



HERZINSUFFIZIENZ

DMP-BEHANDLUNGSPROGRAMM SPORT-UND BEWEGUNG

Herzinsuffizienz (Herzschwäche) bedeutet, dass das Herz den Körper nicht mehr ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgen kann. Betroffene fühlen sich häufig schneller erschöpft, haben Atemnot bei Belastung und Wassereinlagerungen im Körper.



Regelmäßige körperliche Aktivität kann die Leistungsfähigkeit verbessern und Beschwerden verringern. Bewegung stärkt Muskeln und Kreislauf, unterstützt das Herz und kann das Wohlbefinden steigern.

In dieser Broschüre finden Sie praktische Hinweise, wie Bewegung und Sport bei Herzinsuffizienz sicher und sinnvoll in den Alltag integriert werden können. Unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater stehen Ihnen an der DAK Medizin-Hotline gerne für Ihre

BEWEGUNG ALS TEIL DER BEHANDLUNG

Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung bei Herzinsuffizienz. Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, die Ausdauer zu verbessern, Muskeln zu stärken, den Kreislauf zu stabilisieren und die Lebensqualität zu verbessern.

Wichtig ist dabei, dass Art und Umfang der Aktivität zur persönlichen Belastbarkeit passen und mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt abgestimmt sind.

GEEIGNETE SPORTARTEN

Bei Herzinsuffizienz eignen sich vor allem gleichmäßige Ausdauerbelastungen. Dazu gehören zum Beispiel:

- zügiges Spazierengehen (Walking)
- Radfahren oder Ergometertraining
- Schwimmen oder Aquafitness
- leichtes Wandern

Diese Aktivitäten belasten den Körper gleichmäßig und können gut an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden. Wichtig ist, langsam zu beginnen und die Belastung schrittweise zu steigern.

REGELMÄSSIG UND MODERAT AKTIV

Empfohlen wird meist regelmäßige Bewegung im moderaten Bereich. Das bedeutet: Sie sollten sich bewegen, ohne sich zu überfordern. Ein gutes Maß kann zum Beispiel sein, mehrmals pro Woche etwa 30 Minuten aktiv zu sein. Dabei sollten Sie sich noch unterhalten können, ohne außer Atem zu geraten. Kurze Pausen sind jederzeit möglich und sinnvoll.

WARNZEICHEN ERNST NEHMEN

Beobachten Sie während der körperlichen Aktivität Ihren Körper. Bestimmte Beschwerden können ein Hinweis darauf sein, dass Sie sich überlasten. Dazu gehören zum Beispiel:

- starke Atemnot
- Schwindel oder Brustschmerzen
- ungewöhnlich starke Erschöpfung



NEUE GEWOHNHEITEN ENTWICKELN

Regelmäßige Bewegung lässt sich oft leichter in den Alltag integrieren, wenn sie Teil der täglichen Routine wird. Kleine Veränderungen können bereits viel bewirken. Dazu gehören zum Beispiel:

- öfter kurze Wege zu Fuß zurücklegen
- regelmäßige Spaziergänge einplanen
- Bewegung mit alltäglichen Aktivitäten verbinden
- realistische Ziele setzen

Schon kleine Schritte können helfen, körperlich aktiver zu werden.

BEGLEITUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Das Disease-Management-PRogramm (DMP) bietet Ihnen eine langfristige Betreuung. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen helfen dabei, den Verlauf der Erkrankung zu beobachten und die Behandlung bei Bedarf anzupassen.

Schulungen und Beratungsangebote vermitteln verständliches Wissen zu Bewegung, Ernährung und zum Umgang mit Herzinsuffizienz im Alltag. Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, Ihre Gesundheit aktiv zu fördern und Ihre Lebensqualität zu erhalten.

UND WENN ES MAL SCHWIERIG WIRD?

Der Einstieg in mehr Bewegung kann manchmal schwerfallen. Wichtig ist, sich nicht zu überfordern und die Aktivität langsam zu steigern. Unterstützung durch Ärztinnen und Ärzte, Herzsportgruppen oder Angehörige kann helfen, motiviert zu bleiben.

Jeder kleine Schritt zählt. Auch regelmäßige, moderate Bewegung kann langfristig positive Auswirkungen haben.



LANGSAM BEGINNEN UND BELASTUNG STEIGERN

Wenn Sie längere Zeit wenig körperlich aktiv waren, beginnen Sie am besten mit kurzen Bewegungseinheiten. Schon zehn bis fünfzehn Minuten Bewegung können ein guter Einstieg sein. Wichtig ist, die Belastung langsam zu steigern und auf die Signale des eigenen Körpers zu achten. Regelmäßige Bewegung ist dabei wichtiger als hohe Intensität.

HERZSPORTGRUPPEN ALS UNTERSTÜTZUNG

Viele Menschen mit Herzinsuffizienz profitieren von Bewegung in einer Herzsportgruppe. Dort trainieren Sie unter fachkundiger Anleitung und in einer sicheren Umgebung. Gleichzeitig kann der Austausch mit anderen Betroffenen motivieren und helfen, Bewegung dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

Informationen zu Herzsportgruppen in Ihrer Nähe erhalten Sie über Ihre Hausarztpraxis, über den zuständigen Landessportbund sowie über die Deutsche Herzstiftung oder den Deutschen Behindertensportverband.

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.