

Dürfen/sollen Menschen mit Herzschwäche Sport treiben?

Ein Gastbeitrag von Dr. med. Klaus Edel, Chefarzt der Abteilung für kardiologische Rehabilitation und Prävention am Herz-Kreislauf-Zentrum Klinikum in Hersfeld-Rotenburg

Bewegung und Sport sind ein wichtiger Bestandteil der Prävention und schützen vor vielen chronischen Erkrankungen wie beispielsweise Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Krebs und Herzschwäche. Deshalb sollte Bewegung ein fester Bestandteil des täglichen Lebens sein. Profitieren Menschen, die an Herzschwäche erkrankt sind ebenso von Bewegung und können sie gefahrlos Sport treiben?

Bewegung ist der erste Schritt der Behandlung nahezu jeder Erkrankung. Die Therapie des Bluthochdrucks beginnt beispielsweise mit körperlicher Aktivität, die hier wie bei der Zuckerkrankheit zu einer nachweisbaren Senkung der Herz-Kreislauf- als auch der Gesamtsterblichkeit führt. Vergleichbares gilt für die koronare Herzkrankheit und die Herzschwäche. Absolut überholt ist die Vorstellung, dass Menschen mit Herzschwäche „sicherheitshalber“ keinen Sport treiben.



Fit bleiben und werden: Wer unter einer Herzschwäche leidet, sollte sich nicht schonen, sondern regelmäßig trainieren. Das stärkt auf Dauer das Herz und seine Leistung. Foto: Robert Kneschke - stock.adobe.com

Ganz allgemein gilt: Es ist wichtig zu wissen, ob eine Herzinsuffizienz mit einer eingeschränkten oder einer erhaltenen Pumpleistung des Herzens (Ejektionsfraktion, kurz EF) vorliegt. Im letzteren Fall ist Bewegung das einzige Mittel das, durch Studien abgesichert, zu einer Besserung der Herzschwäche führt. Bei einer eingeschränkten Herzleistung wirkt Bewegung zusätzlich zu den verordneten Medikamenten.

Wenn Gesunde Sport treiben, so steigt die Herzfrequenz an. Die Herzfrequenz ist für über ein Drittel der Sauerstoffaufnahme unter Belastung verantwortlich. Für Menschen mit Herzschwäche kann ein zu hoher oder zu schneller Pulsanstieg mit starker Luftnot verbunden sein. Um dennoch leistungsfähig zu sein, ist es bei ihnen besonders wichtig, im Schongang die Leistung zu steigern.

Trainingsprogramm

Dementsprechend bieten wir im Herz-Kreislaufzentrum ein dreiwöchiges Trainings-Programm speziell für Menschen mit Herzschwäche an. Es kommt dabei nicht darauf an einen altersentsprechenden Trainingspuls zu erreichen, sondern die Lunge und die Muskulatur so zu trainieren dass die Herzschwäche kompensiert werden kann.

Das Programm beginnt mit Atemtechniken, die dem Yoga entnommen sind. Durch die richtige Atemtechnik kann die Herzarbeit erheblich vereinfacht werden. So beginnt das Rehabilitations-Programm bei uns mit dem Aufbau der Atemmuskulatur als Grundbaustein der Herzinsuffizienz-Trainings. Dadurch wird das Blut mit Sauerstoff-Molekülen angereichert. Über die durch das Herz ermöglichte Zirkulation gelangt der Sauerstoff zu den Skelettmuskeln.

In der zweiten Woche beginnt das Training in Kleingruppen. Ganz einfache Aktivitäten des täglichen Lebens (Aufstehen vom Stuhl, Ankleiden, Treppe

steigen) werden in langsamem Tempo eingeübt. Dabei wird wie in Trainings üblich Puls gemessen. Das Herzinsuffizienz-Training soll im Gegensatz zum herkömmlichen Training so dosiert werden,

dass der Trainingspuls nur wenig über dem Ruhepuls liegt. Dadurch wird die Herzarbeit so ökonomisch wie möglich. In der dritten Woche wird Training in unserem Fitness-Studio angeboten. Mehrere Zyklen an unterschiedlichen Geräten werden hier durchlaufen. Auch bei diesem Training gilt es die Menschen mit Herzschwäche zu fordern aber das Herz nicht zu überlasten. Das wichtigste Element neben der dosierten Kraftanwendung ist eine Pause von drei Sekunden nach jeder Muskelaktivität. So wird verhindert, dass der Widerstand in den kleinen Arterien ansteigt und das Herz vermehrt Druckarbeit leisten muss. Auch wird streng darauf geachtet, dass der Atem fließt und Pressatmung vermieden wird. (nh)



Dr. med. Klaus Edel

Foto: HKZ/nh

Kontakt:

Dr. med. Klaus Edel
Chefarzt der Abteilung für kardiologische Rehabilitation und Prävention am Herz-Kreislauf-Zentrum Klinikum Hersfeld-Rotenburg
Heinz-Meise-Str. 100
36199 Rotenburg
Kardiologe | Diabetologe | Hypertensiologe DHL | Sportmediziner
☎ 0 66 23 / 88 - 61 05
Mail: k.edel@hkz-rotenburg.de
www.hkz-rotenburg.de