

Regelmäßige körperliche Aktivität vermindert das Risiko einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Aktive haben im Vergleich zu Nicht-Sport-Treibenden ein um bis zu 50 % reduziertes Risiko, die Gefahr einen Diabetes (Zuckerkrankheit) zu entwickeln wird um 30-50 % vermindert.

Wenn Sie bereits einen Herzinfarkt erlitten haben oder bei Ihnen eine Durchblutungsstörung am Herzen festgestellt und/oder behandelt wurde kann ein Fortschreiten der so genannten koronaren Herzkrankheit (KHK) durch körperliche Aktivität verlangsamt werden.

### ÄRZTLICHE UNTERSUCHUNG VOR DEM BEGINN VON HERZSPORT

Um Überlastungen des Herz-Kreislauf-Systems beim Sport zu vermeiden sollte durch eine ärztliche Untersuchung die Belastbarkeit überprüft werden. Grundsätzlich gilt, dass bei Patienten mit Risikofaktoren (familiär bekannte Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, hoher Blutdruck, Diabetes, Nikotin) und bereits Herzranke folgende Untersuchungen durchgeführt werden:

- Anamnese und körperliche Untersuchung
- Laboruntersuchungen
- EKG
- Belastungs-EKG
- Herzultraschalluntersuchung (im Einzelfall)

### SPORT UND ARTERIELLER BLUTDRUCK

Langfristig zu hohe Blutdruckwerte schaden den Gefäßen und führen zu Überlastungen an Herz und Nieren. Um Risikofrei Sport betreiben zu können, sollten Herzranke optimale Blutdruckwerte besitzen. Zum einen wird dies zu-

meist durch Medikamente erreicht. Aber auch das regelmäßig durchgeführte Herz-Kreislauf-Training in der Herzsportgruppe führt zu einer Verringerung des arteriellen Blutdrucks. So kann der systolische Blutdruck um 7 mmHg, der diastolische um 5 mmHg gesenkt werden, was teilweise mehr ist, als ein Medikament schaffen kann.

Um Blutdruckspitzen zu vermeiden wird sowohl Hypertonikern (Patienten mit hohen Blutdruckwerten), als auch Herzranken empfohlen, drei bis fünfmal pro Woche jeweils 30-60 Minuten bei 50 – 60% der maximalen Leistungsfähigkeit zu trainieren.

Die körperliche Leistungsfähigkeit wird anhand der Untersuchungen bei Ihrem Arzt bestimmt.

### WELCHE SPORTARTEN SIND GÜNSTIG FÜR MICH ?

Dynamische Ausdauersportarten wie z.B. Walking, Jogging, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf sind besser geeignet als vorwiegend statische, Kraft-betonte Belastungen, zu denen unter anderen Gewichtheben, Bodybuilding, Windsurfen, Segeln, Klettern oder auch Ski alpin zählen. Sportspiele mit unkalkulierbaren physischen und psychischen Belastungsspitzen müssen individuell bewertet werden.

Ausdauersportarten sind günstig, weil der Blutdruck während des Trainings nur mäßig ansteigt und bei regelmäßigem Training eine Blutdrucksenkung erfolgt.

Sportarten wie Billard, Golf und Schießen aber auch Tischtennis bergen zwar kein besonderes Risiko, ein blutdrucksenkender Effekt ist für sie aber nicht nachgewiesen.

Wettkampfsport ist trotz Hypertonie oder KHK möglich, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind.

Einige Herz- und Blutdruckmedikamente sind für bestimmte Sportarten ungünstig dürfen darüber hinaus wegen Dopings nicht gegeben werden (zum Beispiel Betablocker beim Schießsport oder Diuretika bei Kraftsportlern).

### VORAUSSETZUNGEN FÜR KHK-PATIENTEN

Sportlich aktive Patienten mit koronarer Herzkrankheit sollten vor dem Beginn einer regelmäßigen sportlichen Aktivität folgende Bedingungen erfüllen:

- normale oder fast normale Herzkraft
- normale Leistungsfähigkeit im Belastungs-EKG
  - keine Hinweise auf Durchblutungsstörungen während dieser Untersuchung
  - keine bösartigen Herzrhythmusstörungen
- keine die Durchblutung beeinflussenden Verengungen der Herz-Kranz-Gefäße

### ZU IHRER SICHERHEIT

Herzsportgruppen werden von einem speziell geschulten Übungsleiter betreut. Individuell auf jede Gruppe abgestimmte Trainingsinhalte vermeiden Überlastungen bei den Teilnehmern.

