



Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

www.herzstiftung.org
www.fondazionecuore.org

Dem Winterspeck zu Leibe rücken mit einer herzgesunden Ernährung!

Vergessen Sie Diäten, welche Sie aus der Regenbogenpresse entnehmen. Es gibt ein paar wichtige Tipps, die jedem helfen unnötige Kilos zu verlieren, wichtig ist, dass man es will!

Abnehmen beginnt im Kopf, in erster Linie mit einem bewussten Essensstil und das gilt besonders für Herzpatienten,

daher:

1.) Abwechslungsreiches Essen

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil eines Herzgesunden Lebensstils. Bei einer einseitigen Ernährung fehlen oft lebenswichtige Nährstoffe.

- Reichlich frisches Gemüse und Obst (Achtung: Obst enthält oftmals viel Zucker!)
- Ballaststoffreiche Kohlenhydrate (Vollkornprodukte) bevorzugen
- Magers Fleisch aber nicht täglich
- Fisch ein bis zweimal wöchentlich
- Dämpfen und Garen ist besser als Braten
- Sich Zeit nehmen und bewusst essen
- Zurückhaltung beim Alkohol
- Zuckerhaltige Getränke vermeiden, Wasser und Tee kann reichlich getrunken werden

Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus
c/o Salus Center • Prissian/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218

Verwaltung/Amministrazione: Via Josef-Weingartner-Str. 2 - 39022 Algund/Lagundo
Tel. +39 0473 270433 • email: info@herzstiftung.org

Bankverbindungen/Coordinate bancarie: Raika Landesbank: IT 02 J 03493 11600 000300037290
Raika Algund: IT 91 T 08112 58460 000300269000 - Raika Lana: IT 98 A 08115 58490 000301365193



Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

www.herzstiftung.org
www.fondazionecuore.org

2.) Tipps fürs Abnehmen:

Um herzgesund zu leben sollte man anstreben, **normalgewichtig** zu sein. Deutliches Übergewicht beeinträchtigt Gesundheit und Leistungsfähigkeit. (BMI unter 28 und Bauchumfang Männer unter 102 cm, Frauen unter 88 cm)

Folgende Ernährungstipps sollten Sie beachten, um Übergewicht zu reduzieren:

- Keine Null-Diät. Keine einseitige Ernährung
- Keine Kurzzeit-Diäten
- Sie dürfen alles essen, aber insbesondere weniger Fett (60 – 80 g pro Tag) und weniger Zuckerprodukte
- Vorsicht beim Essen und Trinken aus „Frust“
- Keine Mahlzeiten auslassen aber auch nicht zwischendurch essen.

3.) Bilanz am Tagesende:

Wer (bei gleichem Bewegungsumfang) weniger Kalorien zu sich nimmt, wiegt auch bald weniger!





Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

www.herzstiftung.org
www.fondazionecuore.org

Fett ist nicht gleich Fett!

Das Fettgewebe am und vor allem im Bauchbereich, auch viszerales Fett genannt, spielt eine wichtige Rolle, weil es eine ganze Reihe von Hormonen produziert. Forscher entschlüsseln die Rolle dieser Botenmoleküle erst nach und nach. Doch schon jetzt wissen wir, daß das **birnenförmig** angelegte Fett, stoffwechselphysiologisch nicht so aktiv ist, wie das **apfelförmige** angelegte Fett, rund um den Bauch. Deshalb sind Pölsterchen an Hüfte, Po oder Beinen für die Gesundheit etwas weniger riskant.

Doch auch wer schlank ist, besitzt möglicherweise viel von dem gefährlichen Polster. „Äußerlich dünne Menschen können beträchtliche Anteile an viszeralem Fett haben“. Denn das gefährliche Gewebe lagert sich zuerst zwischen den inneren Organen ab, bevor zusätzliche Pfunde äußerlich sichtbar werden. Deshalb bringt es auch nichts, wenn sich Übergewichtige Bauchfett absaugen lassen. „Das viszerale Fett liegt rund um die inneren Organe im Bauchraum. Da kommt man gar nicht dran“. Nachweisen lässt sich dieses Fettgewebe zum Beispiel durch bildgebende Verfahren, etwa Computertomografie. Wissenschaftler haben auch bereits einen Bluttest entwickelt, der mithilfe eines bestimmten Eiweißes das Risiko ermitteln will. Doch noch ist der Test nicht in der Praxis verfügbar.

Der Bauchumfang spielt sogar eine größere Rolle für die Gesundheit als der bislang genutzte Body-Mass-Index (BMI). Das haben Mediziner der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität in einer Studie belegt.

