



Gesund bewegen: wie?

Patientenschulung Departement Innere Medizin

1. Von Phase II zu III

Am Ende der Rehabilitationsphase II bereiten wir mit Ihnen die Phase III – die lebenslange – vor. Dazu ist es wichtig, dass Sie über die Häufigkeit und Intensität gesundheitsfördernder Aktivitäten Bescheid wissen. Sie müssen Ihre Belastungsgrenzen kennen und es gilt herauszufinden, welche Aktivitäten Ihnen Freude bereiten. Mit diesem Wissen gehen Sie in Ihrer Rehabilitation dann in die lebenslange Phase III, in der Sie ihr Aktivitätsprogramm eigenständig gestalten.

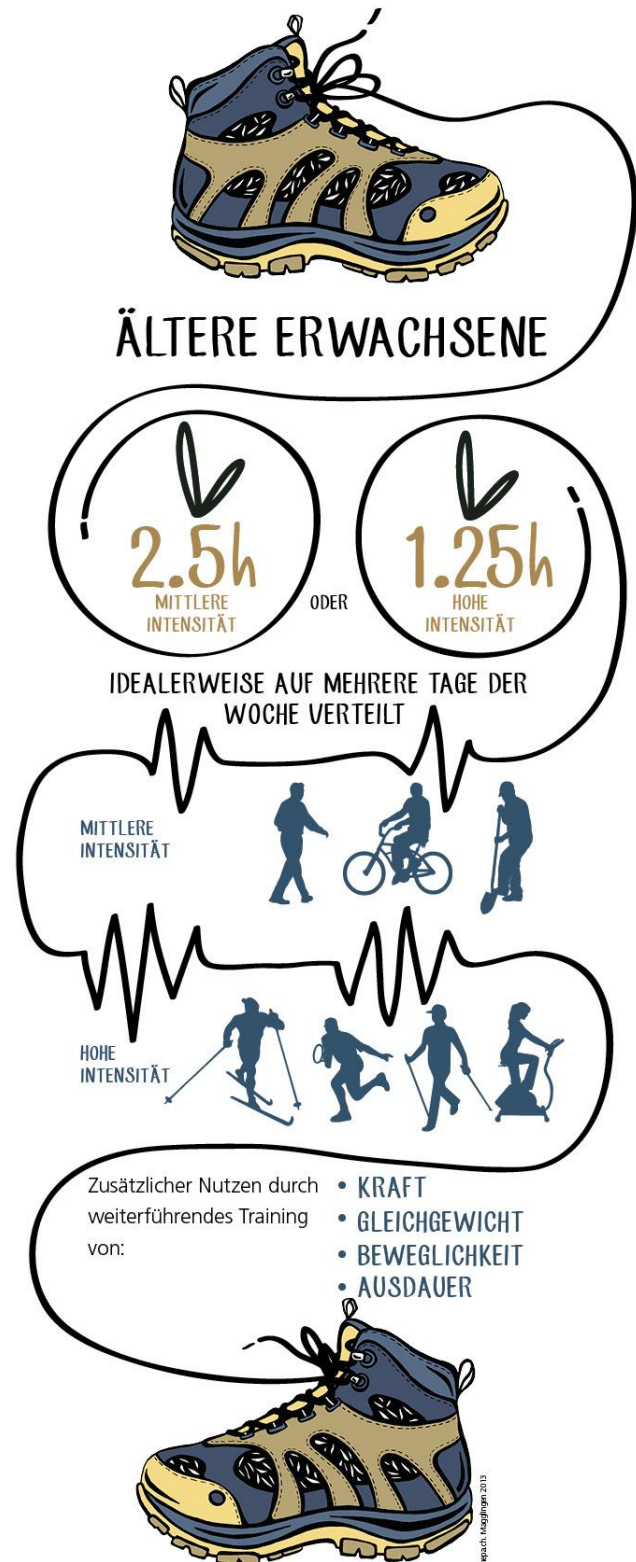
2. Wie viel Bewegung ist gut?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO und das Schweizerische Bundesamt für Gesundheit BAG geben folgende Basisempfehlungen für robuste, ältere Frauen und Männer ab: Mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport von mittlerer Intensität oder mindestens 75 Minuten pro Woche Sport oder Bewegung mit hoher Intensität.

Dabei sind jegliche Kombinationen von Bewegungsdauer und Intensitäten möglich und jede Bewegungseinheit von mindestens 10 Minuten Dauer (ohne Pause) darf gezählt werden. Idealerweise verteilen Sie Ihre körperlichen Aktivitäten auf mehrere Tage in der Woche.

Bei der Häufigkeit müssen Sie die Bewegungsart zusätzlich beachten:

- Ausdaueraktivitäten können täglich durchgeführt werden.
- Beim Krafttraining muss beachtet werden, dass der trainierte Muskel 48 Stunden Erholung benötigt.



