

# „Schonen oder Trainieren ?“

## Die Effekte von Bewegung

Dr. med. S. Nitsche  
Reha Westend

# Schonung bei Herzerkrankungen?

Früher:

„Schonen sie sich und meiden sie Sport!“



... oder Training?



Heute:

Ein regelmäßiges, der Leistungsfähigkeit angepasstes Ausdauertraining

- Steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit (10-25%)
- Steigert die beschwerdefreie Belastbarkeit
- Steigert die Lebensqualität
- Reduziert die Anzahl der Krankenhauseinweisungen (bis zu 28%)
- Erhöht die Lebenserwartung

# Vorbereitung

- Vor Beginn des Trainings kardiologische Untersuchung
- Belastungsuntersuchung, z.B Ergometrie oder Spiroergometrie
- Beratung zur individuellen Belastungsgrenze
- Trainingsbeginn wenn möglich in einer kardiologische Rehabilitation oder einem Herzzentrum



# Sportarten

- Alle Sportarten, bei denen zahlreiche Muskelgruppen ohne hohen Kraftaufwand beansprucht werden können
- Besonders geeignet: Spaziergänge, Walking, Nordic-Walking, Fahrrad fahren, Ergometertraining, Laufbandtraining, nach Rücksprache mit dem Arzt Skilanglauf oder Schwimmen
- Vermieden werden sollten: Sportarten mit hohem Kraftaufwand, Übungen, die Druck in Bauch- und Brustraum erhöhen, z.B. Liegestütze
- Ein dynamisches Krafttraining bei stabilen Herzkreislauf möglich



# Trainingsgestaltung

- Z.B. Training unter therapeutischer Anleitung, z.B. in speziellen Herzsport- oder Herzinsuffizienzgruppen
- Pulsgesteuertes Training
- Festlegung der maximalen Herzfrequenz durch den Kardiologen
- Trainingsfrequenz wird errechnet anhand der beim Belastungstest ermittelten Pulse in Ruhe und bei Belastung, entspricht 70% der Differenz zwischen Ruhe- und Belastungspuls,

z.B.: Ruhepuls 80/Min, Belastungspuls 110/Min.

**Trainingsfrequenz:  $80 + (110 - 80) \times 0,7 = 101/\text{Min.}$**



# Praktische Tipps



- **Pulsuhr kaufen?**  
kein „Muss“. Schnelle Erkennung von die Trainingsfortschritten  
Teure Modelle nicht erforderlich.
- **Partner suchen**  
oder Vereine und Sportgruppen besuchen
- **Persönlich geeignete Trainingsart auswählen**

# Trainingshäufigkeit und Dauer

In Absprache mit ihrem Arzt  
mind. 3-4 x pro Woche, für 25-30  
Minuten





# Weitere positive Effekte des regelmäßigen Ausdauertrainings

- Senkung des systolischen und diastolischen Blutdrucks
- Verbesserung der Blutzuckerregulation
- Senkung des Triglyzeridwertes und Erhöhung des HDL („gutes Cholesterin“)
- Kräftigung der Muskulatur, Förderung der Gelenkbeweglichkeit und der Skelettstabilität, Förderung des Gleichgewichtssinnes
- Steigerung des psychischen Wohlbefindens



Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

