

# Gut für die Pumpe

Rückenschmerzen, Gelenk- und Herzprobleme - längst ist körperliches Schonen alles andere als sinnvoll. In den kommenden Ausgaben zeigen wir, welcher Sport bei welchen Beschwerden geeignet ist und auf was man achten sollte.



**M**enschen, die bereits einen Herzinfarkt oder eine andere Herzerkrankung hatten, tun sich oft schwer, sich mit dem Thema Bewegung auseinanderzusetzen. Zu stark ist oft die Angst, sich zu überanstrengen und damit dem Organ zu schaden. Zwei kürzlich im Fachjournal Heart veröffentlichte wissenschaftliche Studien aus Deutschland und Schweden zeigen aber, dass sportliche Betätigung wichtig ist in der Prävention von Herzerkrankungen. Den Ergebnissen zufolge kommt es allerdings auf die richtige Dosis an.

**Ende der Schonzeit** Insbesondere wenn eine Herzerkrankung festgestellt wurde, man einen Herzinfarkt hatte oder sich einer Bypass-Operation unterziehen musste, ist es enorm wichtig, sich aktiv zu bewegen. Ziel sollte es sein, die positiven Auswirkungen von Sport zu nutzen und nicht etwa die gesundheitlichen Probleme durch falsches Training zu verschlechtern. Vielfach kann regelmäßige Bewegung auch gezielt als Therapieunterstützung genutzt werden. Wichtig ist es, vorab die Frage der Belastungsintensität und der Belastungsdauer eindeutig festzulegen und sie in regelmäßigen Abständen dem Trainingsfortschritt anzupassen. Hier ist es ratsam, den behandelnden Kardiologen zu fragen. Durch regelmäßiges Training ist es möglich, die Belastbarkeit und auch das Pulsverhalten zu ändern. Somit kann das erneute Erkrankungsrisiko bei Betroffenen deutlich gesenkt werden.

**Nicht jede Sportart ist geeignet** Als weniger gut erweisen sich beispielsweise Ballsportarten wie Fußball, Handball und Tennis. Gerade bei diesen Aktivitäten ist die Gefahr groß, unbedingt dem Ball hinterherjagen zu wollen, was einen hohen Krafteinsatz mit sich bringt. Folglich kann es zu Überlastungen des Herzmuskels kommen. Deutlich besser eignen sich Ausdauersport-

### TIPPS FÜR DAS AUSDAUERTRAINING

- + Regelmäßig, mindestens dreimal pro Woche jeweils 30 Minuten
- + Niedrige Intensität und dafür länger
- + Bewegungsablauf in den Alltag integrieren
- + Nicht mit vollem Magen trainieren
- + Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme

arten, wie zum Beispiel Radfahren, Walken, Wandern, Schwimmen, die sich auch mit einer niedrigen Intensität durchführen lassen. Dadurch verringert sich die Gefahr der Überbelastung und es hat gleichzeitig den positiven Effekt der körperlichen Anstrengung.

### GÜNSTIGE AUSWIRKUNGEN VON REGELMÄSSIGEM SPORT

- + längere Lebensdauer
- + Risiko, an Verengungen der Herzkranzgefäße zu erkranken oder zu sterben, sinkt
- + hilft erhöhten Blutdruck zu senken
- + hilft bei Angstgefühlen und Depression
- + stärkt das Immunsystem - weniger Erkältungen
- + hilft Gewicht zu kontrollieren oder abzunehmen
- + sorgt für psychisches Wohlbefinden

**Auf die richtige Dosis kommt es an** Herzpatienten stellt sich oft die Frage, wie oft und wie lange die Belastung dauern sollte. Hier empfiehlt die Deutsche Herzstiftung eine körperliche Bestätigung von mindestens dreimal in der Woche jeweils 30 Minuten. Ziel sollte es aber sein, sich an allen Tagen zu bewegen. Bei der Belastung muss darauf geachtet werden, dass sie niedrig gehalten wird, ebenso die Herzfrequenz, die 60 bis 70 Prozent der jeweiligen maximalen Pulsfrequenz nicht überschreiten sollte. Dennoch muss man die Belastungsgrenze bei jedem individuell betrachten. Daher sollten die Betrof-

fene ihre Grenzwerte immer noch mal mit dem jeweiligen Kardiologen oder den Fachtrainer der besuchten Reha-Herzgruppe besprechen, um sicher zu gehen.

**Tipps für den Alltag** Die Woche ist oft mit Terminen vollgepackt, sodass in der Trainingsgestaltung Flexibilität gefragt ist. Man muss nicht immer seine Sportschuhe und Sportkleidung anziehen, um loslegen zu können. Der Alltag bietet zahlreiche ungeahnte Möglichkeiten. Ist der Arbeitsplatz in der Nähe oder man fährt regelmäßig mit der S-Bahn oder der U-Bahn zur Arbeit, einfach mal zu Fuß gehen oder das Fahrrad nehmen beziehungsweise zwei bis drei Stationen früher aussteigen. Abends und am Wochenende einfach mal ausgiebig spazieren gehen.

### Wann ist Vorsicht geboten?

Wenn man erst seit kurzem wieder mit dem Training begonnen hat und

froh ist, wieder körperlich aktiv zu sein, ist die Gefahr groß, Warnsignale des Körpers zu übersehen. Bei einem harmlosen Schnupfen mag es in Ordnung sein, wenn man moderat trainiert, vorausgesetzt man fühlt sich fit. Bei Infekten und Fieber sollte man unbedingt die Sportschuhe an den Nagel hängen und sich schonen. Das Training sollte erst wieder aufgenommen werden, wenn alle Symptome abgeklungen sind beziehungsweise der Hausarzt das Okay gegeben hat. ■

*Nadine Scheurer, Redaktion*