



Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein EO - Associazione ODV

Zellen fahren gerne Fahrrad

10 Regeln für's richtige Sporttreiben

Sie sind motiviert sich mehr zu bewegen und evtl. Sport zu treiben? Aber gerade Anfänger können so viel falsch machen. Prof. Martin Halle Sportmediziner und Kardiologe von der TU München gibt Ihnen ein paar gute Ratschläge – zusammengestellt von Herbert Alber

Folgen Sie den 10 Empfehlungen und der Erfolg wird sich einstellen:

- **1. Der Gesundheitscheck: bin ich gesund?**
- **2. Regelmäßigkeit!**
- **3. Die "1-Minuten-Halle-Regel"!**
- **4. Intervalltraining – nicht nur für Leistungssportler!**
- **5. Optimaler Puls – optimale Wirkung!**
- **6. Auch 10 Minuten sind Training!**
- **7. Koordination- und Flexibilitätstraining geht überall!**
- **8. Krafttraining, aber bitte dynamisch!**
- **9. Warm-up und Cool-down!**
- **10. Abwechslung gegen den Schweinehund!**



Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein EO - Associazione ODV

Stress vermeiden, um jung zu bleiben

Dauernde Belastungen und Anforderungen haben nicht nur schädliche Wirkungen für die Seele, auch das Herz-Kreislauf-System wird in Mitleidenschaft gezogen. Die schädlichen Wirkungen manifestieren sich bereits im frühen Stadium auch an den Gefäßen. Chronischer Stress wirkt der gesunden Gefäßfunktion und ihren verjüngenden Effekten entgegen: Die vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen bedingt einen längerfristig anhaltenden Anstieg des Blutdrucks, eine Blutplättchen Aktivierung und eine Verstärkung der Blutgerinnung – alles Faktoren, die die Gefäße altern lassen.

Die 10 wichtigsten Anti-Stress-Empfehlungen:

- **1. Mindestens 10 Minuten pro Tag für mich!**
- **2. Mindestens 10 Minuten pro Tag für meine Familie!**
- **3. Mindestens 10 Minuten pro Tag für meine Freunde!**
- **4. Zeitmanagement – keine Hektik!**
- **5. Lieber Weniges gut machen als Vieles mäßig!**
- **6. Wenigstens 1 mal Lachen pro Tag!**
- **7. Entspannung, einmal pro Woche!**
- **8. Mindestens 7 Stunden Schlaf pro Nacht!**
- **9. Rauchen ist Stress für die Gefäße!**
- **10. Alkohol ist Stress für das Gehirn!**

Die Faustformeln für gesundes Essen

"Lasst Eure Nahrungsmittel Eure Heilmittel sein!" verkündete Hippokrates bereits vor 2.500 Jahren. Egal in welchen Kulturen man sich in der Geschichte umsieht - ob bei den Chinesen, Persern, Indern bis hin zu den Indianern – überall war man sich bewusst, dass in pflanzlichen Nahrungsmitteln mehr als nur ein Energielieferant steckt, sondern dass Pflanzen auch eine heilsame und gleichsam gesundheitsfördernde Wirkung besitzen. Dieses wird in der naturheilkundlichen Medizin genutzt und ist Grundstoff für viele Medikamente der Herzmedizin oder Krebstherapie. Dies ist aber auch das Lebenselixier für die Gefäße, verhindert das Auftreten von Alterungsfaktoren und verzögert den Prozess der Arterienverkalkung. Wie sieht eine Ernährung aus, die die Gefäße schützt?



Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein EO - Associazione ODV

Die 10 wichtigsten Empfehlungen für eine gesunde Ernährung:

- **1. Farbig essen!**
- **2. Obst als Nachtisch!**
- **3. Saisonal Einkaufen!**
- **4. Fisch! Fisch! Fisch!**
- **5. Hülsenfrüchte!**
- **6. Zwischenmahlzeiten vermeiden**
- **7. Apfelsaft ist wie Cola!**
- **8. Kein Essen nach der Tagesschau!**
- **9. Wasser zu jeder Zeit und immer zum Essen!**
- **10. Langsam essen!**
-

Herzschwäche oder Herzinsuffizienz

Diese acht Zeichen sprechen laut Aussage der deutschen Herzstiftung für ein schwaches Herz oder eine Herzinsuffizienz:

- **Ermüden Sie rasch?**
- **Befällt Sie immer wieder Atemnot** – bei Belastung oder auch schon in Ruhe?
- **Erwachen Sie nachts mit Atemnot?**
- **Haben Sie einen erhöhten Blutdruck** oder haben Sie bereits einen Herzinfarkt erlitten?
- **Müssen Sie nachts häufig Wasser lassen?**
- **Beträgt Ihr Puls mehr als 90 Schläge** pro Minute in Ruhe?
- **Ist Ihnen angenehmes Schlafen nur in halbsitzender Position** – eventuell mit vielen Kissen – möglich?
- **Haben Sie Wasser in den Beinen** und/oder haben Sie an Gewicht zugenommen ohne mehr zu essen?

Empfehlung: Wenn Sie mehr als zwei Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen und ihn auf das Thema Herzschwäche ansprechen. **Raccomandazione:** se hai risposto a più di due domande con "Sì", allora dovresti consultare il tuo medico sulla debolezza cardiaca.

7 Tipps welche uns vor einer Herzschwäche schützen können:

- **Medikamente korrekt einnehmen** – vor allem die Entwässerungstabletten auch wenn Sie nachts des Öfteren aufstehen müssen.
- **Täglich wiegen** – vermehrte Wassereinlage im Körper erhöht das Körpergewicht auch ohne dass wir mehr Kalorien zu uns nehmen!
- **Auf vermehrte Atemnot achten** – Kurzatmigkeit schon bei leichtesten Belastungen oder sie müssen nachts den Oberkörper immer mehr Hochlagern um das Wasser in den Lungen abzuleiten!
- **Bei Herzschwäche regelmäßig den Blutdruck messen** - im Falle eines erhöhten Blutdruckes, muss der unbedingt auch mit Medikamente gesenkt werden!
- **Nach Herzrhythmusstörungen fahnden** - in diesem Fall kann die Pumpleistung des Herzens erheblich reduziert werden, öfters den Blutdruck und den Herzrhythmus testen, neue Blutdruckgeräte können das!
- **Bei Herzschwäche gegen Grippe impfen lassen** - eine Virale Erkrankung kann für das Herz eine enorme Belastung darstellen, daher ist eine Impfung bzw. Auffrischung von äußerster Wichtigkeit.
- **Generelle Schonung ist falsch** – bei einer beginnenden Herzschwäche haben Studien eindrucksvoll gezeigt, dass man mit Sport bzw. einem speziellen Ausdauertraining seltener in die Klinik muss und das Risiko für einen vorzeitigen Tod sinkt.

Achtung: Bei Menschen mit einer Herzschwäche sind zahlreiche Medikamente kontraindiziert, weil sie den Herzmuskel schwächen. Fragen sie daher immer ihren Arzt welche Medikamente sie nehmen können oder welche nicht.

Herbert Alber

Auszüge zusammengefasst aus den Leitlinien der Deutschen Herzstiftung.

Sport: Auch mit Herzschwäche ist Training kein Tabu



Bereits ein moderates Training kann die Beschwerden einer Herzschwäche lindern.

Sport mit Herzschwäche – ist das überhaupt möglich? Diese Frage stellen sich viele Menschen, bei denen eine Herzinsuffizienz diagnostiziert wurde. Die Antwort von Forschern und Ärzten ist eindeutig: Menschen mit Herzinsuffizienz sollten ein aktives Leben führen. Denn auch bei Herzschwäche stärkt moderates Training das Herz und verbessert die Leistungsfähigkeit. Trotzdem gilt es bei dieser Erkrankung einige Punkte zu beachten: Wir verraten Ihnen daher, wie Sie Ihren Herzmuskel optimal trainieren, ohne Ihren Körper damit zu überfordern.

