportvereine auch zahlreiche andere Wasseraktivitäten an. Bewegung im Wasser ist deswegen so günstig, weil das Wasser den Muskeln einerseits einen gewissen Widerstand entgegensetzt, andererseits der Auftrieb für eine Entlastung der Gelenke sorgt. Aqua-Jogging oder Gymnastik im Wasser unter Anleitung können durchaus eine Alternative oder Ergänzung zum Schwimmen sein.

RADFAHREN

Das Radfahren zählt ebenfalls zu den gelenkschonenden und ausdauerfördernden Aktivitäten. Vielleicht lassen sich einige Ihrer alltäglichen Fahrten auch mit dem Rad erledigen? Geeignet sind hierfür vor allem Strecken, auf denen Sie eine bestimmte Trittfrequenz gleichmäßig aufrechterhalten können. Dies ist sicher in Innenstadtbereichen nicht immer gegeben. Auf einer speziellen Fahrradkarte können Sie sich jedoch schöne Strecken in Ihrer Nähe herausuchen.

Das Fahrrad, mit dem Sie fahren, sollte für Ihre Körpergröße passend sein und Sie müssen bequem auf- und absteigen können. Federungen im

Rahmen oder unter dem Sattel dämpfen Stöße und erhöhen den Fahrkomfort, eine Gangschaltung erleichtert das Treten an Steigungen.

Auf einem Fahrradergometer (Heimtrainer) sind die Bewegungen und der Trainingseffekt prinzipiell dieselben wie beim Radfahren im Freien. Die Nutzung solcher Geräte ist sicher Geschmackssache. Ihr Vorteil ist, dass man sie wetterunabhängig nutzen kann.

SPORT IN GRUPPEN ODER VEREINEN

Für manche Menschen ist es besonders entspannend, allein durch den Wald zu laufen. Anderen macht Sport in einer Gruppe oder in einem Verein mehr Spaß. Der Kontakt mit Gleichgesinnten hilft manchmal, Unlust zu überwinden und motiviert zum Durchhalten. Wer sich unsicher über die ihm zumutbare körperliche Belastung ist, sollte nicht allein Sport treiben, sondern einen Begleiter mitnehmen.

Für Menschen mit Herzproblemen bieten viele Sportvereine besondere Gruppenprogramme an. Angebote in Ihrer Nähe finden Sie unter Stichwörtern wie „Präventionssport“, „Koronarsport“ oder „Gesundheitssport“. Solche Programme müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllen, um sich so nennen zu dürfen. Beispielsweise müssen die Übungsleiter eine qualifizierte Fortbildung absolviert haben. Bei einigen Kursen ist auch ein Arzt anwesend, der im Notfall sofort eingreifen und helfen kann. Erkundigen Sie sich beim Verein oder bei Ihrer HEK, unter welchen Bedingungen Sie an einem solchen Kurs teilnehmen können.

Auch Mannschaftssportarten können viel Spaß machen. Sie sind aber als Ausdauertraining bei koronarer Herzkrankheit nur sinnvoll, wenn sie ohne Leistungsdruck betrieben werden. Der Spaß an der Bewegung ist in diesem Fall wichtiger als der Aufstieg des Teams in die nächsthöhere Spielgruppe.

**DER KONTAKT MIT GLEICHGESINNTEN HILFT MANCHMAL,
DIE UNLUST ZU ÜBERWINDEN.**

WARNZEICHEN, DIE SIE KENNEN SOLLTEN

Sie können beim Sport ruhig ins Schwitzen kommen, und auch, dass Sie dabei vielleicht außer Atem geraten, ist normal. Sie müssen aber auch einige Warnzeichen kennen, die Ihnen anzeigen, dass Ihre Aktivitäten Ihr Herz überfordern.

Solche Warnzeichen sind:

- *Schmerzen in der Brust, Rücken oder im Oberbauch*
- *Ausstrahlung von Schmerzen in den linken Arm, Hals, oder Kiefer*
- *Engegefühl im Brustkorb, Atemnot und Angst*
- *Übelkeit oder Erbrechen*
- *Kaltschweißigkeit und Blässe*

Wenn Sie eines oder mehrere dieser Zeichen bemerken, hören Sie sofort mit der Bewegung auf!

Hat Ihr Arzt Ihnen ein Nitroglycerinspray oder -kapseln verordnet, so benutzen Sie diese nach seinen Anordnungen. Bleiben die Zeichen dann trotzdem **länger als fünf Minuten unverändert** bestehen, dürfen Sie nicht länger warten, sondern müssen sofort den Rettungsdienst rufen.

Notrufnummer 112

All die genannten Zeichen können auf einen Herzinfarkt hindeuten. Auch wenn Ihr Arzt Sie gründlich untersucht und fachgerecht behandelt hat und Sie sich an alle Anordnungen gehalten haben, kann dieses Ereignis bei der KHK auftreten. Je früher Sie dann behandelt werden, desto größer ist die Chance, dass schwerwiegende Folgen abgewendet werden können. Nehmen Sie also Notfallmedikamente unbedingt mit zum Sport und informieren Sie auch Ihre Sportbegleiter oder Übungsleiter darüber, wie sie Ihnen im Notfall helfen können. Ein Mobiltelefon sollte, wenn vorhanden, mitgenommen werden, um schnell Hilfe herbeirufen zu können.

**ÜBERTREIBEN SIE BEIM SPORT NICHT
UND ACHTEN SIE UNBEDINGT AUF WARNZEICHEN!**

Wir sind für Sie da



Hotline

0800 0 213 213 (kostenfrei)



Fax

040 656 96 - 5410



Service-App

hek.de/service-app



E-Mail

besser-leben@hek.de



Sofortservice

Taggleiche Bearbeitung



Postanschrift

HEK - Hanseatische Krankenkasse
22039 Hamburg



Facebook

hek.de/facebook



Instagram

hek.de/instagram