3. Symptome körperlicher Aktivität: Was ist normal?

Durch Bewegung beginnt der Körper Stoffwechselvorgänge zu aktivieren – oder anders gesagt: Er «startet den Motor». Dies bemerken Sie anhand verschiedener körperlicher Symptome:

Der Herzschlag wird schneller

Damit unsere Muskeln genügend Energie für die körperliche Aktivität bereitstellen können, brauchen sie mehr Sauerstoff. Der Sauerstoff wird per Blutkörperchen transportiert. Das Herz ist zuständig für den Blutfluss durch den Körper. Braucht der Muskel nun mehr Sauerstoff, *schlägt das Herz schneller*, um mehr Sauerstoff zu liefern.

Die Atmung vertieft sich

Um den steigenden Sauerstoffbedarf zu decken, muss mit der Atmung mehr Sauerstoff aufgenommen werden. *Durch vertieftes und schnelleres Atmen* kann die Sauerstoffzufuhr gesteigert werden.

Der Körper schwitzt

Durch die Muskelaktivität wird *Wärme* produziert, die wir im Muskel oder auch im ganzen Körper wahrnehmen. Bei intensiven Aktivitäten kommen wir ins *Schwitzen*, weil der Körper mit Hilfe des Schwitzens den Körper kühlt.

Der Körper wird müde

Nach einer körperlich strengen Aktivität spüren wir häufig *müde und schwere Muskeln*. Bei sehr intensiven Aktivitäten kann der Muskel auch beginnen zu «brennen».

Muskelkater entsteht

Wenn wir eine Bewegung nach langer Zeit das erste Mal wieder ausführen oder wir die Intensität erhöhen, ist es möglich, *Muskelkater* zu verspüren – meist allerdings erst nach 24-48 Stunden.

4. Wie intensiv bewegen?

Damit Sie selbstständig die Intensität ihrer Aktivitäten steuern können, ist das Wahrnehmen der vorhin erwähnten Symptome essenziell. Um die wahrgenommenen Symptome und die Belastungsintensität richtig einzustufen, hilft Ihnen die Skala auf der folgenden Seite.

Zielbereich

Wir empfehlen Ihnen, für eine gesundheitsfördernde Aktivität eine mittlere oder hohe Intensität anzustreben. Jetzt starten sollten Sie mit einer mittleren Intensität.

Beispiele für **Aktivitäten mittlerer Intensität** sind Gartenarbeiten, zügiges Gehen, Velofahren, sowie weitere Freizeit- und Alltagsaktivitäten.



Eine **hohe Intensität** wird erreicht beim Laufen/Rennen, zügigen Velofahren oder Schwimmen. Auch Herz-Kreislauftraining an Fitnessgeräten gehört in diese Kategorie.



Icon	Intensität/ Belastung	Atmung	Sprechen	Muskulatur	Herz	Wärme / Schwitzen	Weitere Körper- gefühle	Dauer
		Plötzliche Atemnot		Schmerzen	Herzrasen, neu unregelmässiger Puls, Druck auf der Brust	Kaltschweiss	Kopfdruck oder -schmerzen, Schwindel, Unwohlsein	Abbruch
	keine	Entspannte Atmung	Plaudern oder Singen	locker	Ruhig, selten wahrnehmbarer Herzschlag		entspannt	unbegrenzt
	leicht	Atmung nicht oder leicht wahrnehmbar	Sprechen in Sätzen möglich	Wird beweg- lich, leichte Muskelspan- nung	Leicht erhöhte Herzfrequenz, unauffällig	Leichte Erwär- mung		lange möglich
	mittel	Atmung ist noch aushalt- bar	Wortwechsel möglich	Zunehmende Ermüdung	Erhöhte Herzfre- quenz, u.U. spür- barer Puls	Leichtes Schwitzen, Erwärmung	Deutlich spürbare Anstrengung	Man ist froh, wenn die angestrebte Zeit vorbei ist, be- grenztes Fortset- zen möglich
	hoch	Atmung sehr angestrengt	Einzelne Wör- ter möglich	Schwerfällige, u.U. leicht brennende, Muskeln	Hohe Herzfre- quenz, u.U. spür- bar schnellerer Herzschlag	Schwitzen, starke Wärme	Sich überlastet fühlen	kurz möglich
	extrem	Schnelleres At- men unmöglich	Sprechen nicht möglich	Schwere, saure Muskeln	Sehr hohe Herz- frequenz, u.U. spürbar schnelle- rer Herzschlag	Schwitzen, starke Wärme	Erschöpfung, drohende Über- belastung	Abbruch

5. Warnsignale ernst nehmen

Um die erwünschten Symptome körperlicher Arbeit von unerwünschten zu unterscheiden, sollten Sie die folgenden Symptome als Warnsignale wahrnehmen. Bemerkten Sie eines dieser Symptome bei sich, sollten Sie die Aktivität unterbrechen oder beenden:

Herz

Nehmen Sie einen aussergewöhnlich schnellen oder neu unregelmässigen Herzschlag wahr, sollten Sie die Aktivität abbrechen. Auch wenn Sie einen auftretenden Druck auf der Brust verspüren, stoppen Sie bitte die Aktivität.