Herzschwäche und Training: Darauf ist zu achten

Menschen mit Herzschwäche sollen Sport treiben – das empfehlen Mediziner ihren Patienten. Denn in den NYHA-Stadien 1 bis 3 besteht bei einer medikamentös gut eingestellten Herzschwäche die Möglichkeit, dass gemäßigtes Training die **Leistungsfähigkeit des Herzens verbessert**. Regelmäßige Bewegung kann den Herzmuskel trainieren:

- Er arbeitet effizienter und die **Anzahl der Herzschläge in Ruhe** (sogenannter Ruhepuls) sinkt.
- Die **Durchblutung** steigt im gesamten Körper.
- Eine **starke Muskulatur** erleichtert dem Herz die Arbeit.
- Die **Aufnahme von Sauerstoff** erhöht sich.
- Zudem profitiert das Herz von einer möglichen **Gewichtsreduktion**.

Der Herzmuskel wird so entlastet, die **allgemeine Leistungsfähigkeit verbessert** sich – und dadurch auch die Lebensqualität und das Wohlbefinden des Erkrankten. Auf lange Sicht kann sich zudem eine bestehende **Vergrößerung des Herzens allmählich wieder zurückbilden**, was einen weiteren Rückgang der Beschwerden nach sich zieht.



Achtung:

Im **NYHA-Stadium 4** ist es hingegen oft nicht mehr möglich, Sport zu treiben. Bei dieser Form der Herzinsuffizienz ist die Erkrankung bereits so weit fortgeschritten, dass der Betroffene sogar in Ruhe mit Symptomen wie Atemnot oder Schwindel zu kämpfen hat. Patienten im NYHA-Stadium 4 sind daher zu einer starken Einschränkung ihrer Aktivität gezwungen.

Bei Fragen und Unsicherheiten, welche Belastungen Sie sich zumuten können, hilft Ihnen Ihr Kardiologe oder Herzinsuffizienz-Spezialist weiter.

Wer bei einer Herzschwäche Sport treibt, sollte einige Dinge beachten. Zunächst einmal gilt: **Klären Sie das Training immer mit dem behandelnden Arzt ab.** Im Idealfall prüft er die Belastbarkeit und ermittelt den maximalen Puls unter körperlicher Anstrengung. Wer zum ersten Mal mit Herzschwäche Sport treibt, sollte dies zunächst an eine Herzsportgruppe und **am besten unter ärztlicher Aufsicht** tun. Dort wird unter geschulten Fachkräften und unter Aufsicht eines Arztes einmal in der Woche Sport betrieben, bzw. geübt.

Ebenso wichtig ist es, während des Sports die **Bedürfnisse des eigenen Körpers** in den Vordergrund zu stellen. Hören Sie in sich hinein und fragen Sie sich: Habe ich das Gefühl, dass mir die Aktivität gut tut? Sobald die Antwort auf diese Frage „Nein“ lautet, schrauben Sie Ihr Pensum zurück. Lassen Sie sich **nicht von falschem Ehrgeiz leiten** – es geht hier nicht darum, mit anderen mithalten oder persönliche Bestleistungen zu übertrumpfen. Sie möchten Ihren Herzmuskel trainieren und das geht nur, solange Sie sich nicht überfordern.

Was stärkt das Herz?

Für das Training bei Herzschwäche empfehlen sich **Sportarten** ohne großen Kraftaufwand, bei denen Sie sich aber trotzdem viel bewegen müssen, etwa:

- Spaziergehen
- Wandern
- Skilanglauf
- Schwimmen
- Walking oder
- Fahrradfahren

Wichtig ist, eine Sportart zu wählen, die auch Spaß macht.

Wettbewerbssportarten, bei denen man mitunter richtig aus der Puste gerät, um noch einen Ball zu erreichen – beispielsweise Squash, Fußball oder Volleyball – sind für Herzinsuffizienz-Patienten nicht geeignet.

Auch von Kraftsport raten Mediziner wegen der möglichen Pressatmung ab – ein Muskelaufbautraining sollte behutsam und unter ärztlicher Anleitung geschehen und im

Kraftausdauerbereich liegen. Das bedeutet, geringe Gewichte und viele Wiederholungen zu wählen, um den Herzmuskel zu trainieren, ohne ihn zu stark zu belasten.

