

Ratsame Aktivitäten auch für ältere Menschen – Empfehlungen der Deutschen Herzstiftung

Moderater Ausdauersport für Herzpatienten

Immer noch ist vielen Patienten mit einer Erkrankung der Herzkranzgefäße, der koronaren Herzkrankheit (KHK), nicht bewusst, dass Bewegungsmangel ein wesentlicher Faktor für die Entstehung und das Fortschreiten der Krankheit ist. Wer sich regelmäßig ausdauernd bewegt, bremst die KHK und senkt das Risiko für Herzinfarkt und Herzschwäche. Darauf weist die Deutsche Herzstiftung hin.

„Von den moderaten Ausdaueraktivitäten wissen wir, dass sie die günstigsten Effekte auf das Herz von Patienten mit koronarer Herzkrankheit haben“, so Prof. Dr. med. Stephan Gielen vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Kardiologie am Universitäts-

linikum Halle/Saale. Dazu gehörten etwa flottes Gehen, Radfahren, Walken, Joggen, Rudern oder (mit Einschränkungen) Schwimmen. Diese Sportarten könnten Betroffene gut bei niedriger bis moderater Intensität ausüben.

Die Experten empfehlen ein Training von mindestens 30

Minuten fünfmal pro Woche. Damit ließen sich gleich mehrere günstige Effekte erzielen, unterstreicht Prof. Gielen: „Die Leistungsfähigkeit und die Lebenserwartung der Patienten verbessern sich. Auch verringert sich die Zahl der Krankenhausaufenthalte. Das erhöht die Lebensqualität für die Betroffenen und ihre Familien.“

Zudem würden die Risiken für einen Herzinfarkt verringert: durch Gewichtsabnahme sowie Senkung des Blutdrucks und der Blutfettwerte (Cholesterin).

Welcher Sport wie intensiv ratsam ist, müsse immer der Arzt ermitteln, um den gewünschten Effekt zu erzielen und Komplikationen zu vermeiden.

Schwimmen soll nicht jeder

Schwimmen sei nur für Patienten ideal, die kein erhöhtes Risiko für gefährliche Herzrhythmusstörungen haben. Mit einem implantierbaren Defibrillator (ICD) sollte man nur



Foto: pershing/fotolia

Ausdauersport ist auch bei vielen Herzerkrankungen sinnvoll.

mit Erlaubnis des Kardiologen schwimmen gehen, da der ICD nicht vor einem Bewusstseinsverlust schützt. Generell sollte die Entscheidung für Schwimmen der Arzt treffen; eventuell nach einem Belastungs-EKG und einem Ultraschall, etwa bei Minderdurchblutung des Herzmuskels oder Herzinsuffizienz.

Ergänzendes Krafttraining

Krafttraining verbessert Stärke und Flexibilität einzelner Muskelgruppen. Daher wird es bei KHK-Patienten

öfters ergänzend zur Ausdauerbewegung eingesetzt. Es hat ähnliche Effekte, wenn man es mit niedriger Last und häufigen Wiederholungen ausübt.

Ehrgeizfallen meiden

Eher ungeeignet seien Ballsportarten wie Fußball, Handball, Squash oder Tennis. Hier komme es schnell zum Ehrgeiz, den Ball unbedingt noch zu erreichen, wofür zu viel Kraft nötig sei. Das könne den Herzmuskel überlasten.

Quelle: Herzstiftung

Info

Zu Vorbeugung, Diagnose und Behandlung der KHK und was man vor dem Sportbeginn beachten sollte, dazu informiert der Ratgeber „Herz in Gefahr“. Es gibt ihn für drei Euro in Briefmarken bei der Deutschen Herzstiftung e.V., Bockenheimer Landstraße 94-96, 60323 Frankfurt/M., unter Tel.: 069/955 128400 oder online bei: www.herzstiftung.de/khk-sonderband.html.



Foto: S. Kaulitzki/fotolia

Der Ratgeber „Herz in Gefahr“ der Deutschen Herzstiftung.

