

Ist regelmäßiges körperliches Training gesund?

Ja, regelmäßiges körperliches Training hat viele positive Effekte auf das Herz-Kreislaufsystem, egal ob bereits eine kardiale Vorerkrankung besteht oder nicht.

Jedes Mehr an Sport senkt das Risiko für eine koronare Herzkrankheit (KHK). Pro 1,5 Stunden mäßig intensiver körperlicher Aktivität wöchentlich reduziert sich das KHK-Risiko um ca. 15 %.

Günstige Wirkungen von regelmäßigem Ausdauertraining:

1. Verbesserung der Cholesterinwerte
2. Blutdrucksenkung
3. Verbesserte Glucosetoleranz
4. Erleichterte Nikotinabstinenz
5. Gewichtsreduktion
6. Aktivierung des autonomen Nervensystems (erhöhter Vagotonus)
7. Verbesserung der Gefäß- (Endothel-) funktion
8. Stopp der Progression einer Atherosklerose



Bildquelle: www.reisemarkt.ch.../NordicWalking.gif

Welche Sportarten schonen mein Herz besonders?

Besonders gut sind Ausdauersportarten geeignet, die sich durch eine hohe dynamische Komponente und eine geringe isometrische Belastung auszeichnen (z. B. Jogging, Radfahren, Nordic walking, Skilanglauf), weniger gut geeignet sind Sportarten mit einer hohen isometrischen Belastung, wie z. B. Kraftsport, Boxen, Leichathletik, Kampfsport, Squash.

Wieviel Training ist gut für mein Herz?

Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie lautet: jeweils 30 bis 45 Minuten an 4 bis 5 Tagen in der Woche an einem Ausdauersport teilzunehmen; der Trainingspuls sollte dabei etwa 70% des individuellen Maximalpulses betragen. Bei der Berechnung hilft Ihnen gern Ihr Hausarzt oder das Internet, z. B. unter <http://www.real-berlin-marathon.com/sportmedizin/rechner> oder unter <http://www.lauflinks.de/puls.php>. Aber auch weniger sportliche Betätigung hat bereits positive Effekte auf das Herz.

Gilt das auch für mich, wenn ich bereits eine Herzinsuffizienz (Herzschwäche) habe?

Ja, wenn folgende Grundvoraussetzungen erfüllt sind:

- Stabile koronare Herzkrankheit, keine Angina pectoris-Beschwerden, vollständig revaskularisierter Patient mit unauffälligem Belastungstest und Langzeit-EKG.
- Bei Herzinsuffizienz optimale medikamentöse Einstellung seit mindestens 2 Monaten.
- Beginn am besten unter ärztlicher Aufsicht und nach vorheriger Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt (z. B. in der Rehabilitation oder in einer Herzsportgruppe).
- Durchführung bei Herzinsuffizienz: moderater Beginn unter ärztlicher Aufsicht: zunächst 5 bis 10 Minuten täglich, dann 10 bis 15 Minuten, dann auf 2 bis 3-mal pro Tag erhöhen.