Kopfschmerzen/-druck

Taucht während der Aktivität ein Druck oder ein Schmerz im Kopf auf, sollten Sie die Aktivität mindestens unterbrechen.

Schwindel

Tritt mit der Aktivität ein Schwindel auf, sollten Sie die Aktivität zumindest unterbrechen. Diese Art von Schwindel ist von jener zu unterscheiden, die beim (raschen) Aufstehen entsteht, aber nach kurzer Zeit wieder verschwindet.

Kaltschweiss

Durch körperliche Aktivität kann man ins Schwitzen kommen, wobei dieses Schwitzen mit einem Wärmegefühl verbunden ist. Sollten Sie plötzlich zu schwitzen beginnen und es ist Ihnen kalt, dann unterbrechen Sie bitte die Aktivität.

Atemnot

Tritt eine plötzliche Atemnot auf, oder eine Atemnot, die nicht zur aktuellen Aktivität passt, sollten Sie die Aktivität unterbrechen.

Unwohlsein

Fühlen Sie sich plötzlich nicht mehr wohl und/oder haben ein ungutes Gefühl, dann hören Sie auf Ihren Körper und beenden Sie die Aktivität.

6. Was ist weiter zu beachten?

In den ersten Wochen nach einem kardiologischen Ereignis sollten Sie zusätzlich einige Dinge beachten.

Über- und Untertraining

Damit die körperliche Aktivität Ihren gesundheitsfördernden Effekt auch tatsächlich bewirkt, ist es wichtig, dass Sie folgende Empfehlungen zur Häufigkeit und zur Intensität befolgen:

- **Untertraining:** Bewegen Sie sich zu selten oder zu wenig intensiv, führt dies nicht zum gewünschten Fortschritt. Wichtig zu wissen ist: *Jede Aktivität ist gut!* Bewegen Sie sich hingegen gar nicht, baut der Körper ab.
- **Übertraining:** Bewegen Sie sich zu oft oder zu intensiv, führt dies auch nicht zum gewünschten Effekt. Der Körper wird nicht während der Aktivität, sondern in der darauffolgenden Erholungsphase stärker. Deshalb gilt es, dem Körper auch genügend *Erholung* zu gönnen.

Einhalten der Limitationen bei einer Brustbeinnarbe

Damit die Narbe möglichst schnell und problemlos heilen kann, sollten Sie alle Aktivitäten im Rahmen dieser Empfehlungen durchführen:

- Maximales Heben von 2.5kg pro Arm
- Schutzhaltung bei Husten und Niesen

- Scherkräfte vermeiden: Vor dem Körper, Ellbogen bis Schulterhöhe, beidseits gleichzeitig, Transfer «en bloc».

Zu vermeidende Aktivitäten

Damit Ihr Körper nicht (unbewusst) überfordert wird, raten wir Ihnen, auf folgende Aktivitäten zu verzichten:

- Kampfsport
- Wettkampf
- Pressatmung

7. Training zu Hause

Es gibt viele Möglichkeiten, nach der Rehabilitation die körperliche Aktivität ohne Unterbruch weiterzuführen. Finden Sie heraus, welche Aktivitäten Ihnen am meisten zusagen. Vergessen Sie dabei Ihre alltäglichen Aktivitäten nicht!

Betreutes Training

Sind Sie eher eine Person, die einen verbindlichen Termin, feste Trainingspartnerinnen und -partner oder fachliche Unterstützung braucht? Dann kann einer der folgenden Vorschläge Ihre gewählte Trainingsart sein:

Gruppentherapien

Viele Vereine und Stiftungen bieten ein grosses Angebot für gemeinsame Aktivitäten an. Hier drei Beispiele:

- Herzgruppen der Schweizerischen Herzstiftung
www.swissheartgroups.ch
- Pro Senectute
www.prosenectute.ch
- Lokale Turnvereine

Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Die MTT enthält eine Einführung in das Krafttraining durch eine Fachperson. Anschliessend erfolgt das Training selbstständig, eine Fachperson ist aber jeweils für Fragen anwesend.

