



Nordic Walking und andere Ausdauersportarten eignen sich gut für Menschen mit Herzschwäche.

Foto: Christin Klose/dpa

Sportwissenschaftlerin erklärt, wie Sport Patienten mit Herzinsuffizienz helfen kann

Herzschwäche und Bewegung: „Ausdauer ist das A und O“

Von Katharina Rüth

Ein schwaches Herz bremst Betroffene aus, schränkt sie in ihren Aktivitäten ein. Ein gezieltes Training sorgt dafür, dass Patienten mehr Kraft haben und weniger schnell in Luftnot geraten, dadurch insgesamt mehr Lebensqualität haben. Das erklärt Silke Hähnchen, Diplom-Sportwissenschaftlerin,



die Herzpatienten im Reha-Zentrum Cardiowell begleitet.

„Das Hauptsymptom bei Herzschwäche ist, dass die Patienten schnell erschöpft sind“, erklärt die Expertin. „In der Folge bewegen sie sich weniger und es werden noch mehr Muskeln abgebaut.“ Daher sinke die Leistungsfähigkeit noch weiter. „Das ist ein Teufelskreis“, sagt sie, der müsse durchbrochen werden. Sport könne die Leistungsfähigkeit wieder verbessern, dadurch zu mehr Selbstständigkeit verhelfen – wenn jemand etwa wieder selbst einkaufen gehen kann.

Das wichtigste für Menschen mit Herzschwäche sei, die Ausdauer zu trainieren: „Ausdauer ist das A und O.“ Im Reha-Zentrum setzen sich die Patienten dafür vor allem auf „Ergometer“ genannte Standfahrräder. Vorher wird unter anderem mit Hilfe eines Belastungs-EKG geprüft, welche Belastung ihr Herz aushält. Während sie strampeln, werden Blutdruck und Herzfrequenz überwacht.

„Während des Trainings steigt die Herzfrequenz. Ziel ist es, diese Frequenz zu senken“, erklärt Silke Hähnchen. Dahinter stecke das Prinzip, dass der Körper durch Reize dazu angeregt wird, seine Leistungsfähigkeit zu steigern.

Für zu Hause zeigt sie den Patienten, wie sie selbst ihren Puls messen können. Das und die Aufmerksamkeit für das eigene Körpergefühl helfe, die eigene Leistungsfähigkeit einzuschätzen. Manche kauften sich als Standfahrrad für zu Hause einen Heimtrainer, anderen sei das zu langweilig. Denen empfiehlt sie, nach draußen zu gehen, spazieren zu gehen, auch Nordic Walking sei eine geeignete Sportart.

„Alter schützt vor Training nicht.“

Silke Hähnchen
Sportwissenschaftlerin zur der Annahme von Patienten, sie seien zu alt für Sport

Zu belastend könnten Joggen und Schwimmen sein. Beim Schwimmen komme hinzu, dass ein Schwächeanfall im Wasser schlimmere Auswirkungen haben könnte als an Land. Radfahren sei im Flachland geeignet, in Wuppertal jedoch nicht unbedingt anzuraten: „Die Berge sind das Problem.“ Pedelecs könnten jedoch helfen, Steigungen ohne größere Anstrengung zu bewältigen.

„Nicht geeignet ist alles, was extrem ist“, warnt die Sportwissenschaftlerin. Dazu zählt sie Leistungssport oder einen Marathon. Aber auch von Klimmzügen, Liegestützen und Body-



Silke Hähnchen ist Diplom-Sportwissenschaftlerin. Foto: Cardiowell

building rät sie ab. Zur Kräftigung der Muskeln zeigt sie Patienten Übungen mit kleinen Hanteln, elastischen Bändern oder ganz ohne Hilfsmittel.

Was Herzpatienten auf jeden Fall meiden sollten, sei das Anhalten des Atems oder Pressatmung. „Das macht man automatisch, wenn man schwer hebt.“ Das führe aber zu extrem hohem Blutdruck, bis zu einem Wert von 320. „Das kann einen Infarkt oder einen Schlaganfall auslösen.“

Ihr Tipp: „Reden und lachen Sie beim Sport. Wer reden kann, dessen Herzfrequenz ist nicht zu hoch und dessen Herz ist ausreichend mit Sauerstoff versorgt.“ Ansonsten rät sie zu solchen Aktivitäten, die auch Freude machen. Und, zu überlegen, was auf Dauer realistisch ist. Bewegung lasse sich in den Alltag einbauen: aus dem Bus mal eine Haltestelle früher aussteigen, mal zu Fuß gehen, statt das Auto zu nehmen.

Sie rät, sich Trainingspartner zu suchen, den Ehepartner, Freunde oder Bekannte. Patienten müssten dabei auf ihre Belastungsgrenze achten, dafür ihren Puls messen, auf ihr Kör-

Mehr zum Thema

Herzwochen Die Deutsche Herzstiftung informiert vom 1. bis 30. November bundesweit über Ursachen, Symptome und Therapien der Herzschwäche.

www.herzstiftung.de/herzwochen2020

WZ-Aktion Am WZ-Telefon (717-2770 – 717-2773) beantworten am Mittwoch, 11. November, 16-17.30 Uhr, Experten Fragen zur Herzschwäche.

pergefühl hören und lernen, ihre Partner darauf hinzuweisen. Grundsätzlich helfe zur Motivation, sich die Freude vorzustellen, die man nach dem Sport empfindet.

Denn Training müsse ein Leben lang sein. „Manche Patienten fragen mich: Wissen Sie, wie alt ich bin? Sie glauben, sie seien zu alt für Sport“, erzählt Silke Hähnchen. „Ich sage dann: ‚Alter schützt vor Training nicht‘. Man kann vielleicht weniger, aber was man kann, muss man machen.“ Manche Patienten hätten Angst vor Sport. „Die eigentliche Gefahr ist aber, wenn man sich nicht bewegt.“

Bei der Menge des Trainings verweist sie auf die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO: „Fünfmal 30 Minuten in der Woche.“ Dabei könnten sich die 150 Minuten auch anders die Woche verteilen, etwa dreimal 50 Minuten oder zweimal 75. Diese Empfehlung gilt auch für Gesunde.