

Bewegung im Alltag

Körperliche Aktivität ist keinesfalls daran gebunden, dass man sich im angemessenen Sportdress zu einer bestimmten Zeit in einer Sportanlage einfindet.

Für jeden Menschen finden sich auch in seinem Alltag zahlreiche Gelegenheiten, sich mehr zu bewegen. Dies fängt bei der Benutzung von Treppen statt Fahrstühlen an und reicht vielleicht bis zur Anschaffung eines bequemen Fahrrads, mit dem man seine Stadt oder die Umgebung erkundet. Wer dabei vom Wetter unabhängig sein möchte, kann sich auch einen Heimtrainer ins Wohnzimmer stellen. Solche Geräte können oft sehr günstig gebraucht gekauft werden, weil die guten Vorsätze vieler Menschen schon nach kurzer Zeit erlöschen. Davon können Sie profitieren. Schon allein, wenn Sie regelmäßig Ihre tägliche Lieblingssendung oder die Nachrichten „radelnd“ ansehen, haben Sie eine Menge für Ihre Kondition getan, ohne Ihren gewohnten Tagesablauf einschneidend zu verändern.

Was ist sonst noch wichtig?

Regelmäßige körperliche Aktivität ist wichtig für Ihre Leistungsfähigkeit. Neben dem „grünen Licht“, das Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt dafür gibt, gibt es noch ein paar Punkte, die Sie als Herzinsuffizienz-Patient beachten sollten:

- Sie müssen optimal mit Medikamenten eingestellt sein.
- Meiden Sie Umgebungen wie kaltes Wasser oder kalte Luft, weil diese belastend für Lunge und Kreislauf sein können.

- Planen Sie immer eine Aufwärmphase ein. Ein „Kaltstart“ in eine Belastung strengt Atmung und Kreislauf sehr an und macht die Muskulatur verletzungsanfällig.
- Treiben Sie Ihren Sport möglichst nicht allein oder in einer einsamen Umgebung. Falls Sie ohne Begleitung sind, nehmen Sie ein Mobiltelefon mit, um in Notfällen Hilfe rufen zu können.



Sport in der Gruppe

Wer lange keinen Sport betrieben hat oder sich unsicher fühlt, ist wahrscheinlich gut damit beraten, sich einer geeigneten Sportgruppe anzuschließen. Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es solche Angebote bereits seit vielen Jahren in großer Auswahl.

Sportgruppen haben gleich mehrere Vorteile:

- Das Gruppengefühl unter Gleichgesinnten motiviert zu einer regelmäßigen Teilnahme.
- Der Kontakt mit anderen, von einer Erkrankung Betroffenen, ermöglicht einen Erfahrungsaustausch.
- Erfahrene, speziell geschulte Trainer sorgen dafür, dass das gewählte Leistungsniveau der individuellen Belastbarkeit der Teilnehmer angepasst ist. Über- oder Unterforderungen werden so vermieden.

- Die Übungsleiter sind auch für eventuelle Notfälle geschult und können kompetente Hilfe leisten.
- Informationen über passende Sportgruppen erhalten Sie von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, über örtliche Sportvereine, über den Stadt- oder Landessportbund, von Ihrer IKK oder auch im Internet z.B. unter **www.dgpr.de/herzgruppen**, dem Angebot der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-erkrankungen e. V.

Beachten Sie jedoch, dass manche Angebote kostenpflichtig sind. Erkundigen Sie sich bitte vor der Teilnahme, wie hoch die Kosten sind und ob möglicherweise Ihre IKK einen Teil davon übernimmt. In der Regel benötigen Sie außerdem eine Bescheinigung Ihrer Ärztin/Ihres Arztes, mit der sie/er die Teilnahme befürwortet und den jeweiligen Übungsleiter über Ihre Erkrankung informiert.

IHRE FRAGEN. UNSERE ANTWORTEN.

Sie haben Fragen oder möchten zur IKK classic wechseln? Wir sind immer für Sie da. Sie erreichen uns telefonisch rund um die Uhr:

Kostenlose IKK Servicehotline
0800 455 1111



40283 - Stand 08/2025 F000009458, Wende Verlag 10.2024



IKK Promed

HERZINSUFFIZIENZ KÖRPERLICHE AKTIVITÄTEN BEI HERZINSUFFIZIENZ

ikk-classic.de

IKK classic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

Es liegt in Ihrer Hand

Es gibt viele Krankheiten, bei denen ist es völlig klar und allgemein akzeptiert, dass man zur Genesung selbst beitragen muss. Wenn Sie zum Beispiel mit Husten, Schnupfen, Heiserkeit sowie Glieder- und Kopfschmerzen unter den Krankheitszeichen eines grippalen Infekts leiden, werden die meisten von Ihnen sich schonen und ins Bett legen. Und jeder, der dies vernachlässigt, wird durch entsprechende Verschlimmerungen schnell eines Besseren belehrt.

