



Dr. med. univ.

Edgar Ehrenhuber

Arzt für Allgemeinmedizin
Gemeindearzt · alle Kassen
Gerichtlich zertifizierter Sachverständiger

Dürfen Herzranke Sport treiben?

Sport in geeigneter Form verbessert Ihre Leistungsfähigkeit und kann sich positiv auf Ihr Herz und Ihren Kreislauf auswirken. Außerdem ist regelmäßige sportliche Betätigung ein guter Weg, um überflüssige Pfunde loszuwerden.

Bevor Sie allerdings Ihr persönliches Fitnessprogramm aufnehmen, sollten Sie Ihren Arzt fragen, welche Form des Trainings für Sie in Frage kommt.

Gut geeignet sind Ausdauersportarten, diese haben nicht nur einen günstigen Trainingseffekt auf das Herz-Kreislaufsystem, sondern Intensität und Pensum lassen sich sehr gut auf die individuellen Bedürfnisse abstimmen.

Falls Ihre Erkrankungen schwerwiegender sind, ist die Auswahl der für Sie richtigen Form des Trainings besonders wichtig. Vielleicht ist es auch günstig, in einer überwachten Herzsportgruppe unter ärztlicher Aufsicht Sport zu treiben. Informationen bekommen Sie von Ihrer Krankenkasse sowie der Deutschen Herzstiftung e.V.

Tipps für das Ausdauertraining

- Regelmäßigkeit ist das „A und O“:
3 bis 4 mal pro Woche für ca. 30 Minuten
- Lieber langsamer und dafür länger
- Keine Höchstbelastung: die individuelle Belastungsgrenze sollte nicht überschritten werden
- Integrieren Sie Ihr Bewegungsprogramm in Ihren Tagesablauf
- Organisieren Sie Trainingspartner
- Trainieren Sie nicht mit vollem Magen, warten Sie mindestens 2 Stunden nach dem Essen
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend
- Sportmediziner empfehlen folgenden Trainingsablauf: Aufwärmen, Dehnen der beanspruchten Muskulatur, Ausdauerbelastung, aktive Erholungsphase mit reduziertem Tempo