

BACK TO SPORT NACH HERZINFARKT

WAS

Du kannst **fast alle Sportarten** machen, wenn du es **RICHTIG** machst.

- Es gibt nicht die einzelne „beste“ Art von körperlicher Aktivität, die für alle Patienten nach einem Herzinfarkt gleich gut geeignet ist
- Im Vordergrund steht der **Spaß**, denn nur was dir Spaß macht, wirst du auch langfristig durchführen.
- Grundlagenausdauertraining für alle als Basis. Später dann verschiedene Vorlieben.
- Im besten Fall Kombination aus **Kraft- und Ausdauertraining**

WANN

- Wichtig ist, dass du nach einem Herzinfarkt **komplett beschwerdefrei** und in einem stabilen Zustand bist
- Vor Aufnahme der sportlichen Aktivität **Belastungstest** durchführen lassen und das „GO“ von deinem **Kardiologen** einholen
- Du kannst i.d.R. wieder aktiv werden, wenn die Belastungsuntersuchungen **keinen Hinweis auf eine verbliebene Durchblutungsstörung** zeigen
- **Herzsportgruppen** eignen sich super für den Anfang, da du dort während des Trainings permanent überwacht wirst!

WIE VIEL

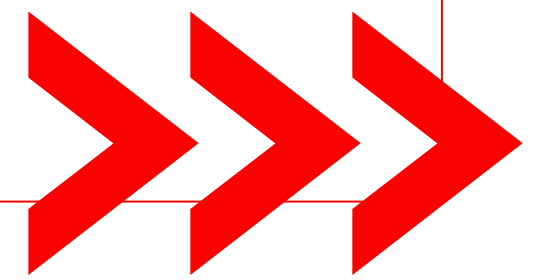
Aus gesundheitlichen Gründen ist das Wichtigste die **Regelmäßigkeit**, also deinen Körper in seiner „Gesamtheit“ am besten täglich zu benutzen!

- Die WHO und die AHA empfehlen grundsätzlich mindestens **150 Minuten moderate Ausdauereinheiten oder 75 Minuten intensive Ausdauereinheiten pro Woche**. Es wird empfohlen, die Übungen über die Woche verteilt in Einheiten von mindestens 30 Minuten durchzuführen.
- Zusätzlich sollte mindestens **zweimal pro Woche ein Krafttraining** zur Stärkung der Muskulatur durchgeführt werden. Dies kann mit Gewichten, Widerstandsbändern oder dem eigenen Körpergewicht erfolgen
- Flexibilitätsübungen: Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität der Muskeln und Gelenke
- Individuelle Anpassung: Die genauen Empfehlungen können je nach Gesundheitszustand, Zielen und Vorerfahrung variieren.

SUMMARY

Es ist also nicht so wichtig, **WAS** du machst, sondern **DASS** du es machst und das ganze am besten **regelmäßig**, mit Freude, in der richtigen **DOSIERUNG** und richtig **AUSGEFÜHRT**.

1. Versuche dich am besten **täglich** zu bewegen und wenigstens einmal etwas **aus der Puste** und ins **Schwitzen** zu kommen
2. Quality before quantity! Die richtige und v.a. regelmäßige Ausführung deiner Übungen ist viel wichtiger als die Intensität und die Dauer.
3. Suche dir eine Sportart, die dir Spaß macht - dann ist es viel wahrscheinlicher, dass du langfristig dabei bleibst!



HÖRE AUF DEINEN KÖRPER!

- Wichtig ist vor allem, dass du wieder lernst auf deinen Körper zu hören und Anzeichen von Überanstrengung oder Unwohlsein beachtest (Grundeinstellung: **Nicht gegen sondern für und mit deinem Körper** 😊)
- Bei Schmerzen, Atemnot oder Schwindel mit dem Training aufhören und deinen Arzt kontaktieren
- Für den Anfang kann die Hilfe von Fitnesstrackern, Smartwatches und Co. nützlich sein, um deinen Trainingsfortschritt und die Herzfrequenz zu überwachen und dich zusätzlich zu motivieren.
- Langfristig wirst du lernen, die Signale deines Körpers zu deuten und dein Training danach auszurichten

WARNSIGNALE VS. NORMALE ANSTRENGUNG

⊗ Warnsignale

- Brustschmerzen oder Unwohlsein
- Atemnot
- Schwindel oder Benommenheit
- Übelkeit oder Erbrechen
- Schwäche oder extreme Müdigkeit
- Unregelmäßiger Herzschlag

✅ Normale Anstrengung

- Schnellerer Herzschlag
- Schwitzen
- Muskeler schöpfung
- Schnellere, forcierte Atmung

DO'S ✅

- Vor Aufnahme der Belastung Vorstellung bei deinem Kardiologen (Belastungstest)
- Langsam beginnen und auf deine Körpersignale hören
- Weniger ist manchmal mehr: Saubere Bewegung

DONT'S ⊗

- Intensives Gewichtheben (Pressatmung)
- Unbeaufsichtigtes Schwimmen
- Vorsicht bei Wettkampf-Sport

TRAININGSSTEUERUNG

- Ganz zu Anfang gilt die Regel „Laufen ohne zu Schnauben“ (Du kannst dich während der Belastung also noch normal unterhalten)
- Nach dem ärztlichen „GO“ kannst du deine Intensität je nach individuellen Trainingszielen steuern (Genauer besprichst du mit deinem Trainer oder Sportwissenschaftler)
- Generell empfiehlt sich für den Anfang ein Grundlagenausdauertraining und ein Krafttraining im Kraft-Ausdauerbereich