Vom Prinzip her gilt für eine Herzinsuffizienz Ähnliches: Sie können den Verlauf dieser Erkrankung nämlich durchaus auch selbst beeinflussen – zum Schlechten, aber eben auch zum Guten. Die allgemeinen Maßnahmen bei der Behandlung einer Herzschwäche setzen daher zunächst genau hier an. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird Ihnen somit einige Empfehlungen für „neue“ Lebensgewohnheiten im wahrsten Sinn des Wortes ans Herz legen.

Die Vorstellung, anders leben zu müssen, kann Ängste und Sorgen, vielleicht sogar Schuldgefühle auslösen. Und selbst, wenn dies nicht der Fall ist, wird man unter Umständen die Erfahrung machen: „Alles leichter gesagt als getan!“ Das wissen wir, Ihre IKK, natürlich auch. Deshalb möchten wir Ihnen im Anschluss einige hilfreiche Informationen und Tipps geben.



Warum soll man mit Herzinsuffizienz körperlich aktiv sein?

Wer an chronischer (andauernder) Herzinsuffizienz leidet, neigt dazu, sich zu schonen und fast jede körperliche Aktivität zu vermeiden. Dies ist eine verständliche Reaktion, da sich die Atemnot ja unter Anstrengung verstärken kann. Trotzdem ist eine Schonung sehr ungünstig, weil die körperliche Leistungsfähigkeit immer mehr nachlässt und schließlich schon ganz alltägliche Betätigungen schwerfallen können. Unter Inaktivität und Schonung bilden sich Muskeln zurück und die Belastbarkeit von Herz und Kreislauf nehmen ab. Dies gilt prinzipiell für jeden Menschen, auch für diejenigen, die an einer chronischen Herzinsuffizienz leiden.

Körperliche Aktivität hingegen hat zahlreiche positive Auswirkungen:

- Die Muskeln werden gekräftigt oder zumindest vor einem Abbau bewahrt.
- Herz, Lunge und Gefäße bleiben so leistungsfähig, dass die Schwelle, von der an es zu Atemnot kommt, nicht zu weit herabsinkt oder sogar erhöht werden kann.
- Die Krankheitszeichen der Herzinsuffizienz lassen sich in der Regel mildern.
- Die Belastbarkeit im Alltag bleibt erhalten oder kann wieder zunehmen.
- Die gute Kondition erlaubt ein weitgehend unabhängiges Leben mit einer guten Lebensqualität und Lebensfreude.
- Die Sauerstoffausnutzung im Gewebe verbessert sich, indem Sie gezielt trainieren. Das heißt: Weniger Sauerstoff reicht aus, um alle Organe und Gewebe funktionsfähig zu erhalten.

- Eine gute körperliche Kondition geht mit einem leistungsfähigen Immunsystem einher. Das körpereigene Abwehrsystem gegen Bakterien oder Viren wird gestärkt.
- Nicht zuletzt wird der Abbau von Knochenmasse (Osteoporose) gebremst. Knochenabbau ist in gewissem Umfang eine natürliche Begleiterscheinung des Alterungsprozesses.

Wir empfehlen, sich für körperliche Aktivitäten zu entscheiden, die dauerhaft in den Alltag integriert werden können. Körperliche Aktivität umfasst sowohl die Bewegung im Alltag (zum Beispiel Spazierengehen, Treppensteigen, Gartenarbeit) als auch körperliches Training in Form von Sport am besten unter Anleitung in Gruppen (z. B. Rehabilitationssport in Herzgruppen oder ggf. in Herzinsuffizienzgruppen). Basis des körperlichen Trainings ist Ausdauertraining. Dynamisches Krafttraining kann, wenn möglich, ergänzt werden.

Wichtig: Setzen Sie sich Ziele, die Sie erreichen können. Empfohlen werden für wenig trainierte Patienten 2mal wöchentlich 5 bis 10 Minuten leichtes Ausdauertraining. Wenn Sie es dann schaffen, Ihr Pensum langsam zu steigern und an drei bis vier Tagen sich 20 bis 30 Minuten zu bewegen, wäre das schon ein toller Erfolg. Doch auch hier ist Maßhalten angesagt. Ihr Arzt wird daher regelmäßig überprüfen, ob und inwieweit Sie von einer Steigerung der körperlichen Aktivität profitieren.