Die Liste der Leiden ist lang, die Bauchfett mit verursacht:

- Herzinfarkt, Bluthochdruck, Schlaganfall und Arteriosklerose treffen häufiger Menschen mit dicken Bäuchen.
- 84 Prozent aller Diabetes-Erkrankungen traten bei Männern auf, die einen Taillenumfang von mehr als 94 Zentimetern hatten.
- Menschen mit hohem Bauchumfang haben höhere Triglyceride Werte im Blut, ebenso weitere Blutwerte, die auf ein erhöhtes Diabetesrisiko oder auf eine größere Gefahr für Herz-Kreislauf- oder Gefäßleiden hinweisen.
- Laut Laboranalysen findet im Bauchfett eine chronisch-entzündliche Gewebeerkrankung statt, das Risiko für Thrombosen ist erhöht.
- Wer in den mittleren Lebensjahren besonders viel Bauchfett ansetzt, erkrankt eher an Alzheimer als normalgewichtige Altersgenossen oder Menschen, deren Taille trotz Übergewicht schlank blieb.
- Auch das Krebsrisiko steigt mit üppiger Taille.



Herbert Alber

Dozent für kardiale Rehabilitation an der Univ. Ferrara – Studiengang Physiotherapie (Claudiana BZ)

Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus
c/o Salus Center • Prissian/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218

Verwaltung/Amministrazione: Via Josef-Weingartner-Str. 2 - 39022 Algund/Lagundo
Tel. +39 0473 270433 • email: info@herzstiftung.org

Bankverbindungen/Coordinate bancarie: Raika Landesbank: IT 02 J 03493 11600 000300037290
Raika Algund: IT 91 T 08112 58460 000300269000 - Raika Lana: IT 98 A 08115 58490 000301365193



Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

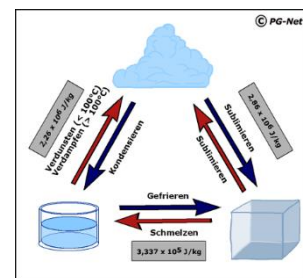
www.herzstiftung.org
www.fondazionecuore.org

Ist die Bewegung im Wasser bzw. das Schwimmen für Herzpatienten ein Risiko?

Zuerst müssen wir klären welchen Einfluss das Wasser auf unseren Körper hat.

Prinzipiell kann das Wasser in drei Aggregatzustände vorkommen.

Fest: als Eis, Flüssig: als Wasser, Gasförmig: als Wasserdampf bzw. Verdunstung



Die Wichtigsten Einflüsse des Wassers auf unseren Körper:

1. Temperatur
2. Hydrostatische Druck
3. Auftrieb
4. Verdrängung/Widerstand

Die **Temperatur**, eine indifferente Wassertemperatur so um die 34- 35 Grad fühlt sich entspannend und wohltuend an. Kann aber auch auf den Muskeltonus und somit auf die Gefäße einen Kreislaufabfall bewirken (Gefäßerweiterung). Höhere Temperaturen sollten nie ohne Aufsicht benutzt werden. Wasser mit 39° und darüber, fühlt sich heiß an und es besteht Verbrennungsgefahr.

Je tiefer die Wassertemperatur sinkt, desto tonifizierender (Gefäßverengend) wirkt sich die Temperatur auf unser Gefäßsystem und Muskulatur aus. Zu warmes oder zu kaltes Wasser aktivieren den Sympatikus (vegetatives Nervensystem), der wiederum einen erhöhten Blutdruck und eine erhöhte Herzfrequenz provoziert. Herzpatienten sollten das berücksichtigen, vor allem wenn sie das Wasser verlassen kann es zu Kreislaufabfällen sogenannten „Synkopen“ kommen. Das sind kurze Ohnmachts-Anfälle von wenigen Sekunden Dauer (Kreislaufkollaps), die durch kurzzeitigen Sauerstoffmangel im Gehirn ausgelöst werden. (sofort Beine Hochlagern)



Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus
c/o Salus Center • Prissian/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218

Verwaltung/Amministrazione: Via Josef-Weingartner-Str. 2 - 39022 Algund/Lagundo
Tel. +39 0473 270433 • email: info@herzstiftung.org

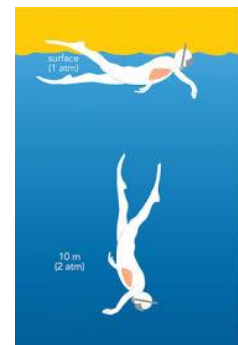
Bankverbindungen/Coordinate bancarie: Raika Landesbank: IT 02 J 03493 11600 000300037290
Raika Algund: IT 91 T 08112 58460 000300269000 - Raika Lana: IT 98 A 08115 58490 000301365193



