



DIABETIKER RATGEBER



Kraft fürs schwache Herz

Depressionen
Wenn die Seele
Trauer trägt

Füße im Blick
Gut gepflegt?
Testen Sie Ihr Wissen!

Auf dem Jakobsweg
In sechs Wochen
durch ein ganzes Leben





Bewegung: Die richtige Dosis finden

Herr Professor Wendt, dürfen Patienten mit Herzschwäche Sport treiben?

Das hängt davon ab, wie schwach das Herz ist. Wer in Ruhe Luftnot hat, muss jede Belastung vermeiden. Für alle anderen gilt: Bewegung stärkt auch ein schwaches Herz.

Früher verordneten Ärzte Schonung.

Manche herzstärkenden

Medikamente gab es noch nicht. Da blieb nur übrig, die Belastung auf ein Minimum zu beschränken. Außerdem war nicht bekannt, dass körperliche Aktivität auch die Leistung schwacher Herzen verbessern kann.

Welche körperlichen Aktivitäten empfehlen Sie?

Alles, was sich gut dosieren lässt: Trainieren auf dem Fahrradergometer, Spaziergehen, einfache

Alltagsaktivitäten, etwa einkaufen gehen oder Treppen steigen. Wichtig: rechtzeitig Pausen machen, bevor man sich überlastet.

Und wie merke ich, dass ich mein Herz überlaste?

Schweißausbrüche, Luftnot oder Herzschmerzen sind deutliche Anzeichen, dass das Training für das geschwächte Herz zu anstrengend war. Dann muss man sofort aufhören. Weiterzutrainieren wäre gefährlich. Die Patienten müssen lernen zu spüren, wo ihre Grenzen sind. Am besten unter Anleitung.

In einem Fitness-Studio?

Die meisten Studios sind nicht darauf eingerichtet, Patienten mit Herzschwäche zu trainieren. Herzkrankte sollten lieber ein medizinisch überwacht Training



Prof. Dr. Thomas Wendt, Kardiologe und Sportmediziner, ist Ärztlicher Leiter des Reha-Zentrums der DRV Bund in Bad Nauheim und Beiratsmitglied der Deutschen Herzstiftung.

absolvieren, zum Beispiel im Rahmen einer Medizinischen Trainingstherapie (MTT) oder in einer gut betreuten Herzsportgruppe. Wenn der betreuende Arzt ihnen „grünes Licht“ gibt und sie die körperliche Belastung für sich gut einschätzen, können sie auch zu Hause selbstständig weitermachen. Beispielsweise sechsmal am Tag für zehn Minuten auf einem Ergometer radeln. Viele kurze Trainingseinheiten sind dabei besser als eine, die zu lang dauert.

Ist auch Krafttraining erlaubt?

Ja, aber auch das sollte vorsichtig und anfangs unter Anleitung erfolgen. Einfache Übungen mit leichten Hanteln oder mit dem Thera-Band sind bei vielen möglich.

Welcher Sport ist tabu?

Schwimmen ist ungünstig: Durch den Wasserdruck steigt die Kreislaufbelastung für das Herz stärker als bei anderen Sportarten. Und wenn man sich im Wasser überfordert, kann es viel schlimmere Folgen haben. Auch Liegestütze, bei denen man leicht in Pressatmung kommt, schaden eher. Und natürlich alles, was wettkampfmäßig betrieben wird. ■