

SPORT UND BEWEGUNG BEI KORONARER HERZKRANKHEIT (KHK) UND HERZINSUFFIZIENZ

STRUKTURIERTE BEHANDLUNGSPROGRAMME (DMP)

Regelmäßige Bewegung oder Sport sind bei der Koronaren Herzkrankheit (KHK) und oft auch bei Herzinsuffizienz (Herzschwäche) wichtige Bestandteile einer erfolgreichen Behandlung. In dieser Broschüre haben wir Informationen und Tipps zusammengestellt, wie Sie Ihr Aktivprogramm starten können. Bitte zögern Sie nicht, uns anzusprechen, wenn Sie Fragen haben. Sie erreichen unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater an der DAK Medizin-Hotline; die Rufnummer finden Sie auf der Rückseite.

Machen Sie den ersten Schritt

- Wenn Sie eine stabile Herzinsuffizienz haben, kommen als regelmäßige körperliche Aktivität sowohl Alltagsbewegungen wie Spazierengehen, Treppensteigen und Gartenarbeit infrage als auch körperliches Training in Form von Sport – am besten unter Anleitung in einer Gruppe, wie zum Beispiel Rehabilitationssport in Herzsportgruppen.



- Die Basis Ihrer Aktivität ist Ausdauertraining, gegebenenfalls ergänzt durch dynamisches Krafttraining. Die Intensität wird Ihrer Belastbarkeit angepasst. Bevor Sie beginnen, führt Ihr Arzt oder Ihre Ärztin einen Belastungstest durch. Außerdem wird regelmäßig überprüft, ob Sie von einer Steigerung der körperlichen Aktivität profitieren.

Wenn Sie wenig trainiert sind

- Wenn Sie wenig trainiert sind, kann Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin ein leichtes Ausdauertraining von fünf bis zehn Minuten täglich mit langsamer Steigerung empfehlen, das Sie gegebenenfalls langsam auf ein moderates Ausdauertraining von 20 bis 30 Minuten drei- bis viermal pro Woche steigern können.
- Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Art von regelmäßiger körperlicher Aktivität und/oder Sport für Sie geeignet ist. Der Spaß an der Bewegung sollte im Vordergrund stehen, nicht der Ehrgeiz. So belasten Sie Ihr Herz nicht und können die Bewegung dauerhaft in Ihren Lebensstil einbauen.
- Ihr Sport- oder Bewegungsprogramm sollte auch zu Ihrem Leben passen. Vielleicht möchten Sie die Sportart wieder aufnehmen, die Ihnen früher Spaß gemacht hat?
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, bevor Sie ein neues Sport- oder Bewegungsprogramm beginnen.

So messen Sie Ihren Puls

Sport sollte Ihr Herz so belasten, dass es gefordert, aber nicht überfordert wird. Ein Anhaltspunkt für die optimale Belastung ist Ihr Puls. Besprechen Sie Ihren optimalen Trainingspuls mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Natürlich können Sie Ihren Trainingspuls auch selbst errechnen: 180 minus Lebensalter. Bei einem Alter von 58 Jahren ergibt das $180 - 58 = 122$. Dieser Wert dient nur zur Orientierung.

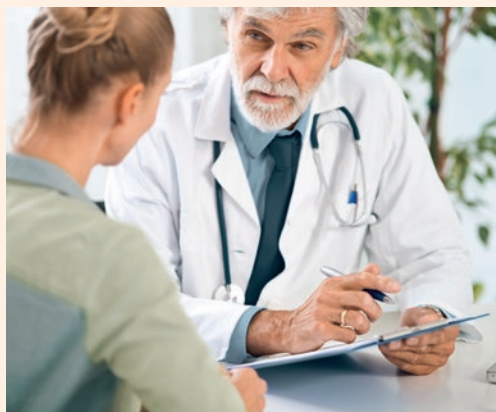
Behalten Sie Ihren Puls im Auge

Wenn Sie lange inaktiv waren, erreichen Sie Ihren optimalen Trainingspuls wahrscheinlich schon beim Spazierengehen. Trainieren Sie anfangs nur so intensiv, dass Sie diesen Wert nicht überschreiten. Achten Sie dabei immer auf Ihren Puls, zum Beispiel mithilfe einer Pulsuhr am Handgelenk.



DAS BRINGEN SPORT UND BEWEGUNG BEI EINER KHK

- Der Blutdruck sinkt und das Atmen fällt leichter.
- Die Belastbarkeit bleibt erhalten oder verbessert sich.
- Erhöhte Blutfettwerte und Glucosewerte sinken.
- Übergewicht geht zurück.



- Das Risiko einer Herzschwäche nimmt ab.
- Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt.
- Angina pectoris Anfälle treten seltener auf.
- Der Körper schüttet weniger Stresshormone aus.
- Das Risiko für Herzrhythmusstörungen sinkt.
- Die Stimmung verbessert sich.