In jeder Trainingsstunde ist ein Arzt vor Ort, der zu Beginn nochmals den körperlichen Zustand der Patienten untersucht und entscheidet, ob teilgenommen werden darf.

## HERZSPORTGRUPPE MAYEN

Der TUS-Leichtathletik-Verein Mayen bietet eine Herzsportgruppen am Mittwochabend von 18-20 Uhr an.

Wenden Sie sich zunächst telefonisch an Herrn Jörn Jenke (Übungsleiter) unter der Telefonnummer 0163-7222162. Herr Jenke wird Sie mit den Anmeldeformalitäten vertraut machen.

Bringen Sie zu jeder Übungsstunde bequeme Sportkleidung und Hallenturnschuhe mit heller Sohle mit. Vergessen Sie bitte auch nicht, Ihren Medikamentenplan dabei zu haben. Hilfreich ist auch, wenn Sie eine Diagnosenliste oder eine Kopie Ihres letzten Arztbriefes nach einem Krankenhausaufenthalt bei sich führen.

### WAS KOSTET MICH DIE TEILNAHME ?

Die Teilnahme an der Herzsportgruppe ist für Sie kostenfrei, wenn Sie Mitglied im Leichtathletik-Verein Mayen werden. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen für die Teilnahme einen Zuschuss an den Verein nur für einen begrenzten Zeitraum - je nach Schwere Ihrer Herzerkrankung von einem halben bis zu eineinhalb Jahren.

### KANN ICH AUCH EIGENSTÄNDIG WEITER SPORT MACHEN ?

Mehrere Stunden auf dem Laufband oder auf dem Fahrradergometer sind nicht notwendig um gesund und präventiv sein Herz-Kreislauf-System zu aktivieren. Fangen Sie zunächst an, sich in Ihrem gewohnten Ausmaß zu bewegen und steuern Sie Ihre Belastung nach dem subjektiven Empfinden wie

- allgemeines Anstrengungsgefühl
- Transpiration (Schwitzen)
- die Bewegung „ohne zu Schnaufen“
- Anstrengungsempfinden

Ein Anstrengungsgefühl von 1-2 (von 10) würde einer Belastung entsprechen, die Sie sehr wenig belastet. Ein sehr schweres Anstrengungsempfinden macht auch keinen Sinn, da Sie sich in diesem Bereich überfordern. Wir empfehlen Ihnen ein mittleres Anstrengungsgefühl von 5-6 bei jeder Ausdauerbelastung. In diesen Bereichen kann Ihr Körper mit ausreichend Sauerstoff arbeiten und eine Übersäuerung der Muskulatur und des gesamten Körpers kann vermieden werden.

Versuchen Sie sich so zu belasten, dass Sie sich ohne Probleme mit jemand anderen unterhalten können, ohne aus der „Puste“ zu kommen.

Eine ideale Möglichkeit Ihr Herz-Kreislauf-Training optimal durchzuführen besteht über die Herzfrequenz-/Pulskontrolle.

Training in den einzelnen Herzfrequenzbereichen haben unterschiedliche Auswirkungen auf den Körper. Ausgehend von der maximalen Trainingsherzfrequenz (MHF) und mit einer einfachen Formel können Sie die für Sie ideale Trainingsherzfrequenz (THF) ermitteln:

- 20-30 Jährige Untrainierte sollten bei 50-70% der individuellen Kreislaufleistungsfähigkeit trainieren, also bei einer Herzfrequenz von ca. 130-150 Schlägen/ Minute
- für ältere gesunde Untrainierte gilt:

Belastungsherzfrequenz = 180 - Alter
--------------------------------------

# HERZSPORT-GRUPPE

SPORT BEHERZT UND SICHER AUSÜBEN



## DR.MED. SILKE ORTH

Fachärztin für Innere und Allgemeinmedizin  
Diabetologisch qualifizierte Ärztin (Ebene B)  
Ernährungsmedizin, Chirotherapie,  
Reisemedizin (CRM)

## DR.MED. PATRICK KUDIELKA

Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin  
Diabetologisch qualifizierter Arzt (Ebene B)  
Chirotherapie, Sportmedizin,  
Reisemedizin(CRM), Gelbfieberimpfstelle

Westbahnhofstraße 15  
56727 Mayen

Telefon 02651-2044

Rezeptbestellung 02651-2047

[www.praxis-west-mayen.de](http://www.praxis-west-mayen.de)

mail: info@praxis-west-mayen.de