

Herzschwäche

Warum Bewegung wichtig ist

Wer an Herzschwäche erkrankt ist, kommt schnell außer Atem. Früher galt, dass Erkrankte sich schonen sollten. Inzwischen weiß man aber: Regelmäßige Bewegung verbessert den Verlauf der Herzschwäche. Sie erhält die körperliche Belastbarkeit und kann Aufenthalte im Krankenhaus und Todesfälle verhindern. Außerdem fördert körperliche Aktivität bei vielen Erkrankten das Wohlbefinden und die Selbstständigkeit.

Warum ist Bewegung gut für mich?

Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Das Herz wird angeregt, mehr zu pumpen. Studien zeigen: Regelmäßige Bewegung kann bei Menschen mit Herzschwäche die Lebenserwartung verbessern, Beschwerden lindern und Aufenthalte im Krankenhaus vermeiden.

Welche Art von Bewegung ist empfehlenswert?

Tägliche Bewegung an der frischen Luft tut gut, wie Spaziergehen oder Gartenarbeit. Für Ausdauertraining eignen sich Radfahren, Schwimmen, oder Nordic Walking. Auch Tanzen oder Aerobic halten Sie fit. Andere Menschen fühlen sich wohler mit Yoga oder Wassergymnastik. Wer nicht sehr beweglich ist, kann auf einem Home-Trainer beginnen. Später können auch Kraftübungen dazukommen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Art Training für Sie geeignet ist und wie sehr Sie sich belasten können. In sogenannten Reha-Sportgruppen erhalten Sie einen auf Sie zugeschnittenen Trainingsplan. Die Ärztin oder der Arzt in einer Herzsportgruppe kann die Steigerung des Trainings überwachen und darauf achten, dass Sie sich gerade richtig belasten.

Wichtig: Die Empfehlung zu körperlicher Aktivität gilt nicht, wenn sich die Herzschwäche auf einmal verschlechtert, zum Beispiel bei plötzlicher Atemnot.



© hedgehog94 / Fotolia

Wieviel Bewegung ist gut für mich?

Überfordern Sie sich zu Beginn nicht. Man gewöhnt sich langsam an mehr Anstrengung. So merken Sie, dass Sie sich richtig belasten:

- Sie spüren keine Beschwerden, fühlen sich aber etwas angestrengt.
- Sie schwitzen etwas.
- Sie atmen etwas schneller als normal, können sich aber noch in ganzen Sätzen unterhalten.

Dabei bleiben ist nicht einfach ...

Viele kennen das: Man beginnt mit guten Vorsätzen ein Trainingsprogramm, doch dann fällt es schwer, regelmäßig dabei zu bleiben. Ein paar Tipps können Sie dabei unterstützen:

- Wählen Sie einen Sport, der Ihnen Spaß macht. Es muss nicht immer das große Programm sein.
- Bauen Sie Aktivität in den Alltag ein: Gehen Sie kürzere Strecken zu Fuß oder fahren Sie Fahrrad. Auch Garten- oder Hausarbeit sind „Sport“.
- Verteilen Sie Ihr Training auf mehrere Tage und kürzere Einheiten. So passt es gut in Ihren Alltag.
- Vielen macht Sport in der Gruppe mehr Spaß als allein. Herzsportgruppen gibt es in ganz Deutschland. Sie bieten Unterstützung und Austausch auch über den Sport hinaus.

Empfehlung: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über körperliche Aktivität. Prüfen Sie gemeinsam, welche Form der Bewegung Ihre Behandlung unterstützen kann.