Dieser Ausdauersportart eignet sich bei einer KHK

Wenn Sie eine stabile Herz-Kreislauf-Erkrankung haben und nur ein geringes Risiko für Komplikationen bei körperlicher Belastung besteht, sollten Sie auf Empfehlung Ihres Arztes oder Ihrer Ärztin mindestens zwei Stunden pro Woche ein moderates bis anstrengendes Ausdauertraining machen. Ihr Training können Sie in tägliche Einheiten von mindestens 30 Minuten aufteilen, etwa schnelles Gehen. Geeignet sind auch Ausdauersportarten mit gleichmäßigen Bewegungsabläufen, bei denen viele Muskelgruppen beansprucht werden:

- **Wandern, Walken und langsames Joggen:** Erledigen Sie Ihre Einkäufe zu Fuß oder laufen Sie ein paar Runden im Park.
- **Schwimmen:** Schwimmen Sie regelmäßig und zügig, um Herz, Kreislauf und Kondition zu trainieren. Achten Sie auf Ihren Trainingspuls und kühlen Sie sich vorher unter der Dusche ab.
- **Radfahren:** Überlegen Sie, welche Wege Sie mit dem Fahrrad zurücklegen können. Vielleicht gibt es in der Nähe Radwege für Ausflüge? Eine Ergänzung zum Radfahren ist ein Fitnessrad, mit dem Sie zu Hause trainieren können.
- **Krafttraining:** Idealerweise ergänzen Sie Ihr Bewegungsprogramm mindestens zweimal pro Woche durch Krafttraining. Wie stark Sie sich dabei belasten dürfen, besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Tipp: Viele Sportvereine und Schwimmbäder bieten auch Kurse für Aquajogging und Wassergymnastik an.



Wie wäre es mit Sport in einer Gruppe?

Sport in der Gruppe motiviert. Denn wer würde leichtfertig seine Sportgruppe enttäuschen und vereinbarte Termine versäumen? Die Verbindlichkeit gegenüber anderen Gruppenmitgliedern erhöht die eigene Disziplin und hilft, regelmäßiger und konsequenter zu trainieren. Der Teamgeist bei Mannschaftssportarten und der Kontakt zu anderen Sportlerinnen und Sportlern ist ein angenehmes Erlebnis. Der soziale Aspekt trägt dazu bei, dass der Sport nicht nur körperliche, sondern auch psychische Vorteile mit sich bringt. Durch den Austausch mit Gleichgesinnten entstehen oft neue Freundschaften und ein starkes Gemeinschaftsgefühl.



Gruppensport erhöht die Sicherheit

Bei plötzlichen Beschwerden oder Verletzungen ist schnell Hilfe zur Stelle. Das Wissen, dass im Notfall sofort jemand eingreifen kann, gibt zusätzliche Sicherheit. Darüber hinaus bieten viele Gruppen zahlreiche Sportarten und Trainingsprogramme an, was Abwechslung und die Möglichkeit zur Weiterentwicklung bietet.



Ärztlich begleitete Herzsportgruppen

Herzsportgruppen bieten ein sicheres Umfeld, in dem Herzranke unter ärztlicher Aufsicht trainieren können. Die sportlichen Aktivitäten sind auf die gesundheitlichen Einschränkungen abgestimmt. Regelmäßige Kontrollen des Trainingsplans sorgen dafür, dass der Sport sowohl effektiv als auch schonend ist. In Herzsportgruppen treffen Menschen aufeinander, die ähnliche gesundheitliche Herausforderungen bewältigen müssen und sich dabei oft gegenseitig motivieren. Informationen über Herzsportgruppen in Ihrer Umgebung erhalten Sie über Ihre Ärztin oder Ihren Arzt sowie über Sportvereine oder Ihr Servicezentrum der DAK-Gesundheit.





So warnt Ihr Herz Sie vor Überforderung

Zum Sport gehört es, zu schwitzen und außer Atem zu sein. Wenn Sie eine KHK oder Herzinsuffizienz haben, sollten Sie aber unbedingt auf Zeichen achten, mit denen Ihr Herz Überforderung signalisiert. Zu diesen Zeichen gehören

- Schmerzen in Brust, Rücken und/oder Oberbauch, die in den linken Arm, den Hals oder den Kiefer ausstrahlen können
- Brustenge, Atemnot und Angst
- Schmerzen im linken Halsbereich oder im Unterkiefer
- Übelkeit und/oder Erbrechen
- Plötzlicher Schwindel, Benommenheit oder gar Ohnmacht.
- Kalter Schweiß, Blässe



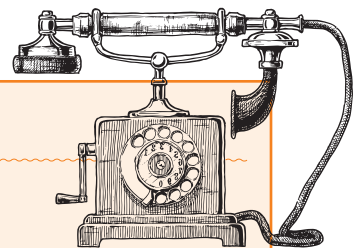
So sind Sie auf einen Notfall gut vorbereitet

- Informieren Sie sich über die richtige Anwendung Ihrer Notfallmedikamente und haben Sie diese stets griffbereit.
- Führen Sie Ihre verordneten Notfallmedikamente wie Nitro-Spray oder Nitro-Kapseln stets bei sich.
- Informieren Sie Ihre Mitsportlerinnen und Mitsportler sowie Trainerinnen und Trainer über Ihre KHK oder Ihre Herzinsuffizienz. Erklären Sie ihnen die entsprechenden Notfallmaßnahmen.

- Führen Sie wichtige Informationen zu Ihren Erkrankungen auf einem Zettel bei sich oder erfassen Sie diese im Notfallpass Ihres Mobiltelefons.
- Nehmen Sie zum Sport Ihr Mobiltelefon mit, in dem die Notrufnummer fest einprogrammiert ist.

Zögern Sie im Notfall nicht, einen Notarzt zu rufen.

Falls Sie eines oder mehrere Warnzeichen während sportlicher Aktivitäten oder auch in Ruhe bemerken, unterbrechen Sie diese sofort. Nutzen Sie bei Bedarf Ihre Notfallmedikamente gemäß den Anweisungen Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes. Scheuen Sie sich nicht, den Notarzt zu verständigen. Die bundesweit gültige Notrufnummer lautet 112. In solchen Situationen kann schnelles Handeln lebensrettend sein.



NOCH FRAGEN?

**WIR SIND 24 STUNDEN AN
365 TAGEN ERREICHBAR!**

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
www.dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.