Was das Herz stärkt, hängt dabei ganz von den persönlichen Gegebenheiten ab. Mitunter reichen bei Herzschwäche schon **zehn Minuten pro Training** aus – es ist sinnvoller, gemäßigt, aber dafür regelmäßig zu trainieren.

- Wer mit Herzschwäche Sport treibt, sollte auf die Signale seines Körpers hören. Bei
 - starker Atemnot,
 - Brustschmerzen,
 - Schwindel oder
 - Herzrhythmusstörungen

brechen Sie das Training sofort ab und nehmen ärztliche Hilfe in Anspruch.

Ein **aktiver Lebensstil** ist bei Herzschwäche übrigens ebenso wichtig, wie das eigentliche Training. Bemühen Sie sich – natürlich abhängig von Ihrer gesundheitlichen Verfassung – Folgendes umzusetzen:

- Gehen Sie regelmäßig spazieren.
- Schönes Wetter genießen Sie am besten draußen, bei leichter Gartenarbeit.
- Wenn Sie die Wahl haben zwischen Treppe und Aufzug, entscheiden Sie sich für die Treppe – und lassen sich beim Aufstieg ruhig Zeit.
- Einkaufen geht nicht nur mit dem Auto: Machen Sie doch, wenn möglich, eine kleine Radtour daraus.
- Auch der Haushalt zählt: Fensterputzen, Staubsaugen und Co. erfordern Aktivität und Beweglichkeit – und sind manchmal ganz schön anstrengend.

Der zusätzliche Bonus: Regelmäßige Bewegung baut auch Stress ab – ein Grund mehr, mit Herzschwäche Sport zu treiben!

Frauen und das Herz!

Schlagen Frauenherzen anders?

Erkranken Frauen am Herzen, ist die Therapie schwieriger als bei Männern. Vorbeugung ist daher besonders wichtig. Erfahren Sie, worauf Frauen achten sollten!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen unterschätzt!

Die Tatsache, dass Männer unter 65 Jahren etwa drei- bis viermal häufiger als gleichaltrige Frauen einen Herzinfarkt erleiden, hat lange dazu geführt, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen erheblich unterschätzt und kaum erforscht wurden. Noch immer ist vielen Frauen nicht bekannt, dass schon ab dem 55. Lebensjahr wesentlich mehr Frauen an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung versterben als an Brustkrebs.

Dank großer Bevölkerungsstudien ist das Wissen um Möglichkeiten zur Vorbeugung und geschlechtsspezifische Besonderheiten - speziell bei der koronaren Herzkrankheit - erheblich gestiegen. Nach der aktuellen Krankenhaus-Diagnosestatistik wurden in Deutschland im Jahr 2013 etwa 214.000 Frauen wegen einer „Ischämischen Herzkrankheit“ (Minderdurchblutung des Herzens) stationär behandelt (I20-I25) und etwa 429.000 wegen „Sonstiger Herzerkrankungen“ (I30-I52).

Frauen und Männer haben ein unterschiedliches Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen!

Zwar gelten diese Risikofaktoren für beide Geschlechter, wie stark sie die Entstehung einer koronaren Herzerkrankung beeinflussen, ist bei Frauen und Männern jedoch unterschiedlich. So sind beispielsweise erhöhte Werte bestimmter Blutfette, der Triglyzeride (ab 150mg/dl), für Frauen schädlicher als für Männer. Hohe Werte (ab 50 bis 60mg/dl) des „guten“ HDL-Cholesterins hingegen wirken bei Frauen schützender.