Ambulante Physiotherapie (bei Bedarf)

Brauchen Sie im Anschluss noch eine enge fachliche Begleitung, wird Ihnen Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut diese Möglichkeit empfehlen. Adressen von Therapeutinnen und Therapeuten finden Sie im Internet (u.a. www.physioswiss.ch) oder Ihre Therapeutin / Ihr Therapeut sucht Ihnen passende Adressen heraus.

Selbstständiges Training

Möchten Sie gerne variabel sein bezüglich des Inhalts und Zeitpunkts Ihrer Aktivitäten, dann entspricht Ihnen ein selbstgesteuertes Training.

Ideen für geeignete Aktivitäten sind:

- Spazieren / Wandern
- Laufen / Nordic Walking / Vitaparcours
- Velofahren / Mountainbiken / Hometrainer
- Krafttraining («Fit für zu Hause»)
- Gartenarbeit
- Schwimmen
- ...

Achtung: Für Personen mit einer Brustbeinnarbe sind nicht alle oben genannten Aktivitäten uneingeschränkt möglich. Bei Unsicherheiten fragen Sie Ihre Therapeutin / Ihren Therapeuten oder Ihre Ärztin / Ihren Arzt.

Tipps und Tricks für das selbstständige Training

Damit das Training zu Hause funktioniert, gibt es einige Tipps für ein gutes Gelingen:

- Einen Schrittzähler (auf dem Handy oder für an den Hosenbund) verwenden
- Apps (z.B. «INSEL health – cardio fit») verwenden
- Eine Trainingspartnerin oder einen Trainingspartner suchen
- Sich eine Belohnung in Aussicht stellen
- ...

Um einen guten Überblick zu erhalten und die Aktivitäten geeignet zu planen, lohnt sich ein schriftlicher Wochenplan:

Wochenplan gesundheitsfördernde körperliche Aktivität								
Ziel:								
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Belohnung
Vormittag								
Nachmittag								
Abend								

- Welche Zeiten sind für mich möglich? (im Wochenplan z.B. grün markieren)
- Welche Aktivitäten mache ich gerne?
- Wer kann mitmachen?

8. Freizeit und Ferien

Häufig kommen zu Hause neben den vorher besprochenen Aktivitäten Fragen zu den folgenden Themen auf:

Schwimmen: in kaltem oder warmem Wasser?

Das Schwimmen im Meer oder im Thermalbad ist eine beliebte Ferien- und Freizeitaktivität. Der Wasserdruck sowie die Wärme / bzw. Kälte haben einen Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem. Da diese Effekte je nach Erkrankung unterschiedlich relevant sind, empfehlen wir immer eine Rücksprache mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.

Grundsätzlich ist eine Wassertemperatur von 30-34°C empfohlen. Bereits unter 32°C zeigt sich eine Reaktion des Körpers, welche zu unerwünschten Effekten führen kann. Von Temperaturen unter 27°C wird abgeraten. Für das Baden in warmen Wasser (Thermalbad etc.) ist vor allem ein tiefer Blutdruck zu beachten.

Sauna

Die Hitze eines Saunagangs öffnet die Blutgefässe, was ein Blutdruckabfall zur Folge haben kann. Bei Saunagängen raten wir Ihnen deshalb zur Vorsicht und empfehlen Ihnen, die Sauna in Begleitung zu genießen. Allgemein sind grössere Temperaturschwankungen für das Herz belastend.

Fliegen

In Flugzeugen herrscht häufig ein Kabinendruck, der einer Höhenlage von 1800 bis 2200 Metern über Meer entspricht. Kurze Reisen von 60 bis 90 Minuten führen in der Regel kaum zu vermehrten Beschwerden. Auch hier lohnt sich aber eine Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Höhenmeter

Eine Höhe von bis zu 2500 Metern gilt für Herzpatientinnen und -patienten in der Regel als unproblematisch. Bevor Sie in der Höhe körperlichen Aktivitäten von mittlerer bis hoher Intensität nachgehen, empfehlen wir Ihnen eine Anpassungszeit von 2 bis 3 Tagen. Beginnen Sie jeweils mit leichteren Wanderungen und steigern Sie langsam die Intensität. Es ist auch sinnvoll, Ihr persönliches Leistungsvermögen vorgängig mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu besprechen.



Sexualität

Herzpatientinnen und -patienten in stabilem Zustand können in der Regel sexuelle Aktivitäten normal ausführen. Die Anstrengung wird in etwa mit zwei Stockwerken Treppensteigen verglichen. Sprechen Sie aber auch offen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, sie oder er kann Ihnen nach einer genauen Untersuchung Ihres Herzens präziser Auskunft erteilen.

9. Quellen

Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. Gesundheitswirksame Bewegung. Magglingen: BASPO 2013.

Schweizerische Herzstiftung (2020). Leben mit Herzinsuffizienz.