Welche Sportarten sind geeignet?

Das wichtigste Kennzeichen einer „geeigneten“ Sportart ist, dass sie so viel Spaß macht, dass man sie gern und vor allem regelmäßig ausübt. Es ist vermutlich von vornherein zum Scheitern verurteilt, sich ein- oder mehrmals pro Woche widerwillig zu einer ungeliebten Aktivität zu zwingen.

Innerhalb des großen Spektrums der möglichen Sportarten finden sich einige, die für Menschen mit Herzerkrankungen besonders geeignet sind. Dies sind alle so genannten **Ausdauer-sportarten** mit gleichmäßigen Bewegungsabläufen. Dazu zählen unter anderem strammes Spazierengehen, Radfahren, moderates Tanzen, Walken, Nordic-Walking und Wandern.

Dynamisches Krafttraining wird ebenfalls empfohlen, um den Muskelaufbau zu unterstützen. Wichtig hierbei ist jedoch, dass alle Übungen von fachkundigen Trainern ausgewählt und erklärt werden. Dabei sollten ruckartige Bewegungen mit schweren Gewichten vermieden werden. Übungen mit kleinen Gewichten, entsprechenden Wiederholungen und regelmäßigen Bewegungen sind jedoch nützlich.

Auch Mannschaftssportarten können günstig sein. Viele Menschen profitieren von der Zugehörigkeit zu einer Gruppe, die sie zu einer regelmäßigen Teilnahme motiviert. Allerdings sollte die Betonung bei diesen Sportarten auf dem Spaß und nicht auf dem Streben nach einem Sieg liegen, da sonst die Gefahr der Überschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit besteht.



Weniger gut geeignet sind solche Aktivitäten, die mit plötzlichen und starken Kraftanstrengungen verbunden sind. Dies sind unter anderem Sprinten, Radrennen oder Kraftsport mit schweren Gewichten.

Wann immer Sie unsicher sind, welcher Sport für Sie geeignet sein könnte, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Erzählen Sie ihr/ihm, was Ihnen Spaß machen würde und fragen Sie, ob sie/er dies für Sie für empfehlenswert hält.

Wer kann wie intensiv Sport betreiben?

Nahezu jeder Mensch kann sich körperlich betätigen. Wichtig ist nur, das richtige Maß dafür zu finden. Empfohlen werden für wenig trainierte Patientinnen und Patienten ein tägliches Ausdauertraining von fünf bis zehn Minuten, das langsam gesteigert werden soll.

Wichtig: Wer an Herzinsuffizienz leidet und sich lange geschont hat, muss sich von seiner Ärztin/seinem Arzt untersuchen lassen, um seine individuelle Belastbarkeit zu ermitteln. Dazu hilft ihm unter anderem ein EKG (Elektrokardiogramm, Aufzeichnen der Herzkurve), um Aufschluss über Ihre Herzfunktion und Belastungsgrenze zu gewinnen.

Anhand der Untersuchungsergebnisse kann Ihr Arzt Ihnen dann sagen, wie viel Sie sich zumuten können (und sollten!). Auf dieser Leistungsstufe, wie hoch oder niedrig sie auch sein mag, sollten Sie sich dann regelmäßig bewegen. Regelmäßig bedeutet bei guter Belastbarkeit: drei- bis viermal in der Woche 20 bis 30 Minuten moderates Ausdauertraining. Die Trainingsintensität muss dabei unbedingt an die Leistungsfähigkeit Ihres Herzens angepasst sein. Am besten fragen Sie Ihre behandelnde Ärztin / Ihren behandelnden Arzt nach Ihrer maximalen Herzfrequenz.

Auch gibt es heute Hilfsmittel, wie Apps, Fitness-, Tracking- und Pulsuhren. Sie sind kein Muss und daher auch nicht erstattungsfähig. Sie können aber durchaus sinnvoll sein, um das richtige Maß an Dauer und Intensität bei der Bewegung zu finden. Wichtig ist jedoch, dass diese Hilfsmittel zuverlässige Werte liefern und Standards an Datensicherheit einhalten.

Wichtig: Bei folgenden Symptomen sollten Sie das Training abbrechen und Ihre Ärztin/Ihren Arzt aufsuchen:

- Atemnot,
- Schwindel oder
- Herzrhythmusstörungen.