Diabetes mellitus beeinflusst das Herzinfarkt-Risiko bei Frauen ebenfalls stärker als bei Männern. Zuckerkrankte Frauen haben ein etwa drei- bis siebenfach höheres Risiko, eine akute koronare Herzerkrankung zu bekommen als Frauen ohne Diabetes - zuckerkrankte Männer haben „nur“ ein zwei- bis dreifach erhöhtes Risiko. Frauen und Männer mit Diabetes mellitus haben außerdem ein doppelt so hohes Risiko, nach einem Herzinfarkt einen erneuten Infarkt zu erleiden

Auch Zigarettenrauchen ist für Frauen schädlicher als für Männer. Bei Frauen unter 50 Jahren ist Zigarettenrauchen die Hauptursache für eine koronare Herzerkrankung. Schon ein bis vier Zigaretten pro Tag erhöhen das Risiko für einen Herzinfarkt. Rauchende Frauen, die zusätzlich die **Antibabypille** einnehmen, haben ein besonders hohes Risiko, eine Thrombose (Blutgerinnsel) zu entwickeln und somit möglicherweise einen Herzinfarkt zu erleiden.



Äußern sich Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen anders als bei Männern?

Unterschiede zwischen Männern und Frauen existieren in fast jedem Stadium der koronaren Herzkrankheit. Das Geschlecht beeinflusst sowohl die Entstehung als auch den Verlauf einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Aber auch hinsichtlich der Symptome und der Überlebenschancen nach einem akuten Herzinfarkt unterscheiden sich Frauen und Männer.

Frauen mit Herzinfarkt oder koronarer Herzkrankheit zeigen oft die „für Männer typischen“ Symptome wie Brust-, Arm- oder Schulterschmerz, sowie Atemnot und Schweißausbruch. Die Symptome können aber auch fehlen. Bei Frauen treten außerdem deutlich häufiger auch Übelkeit, Erbrechen und Schmerzen im Nacken oder zwischen den Schulterblättern auf.

Die häufigsten [Symptome eines Herzinfarkts](#) bei Frauen und Männern sind:

- Starke Schmerzen im Brustkorb, die länger als fünf Minuten anhalten. Oft strahlen die Schmerzen in verschiedene Körperregionen aus, beispielsweise in Arme, Oberbauch, zwischen die Schulterblätter, in Rücken oder in Hals und Kiefer.
- Starkes Engegefühl, heftiges Brennen oder ein starker Druck im Herzbereich.
- Hinweis: Häufig kommt bei einem Herzinfarkt (Todes-)Angst auf, die sich mit einer blassen/fahlen Gesichtsfarbe und kaltem Schweiß äußern kann.

Psychosoziale Risikofaktoren

Geringes Einkommen, niedriger sozialer Status, Stress am Arbeitsplatz, soziale Isolation, Angst und Depression erhöhen bei Frauen und Männern das Risiko, eine koronare Herzerkrankung und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bekommen. Die meisten dieser Faktoren verschlechtern auch die Prognose im Krankheitsfall. Familiärer Stress oder Konflikte mit dem Ehepartner scheinen nach Erkenntnissen schwedischer Studien für Frauen risikoreicher zu sein als Stress im Beruf. Frauen haben insgesamt auch einen objektiv und subjektiv höheren Bedarf an „sozialer Unterstützung“.

Wie können Frauen sich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen?

Internationale Expertinnen und Experten aktualisieren regelmäßig die Leitlinien zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen. Die Empfehlungen basieren somit stets auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die wichtigsten allgemeinen Empfehlungen sind:

- Lernen Sie Ihre persönlichen Risikofaktoren kennen (Blutdruckwerte, Cholesterinwerte, Blutzuckerwerte, Körpergewicht, etwaige familiäre Vorbelastung).
- Rauchen Sie nicht, und vermeiden Sie Passivrauchen.
- Seien Sie körperlich aktiv, versuchen Sie beispielsweise täglich 30 Minuten zügig spazieren zu gehen.
- Ernähren Sie sich gesund („Herzgesunde“ Ernährung).
- Kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht und vermeiden Sie Übergewicht.



Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein EO - Associazione ODV

Nicht zur Vorbeugung eines Herzinfarkts empfohlen werden: Wechseljahres-Hormone, Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamine, Folsäure-Präparate und eine routinemäßige Einnahme von Acetylsalicylsäure (Aspirin) bei gesunden Frauen. Auch Omega-3-Fettsäure-Präparate sind nur für Frauen mit Vorerkrankungen sinnvoll.



Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein EO - Associazione ODV

Kardiologische Rehabilitation

Die kardiologische Rehabilitation soll Patientinnen und Patienten den Umgang mit ihrer Erkrankung erleichtern, weitere koronare Ereignisse verhindern und die gesundheitliche Lebensqualität verbessern. Die Betroffenen lernen, mit ihren individuellen Risikofaktoren umzugehen und erhalten Unterstützung bei der Rückkehr in ihren Beruf und Alltag.

Studien haben gezeigt, dass Frauen weniger häufig in die Reha und den anschließenden Herzsportgruppen gehen. Sportgruppen welche vor allem für Frauen gestaltet werden würden die Teilnahme erhöhen.

Ein eigenes Frauentherapieprogramm, das neben der Kontrolle von körperlichen Risikofaktoren besonders die frauenspezifischen Belastungen nach einem Herzinfarkt berücksichtigt, das Selbstvertrauen und die Selbstmotivation von Frauen stärkt und Änderungen des Lebensstils im Alltagsleben praktisch umsetzt, hat sich in Untersuchungen als erfolgreich erwiesen.

Plötzlicher Herztod: Ist Sport gefährlich oder stellt Sport einen Schutz dar?

Jedes Jahr erliegen mehrere Menschen beim Sport einem plötzlichen Herztod. Fast immer ist dabei Kammerflimmern oder eine andere so genannte schnelle Herzrhythmusstörung Schuld. Der Herzmuskel zieht sich dann nicht mehr synchron zusammen. Der Blutkreislauf bricht zusammen. Das Gehirn wird nicht mehr ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgt, woraufhin es innerhalb kürzester Zeit zur Bewusstlosigkeit kommt und ohne Gegenmaßnahmen rasch der Tod eintritt.

Tipps zum Schutz vor einem plötzlichen Herztod im Sport

Erst durchchecken lassen: vor allem bei wieder Einsteiger sind sportmedizinische Untersuchungen äußerst wichtig!

Regelmäßig zum Arzt: ab einem Alter von 40 Jahren sollte man sich regelmäßig untersuchen lassen!

Infekte auskurieren: alle Infekte auskurieren und eine Sportpause einlegen. Der Puls sollte bei gleicher Leistung nach dem Infekt nicht höher sein als vor dem Infekt.

Übertriebenen Ehrgeiz vermeiden: Intensitäten mit Augenmaß wählen, klassischer Fehler ist z. B. der Schlusspurt!

Richtige Sportart wählen: moderat betriebene Ausdauersportarten, z. B. Walken, Joggen, Rad fahren oder Schwimmen, diese Sportarten kann man auch noch im höheren Alter betreiben. Ab einem bestimmten Alter sollte man das Laufen in schnelles Gehen umwandeln (Gelenksschutz).

Familiäre Belastung: wenn im Umfeld einer Familie ein plötzlicher Herztod aufgetreten ist (vor dem 40sten Lebensjahr), dann sollte man das dem Arzt melden und lieber einmal öfter zur eine sportmedizinischen oder kardiologischen Untersuchung gehen!

Warnzeichen beachten: Kommt es beim Sport im Brustkorb zu einem Druckgefühl, Schmerzen oder einem Engegefühl, sollte das unbedingt ärztlich abgeklärt werden. Einfach weiter trainieren kann tödlich sein!

Weitere Alarmzeichen, die beim Sport auf gefährliche Herzprobleme hinweisen können: Kurze Schwindelattacken, Ohnmachtsgefühle, Herzstolpern/Herzrasen oder im Vergleich zu früheren Belastungen ungewöhnlich hohe Pulsanstiege bzw. ein verlangsamter Pulsabfall nach der Belastung.

In der Regel ist der **Sport ein optimales Medikament gegen ein Herzproblem**, trotzdem sollte man auch bei sportlichen Betätigungen auf seinen Körper hören und Risikofaktoren ausschalten. Jeder Mensch der beim Sport einem Herzanfall unterliegt und stirbt ist ein Toter zu viel.

Herbert Alber

Zusammenfassung und Auszüge aus Artikel der deutschen Herzstiftung