

Koronarsport – Training mit Herz

Sport ist Medizin mit Mehrfach-Wirkung. Denn gut dosierte Bewegung verbessert die Herzleistung und auch die Blutwerte entwickeln sich bei regelmäßiger Belastung günstig. Wer regelmäßig läuft, schwimmt oder Fahrrad fährt, kann zudem leichter Stress und Fettpolster abbauen. Doch kann auch ein Infarktpatient vom Sport profitieren, ohne sich zu gefährden?

Sport in Maßen

Um zu erkennen, ob Betroffene an sportlichen Aktivitäten teilnehmen können, sind zunächst kardiologische Untersuchungen erforderlich. Dabei macht sich der Arzt ein Bild vom Zustand des Herzens durch Elektrokardiogramm (EKG), Belastungs-EKG, Langzeit-EKG, Echokardiographie und weitere Untersuchungen.

Anhand der Befunde legt der Arzt eine Belastungsgrenze fest, denn nur bei mäßiger Belastung wird vor allem Fett verbrannt. Bei zu großer Anstrengung dagegen steigt der Sauerstoffbedarf. Das führt bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit leicht zu Schäden am Herzen. Denn ihre Herzkranzgefäße sind zu eng, um den erhöhten Sauerstoffbedarf zu decken – es kommt also schnell zu einer Mangelversorgung des Herzens.

In der Gruppe trainiert es sich leichter

Die Teilnahme an einer Herzsportgruppe kann helfen, sich wieder an körperliche Belastung zu gewöhnen und Erfahrungen mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Kennzeichnend für eine so genannte Koronarsportgruppe ist die Zusammenarbeit zwischen Arzt, Patienten und Übungsleiter der Gruppe. Die Übungsleiter sind verpflichtet, an regelmäßigen Fortbildungen teilzunehmen. So ist sichergestellt, dass auch im Notfall schnelle und kompetente Hilfe erfolgt.

Die Herzsportgruppen werden in Präventiv-, Übungs-Trainings- und gemischte Gruppen unterteilt. Jede Gruppe trainiert auf einem anderen Belastungslevel, so dass jeder Betroffene innerhalb seiner persönlichen Belastungsgrenzen trainieren kann. Wichtig ist, dass während des Trainings keine Zeichen einer Durchblutungsstörung des Herzmuskels, Herzrhythmusstörungen, Blutdruckabfälle oder starke Blutdruckanstiege auftreten.

Der Arzt verordnet den Koronarsport nach eingehender ärztlicher Untersuchung in der Regel zunächst für sechs Monate. Danach wird überprüft, ob sich die Leistungsfähigkeit des Herzens stark verändert hat. Generell sollten Kontrolluntersuchungen während des Koronarsports erfolgen: bei Koronarsport-Neulingen alle sechs Monate, später dann in jährlichen Abständen.

Regelmäßig, aber mäßig

Gerade für Gefäßkranke lautet die Devise: regelmäßig, aber mäßig. Mehrmals in der Woche leicht zu trainieren ist sinnvoller, als einmal in der Woche über die Belastungsgrenze hinaus zu gehen. Übertriebener Ehrgeiz ist prinzipiell unangebracht. Ausdauersport wie Laufen, Walking, Schwimmen oder Rad fahren ist für Patienten mit Arteriosklerose besser geeignet als Sportarten mit überwiegender Haltearbeit oder Spitzenbelastungen wie Krafttraining oder Rudern. Diese steigern nämlich den Blutdruck und vermindern durch Pressatmung den Blutrückfluss zum Herzen. Ungünstig sind auch Tennis oder Squash, da ruckartige Belastungen gelegentlich Herzrhythmusstörungen auslösen.

Herzsport soll nach einem Herzinfarkt vor allem die Leistungsfähigkeit des Herzens stabilisieren und verbessern. Auch wenn man nur einmal in der Woche Sport treibt, steigt die körperliche Belastbarkeit merklich. Dies liegt daran, dass der Körper lernt, auch mit einem geringeren Sauerstoffangebot körperliche Leistung zu bringen. Zusätzlich werden durch den Herzsport die Risikofaktoren abgebaut: Der Blutzucker sinkt, die Fett-

polster schmelzen, und Stress wird leichter abgebaut. Ebenso sinkt der Blutdruck bei regelmäßiger körperlicher Aktivität. Und auch die Blutfette entwickeln sich unter Herzsport positiv: Dabei normalisiert sich nicht nur das Gesamt-Cholesterin. Insbesondere das schädliche LDL-Cholesterin sinkt, und das „gute“ HDL-Cholesterin steigt, was das Risiko für eine Arteriosklerose deutlich senkt.

Insgesamt wird durch regelmäßige körperliche Bewegung das Risiko für einen erneuten Herzinfarkt, dem so genannten Re-Infarkt, verringert, und einem Fortschreiten der Arteriosklerose wird entgegengewirkt. Zusätzlich werden Koordination, Gelenkigkeit und Motorik verbessert.

Und auch der Psyche kann der Herzsport helfen: Das gemeinsame Training mit anderen Betroffenen lindert die Angst vor körperlicher Belastung, die nach einem Herzinfarkt oft besteht. Die Erfolgserlebnisse während des Sports steigern die Lebensfreude. Nicht zuletzt gibt die Gruppe eine gute Motivationshilfe bei der Umstellung auf eine gesundheitsbewusste Lebensweise.

Sie haben Fragen zu diesem oder anderen medizinischen Themen? Dann rufen Sie unser **Centralmed-Gesundheitstelefon*** an. Unsere Spezialisten stehen Ihnen an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr unter der Rufnummer **0221 1636-6668** zur Verfügung.

* Der Service des Centralmed-Gesundheitstelefon ist ein Angebot der Central Krankenversicherung AG, das durch unseren Kooperationspartner Europ Assistance Services GmbH realisiert wird. Alle Angaben, die Sie beim Centralmed-Gesundheitstelefon machen, werden von der Europ Assistance Services GmbH streng vertraulich behandelt. Ohne Ihr Einverständnis erhält die Central Krankenversicherung AG keinen Zugang zu diesen Daten.

Central Krankenversicherung AG

Hansaring 40–50 · 50670 Köln
Telefon +49 (0)221 1636-0
Telefax +49 (0)221 1636-200