Anzeige

Kräuterhaus Sanct Bernhard www.kraeuterhaus.de/A32 Bestell-Telefon: 07334/96540

110 Jahre

Seit 1903 **Naturheilmittel** und **Kosmetik** höchster Qualität!

Entwicklung und Herstellung im eigenen Haus

180 Kapseln schon ab € 16,00

Ginkgo Kapseln 100 mg

Nahrungsergänzungsmittel zur **Unterstützung von Gedächtnis und Konzentration**. Jede Kapsel enthält 100 mg Ginkgo-biloba-Spezialextrakt 50:1.

Best.-Nr. 83 180 Kapseln für 6 Monate € 17,50
ab 3 Packungen nur € 16,00

Grünlippmuschel

Neuseeländische Grünlippmuscheln (Perna canaliculus) enthalten Glycosaminoglykane (GAG), die beim Menschen natürlicherweise im Bindegewebe, den Gelenknorpeln und der Gelenkflüssigkeit („Gelenkschmiere“) vorkommen. Jede Kapsel enthält 500 mg reines Grünlippmuschel-Konzentrat.

Best.-Nr. 805 150 Kapseln für 2 Monate € 12,50
ab 3 Packungen nur € 11,00

GRATIS-TEST

JA, ich möchte mich selbst überzeugen! Ich erhalte **GARANTIERT** als Dankeschön **unverbindlich, kostenlos und versandkostenfrei***

2-Monatspackung mit 60 Kapseln

Magnesium 400 supra Kapseln, 60 Stück

Magnesium fördert das Wohlbefinden durch lockere, entspannte Muskeln und Waden.

Außerdem erhalte ich **kostenlos** den großen **Sanct-Bernhard-Gesundheitskatalog** mit über 600 Naturheilmittel- und Kosmetikartikeln sowie ein wertvolles **Kosmetik-Probaset!**

Ich bestelle **mit 14-tägigem Rückgaberecht** folgende Artikel:

Bestell-Nr.	Artikel	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
96076	Magnesium 400 supra Kapseln	1	GRATIS	
versandkostenfrei				

Alle Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter www.kraeuterhaus.de

Kürbiskernöl-Kapseln

Gesund für Blase und Prostata. Das Öl aus kontrolliert biologischem Anbau in der Steiermark gilt als besonders wertvoll. Kürbiskernöl-Kapseln unterstützen Prostata und Blase und tragen bei längerer Anwendung zum Erhalt einer **normalen Funktion der Harnorgane** bei.

Best.-Nr. 162 130 Kapseln à 500mg € 7,50
Best.-Nr. 161 400 Kapseln nur € 19,50

Grünlippmuschel-Balsam

Wärmende, entspannende Pflege für Haut, Muskeln und Gelenke. Angenehmer, frischer Duft.

Best.-Nr. 804 150-ml-Tube (100ml = € 4,33) € 6,50
ab 3 Tuben (100ml = € 3,97) nur € 5,95

Erotisan-Manneskraft

Erotisan-Manneskraft **unterstützt die sexuelle Leistungsfähigkeit** des Mannes und trägt dazu bei, eine gesunde, natürliche Spannkraft zu erhalten. Die ausgewählten Extrakte aus Potenzholz (Muiru puama), Damianablättern und Sabalfrüchten sowie Guarana sind seit langem für ihre anregende, die Libido fördernde Wirkung bekannt.

Best.-Nr. 142 1-Liter-Flasche € 17,50
Best.-Nr. 1042 3-er Packung nur € 48,00

Vitamin B12 supra-100

Gut für die **gesunde Funktion von Gehirn und Nervensystem** sowie für mehr Energie. Jede Tablette enthält 100µg Vitamin B12.

Best.-Nr. 118 240 Tabletten für 4 Monate € 6,50
ab 3 Packungen nur € 5,95

Bestellung bitte an:
 Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
 Helfensteinstr. 47, Abt.32
 73342 Bad Ditzgenbach
 Tel.: 07334/96540
 Fax: 07334/965444
 Abteilung 32
www.kraeuterhaus.de/A32