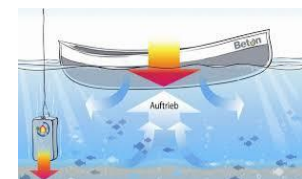
Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

www.herzstiftung.org
www.fondazionecuore.org

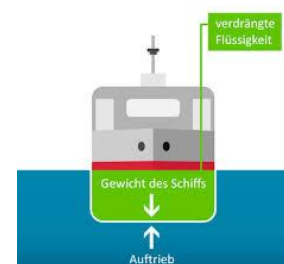
Der **Hydrostatische Druck** hat vor allem auf unsere Gefäße und Hohlräumen (Lunge, Herz, etc.) in unserem Körper einen Einfluss. Der Körper fühlt sich wie in einer Packung eingeschnürt. Das wiederum wie eine Kompression wirkt und auf unseren Kreislauf (vor allem abflussfördernd) einen erheblichen Einfluss haben kann. Zusammen mit der Temperatur des Wassers kann, das zu Unannehmlichkeiten führen. (Harndrang u. d.) Zudem wird der Hydrostatische Druck mit der Wassertiefe immer stärker und drückt das Blut somit in die höher gelegenen Körperteile. Beim schnellen Verlassen des Wassers kann der Druck plötzlich wegfallen und zu Schwindelattacken und Kreislaufabfall führen. Einen viel größeren Einfluss haben der hydrostatische Druck und die Verdrängung auf Taucher, daher ist diese Art von Sport für Herzpatienten nicht geeignet.



Der **Auftrieb** ist wohl eine der angenehmsten Wirkungsweisen des Wassers. Im Prinzip ist unser spezifisches Gewicht nicht viel anders als jenes des Wassers. Das heißt, im Wasser sind wir beinahe schwerelos. Da bedanken sich unsere tragenden Gelenke wie: Knie, Hüften und vor allem die Wirbelsäule. Diese Bewegungstherapie ist vor allem für adipöse Menschen geeignet, da sie ihr Gewicht im Wasser verlieren.



Durch die **Verdrängung** des Wassers werden sie sogar noch mehr nach oben getrieben. Die Bewegungen werden somit im Wasser langsamer und der **Widerstand** erfordert auch mehr Muskeleinsatz als im Freien. Kraft und Ausdauer lassen sich so optimal verbessern. Zudem kann durch die Verdrängung und den Widerstand des Wassers, eine Massagewirkung auf unserem Gewebe wie Haut, Bindegewebe und Muskulatur entstehen.



Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus
c/o Salus Center • Prissian/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218

Verwaltung/Amministrazione: Via Josef-Weingartner-Str. 2 - 39022 Algund/Lagundo
Tel. +39 0473 270433 • email: info@herzstiftung.org

Bankverbindungen/Coordinate bancarie: Raika Landesbank: IT 02 J 03493 11600 000300037290
Raika Algund: IT 91 T 08112 58460 000300269000 - Raika Lana: IT 98 A 08115 58490 000301365193



Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

www.herzstiftung.org
www.fondazionecuore.org

Beim verlassen des Wassers sollte man noch einige Punkte beachten:

- Becken immer im flachen (nicht im tiefen Bereich) Bereich verlassen
- Bewusst langsam aus dem Wasser steigen.
- Vorher die Beine etwas hochlagern – nicht im Wasser stehen, sondern liegend zur Treppe schwimmen.
- Nach dem Verlassen des Wassers sich bewegen, Muskelpumpe aktivieren. (Zehenstand, Beine kurz anheben und senken, etc.), sich wenn möglich an einem Geländer festhalten.
- Eventuell auch kurzzeitig sich auf eine Liege hinlegen damit das Blut besser von den Beinen abfließen kann.
- Man kann auch mehrmals das Wasser verlassen und somit den Körper auf die wechselnde Situation einstellen.
- Optimal wäre, wenn man schwimmend den Beckenrand erreicht und somit die Beine bereits an der Wasseroberfläche hält. So kann beim Aussteigen auch weniger Blut absacken.
- Eventuell mit den Hilfsmitteln wie: Schwimmbretter, Wassernudel oder dergleichen, bis zur Ausgangsstelle schwimmen.

Kurz zusammengefasst: Gehen sie immer an der flachsten Stelle aus dem Wasser, lassen sie sich Zeit und bedenken sie, Ihr Kreislauf muss einer gewaltigen Veränderung entgegenwirken, lassen sie ihm Zeit und helfen sie mit, dass er es schafft.



Das heißt also, wenn wir bewusst und mit Respekt ins Wasser gehen, kann es eine einmalige Alternative für die Gymnastik im Freien sein und somit für die meisten Herzpatienten zu empfehlen. Trotzdem sollte jeder der sich entscheidet Wassergymnastik bzw. Schwimmen in seinem Bewegungsprogramm aufzunehmen, sich mit seinem behandelnden Arzt beraten.

Herbert Alber

Wiss.Beirat der Südt.Herzstiftung
Dozent für kardiale Rehabilitation und Prävention
CLAUDIANA (Univ. Ferrara, Studiengang Physiotherapie)

Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus
c/o Salus Center • Prissian/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218

Verwaltung/Amministrazione: Via Josef-Weingartner-Str. 2 - 39022 Algund/Lagundo
Tel. +39 0473 270433 • email: info@herzstiftung.org

Bankverbindungen/Coordinate bancarie: Raika Landesbank: IT 02 J 03493 11600 000300037290
Raika Algund: IT 91 T 08112 58460 000300269000 - Raika Lana: IT 98 A 08115 58490 000301365193