



Sport bei Koronarer Herzerkrankung (KHK)

Liebe Patientinnen und Patienten, wer regelmäßig Sport treibt, kann sein Risiko für Herzinfarkte und andere Herzerkrankungen erwießenermaßen senken. Dies trifft auch bei einer koronaren Herzkrankheit zu, die in den meisten Fällen die Grunderkrankung des Herzinfarkts darstellt und sich mit Sport in Einzelfällen sogar teilweise zurückbilden kann. Wichtig ist allerdings, dass man die richtige Sportart auswählt. Für Menschen mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK) sind Ausdauersportarten geeignet, die sich problemlos mit niedriger Intensität durchführen lassen, wie zum Beispiel Joggen, Radfahren, Schwimmen, Rudern,

Wandern, Walken bzw. flottes Gehen oder Skilanglauf. All diese Sportarten können so ausgeübt werden, dass die Gefahr für eine Überlastung des Herzens gering bleibt.

Ausdauertraining

Nach Empfehlungen der Deutschen Herzstiftung sollten sich Patienten mit koronarer Herzkrankheit dreimal pro Woche für mindestens 30 Minuten körperlich betätigen, am besten sogar täglich. Für alle Menschen, die wenig Zeit zum Sport haben, hier zwei Tipps:



Wer regelmäßig mit dem Bus oder der Bahn nach Hause fährt, kann jeden zweiten Tag zwei oder drei Stationen früher aussteigen oder den Weg vom Bahnhof nach Hause zu Fuß zurücklegen. Das lässt sich völlig unkompliziert in den Tagesablauf einbauen, ohne dass dafür eine aufwendige Sportausrüstung erforderlich ist.

- Abends einfach noch einmal eine halbe Stunde rausgehen und dabei dreimal das Tempo für jeweils fünf Minuten steigern. Solche Intervallbelastungen werden oft als weniger anstrengend empfunden als Ausdauerbelastungen gleicher Dauer. Während der höheren Belastungen eines Intervalltrainings sollte darauf geachtet werden, dass der Puls nicht zu stark ansteigt.

Mit Ausdaueraktivitäten lassen sich gleich mehrere günstige Effekte erzielen. Die Leistungsfähigkeit und die Lebenserwartung von Menschen, die an einer KHK erkrankt sind, verbessern sich. Zudem verringert sich die Zahl der Krankenhausaufenthalte. Das erhöht die Lebensqualität für die Betroffene und ihre Familien. Darüber hinaus werden die Risikofaktoren für einen Herzinfarkt günstig beeinflusst: durch eine Gewichtsabnahme, durch Senkung von Blutfettwerten (hohes Cholesterin) und Senkung von hohem Blutdruck.

Ergänzendes Krafttraining

Weil durch Krafttraining Kraft und Flexibilität einzelner Muskelgruppen verbessert werden, wird es bei KHK-Patienten zunehmend ergänzend zur Ausdauerbewegung eingesetzt. Krafttraining hat dann ähnliche Effekte wie moderates Ausdauertraining, wenn es mit niedriger Last und häufigen Wiederholungen ausgeübt wird – zum Beispiel Übungen mit 30 Prozent

der Maximallast, die der Patient stemmen kann, bei 20 Wiederholungen. Moderates Krafttraining hilft die Leistungsfähigkeit zu steigern und durch Verbesserung von Koordination und Gewandtheit Stürzen vorzubeugen.

Herzsportgruppen können helfen

Viele Patienten mit Herzinfarkt schließen sich einer Herzsportgruppe an. Diese Gruppen haben den großen Vorteil, dass sie von Ärzten betreut werden und Herz-tätigkeit und Leistungsentwicklung unter Kontrolle stehen. Für Patienten mit starker Herzschwäche oder ausgeprägten Herzrhythmusstörungen sind Herzsportgruppen allerdings nicht immer geeignet.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an uns oder Ihren niedergelassenen Kardiologen.

*Ihr Team der Kardiologie
der Helios Kliniken Mittelweser*

Helios Kliniken Mittelweser

—
INNERE MEDIZIN, KARDIOLOGIE UND
INTENSIVMEDIZIN

Ziegelkampstraße 39

31582 Nienburg

Telefon: (05021) 9210-2022

E-Mail: [Kardiologie.Nienburg@](mailto:Kardiologie.Nienburg@helios-gesundheit.de)

helios-gesundheit.de