

Jeder Schritt zählt!

Bewegungsratgeber



Gut fürs Herz.

Deutsche
Herzstiftung



IMPRESSUM

Jeder Schritt zählt (RG21)
Stand: Mai 2023

HERAUSGEBER

Deutsche Herzstiftung e. V.
Bockenheimer Landstraße 94 – 96
60323 Frankfurt am Main
Telefon 069 955128-0
Fax 069 955128-313
info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

GESTALTUNG / DRUCKVORSTUFE

Stefanie Schaffer, www.visuellelogik.de/
Schaufler GmbH, Frankfurt
www.schauflergroup.de

BILDNACHWEIS

Adobe Stock: Titel © Jacob Lund,
S. 4 © gpointstudio, S. 6 © iceteastock,
S. 7 © Art_Photo, S. 8 © dima_sidelnikov, Icons:
© Ekler, S. 9 © Halfpoint, S. 10 © dusan-
petkovic1, S. 12 © Krakenimages.com;
S. 15 © WavebreakMediaMicro; S. 18 Icons:
© motorama, S. 19 © cppzone, S. 20 © Robert
Kneschke, S. 21 © EcoPim-studio, S. 23 © Rido
S. 13-17 Illustrationen Nina Schneider

GENDERN

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit
wird auf die zusätzliche Formulierung der
weiblichen Form zumeist verzichtet. Wir
möchten darauf hinweisen, dass die
Verwendung der männlichen Form explizit
als geschlechtsunabhängig verstanden
werden soll.

COPYRIGHT

Der Nachdruck und die elektronische
Verbreitung von Artikeln dieser Broschüre
sind nur mit Genehmigung der Redaktion
möglich.

Inhalt

4	Dem Herzen Beine machen
5	Wie oft pro Woche?
6	Wie stark belasten?
7	Werden Sie Bewegungssammler
8	Bewegungstipps
12	Sport für zu Hause
18	Ausdauersport
19	Tipps zum Ausdauersport
24	Informationsmaterial



Der Sonne entgegen zu laufen sorgt für gute Stimmung und ein gesundes Herz.

Dem Herzen Beine machen

Etwa 80 % aller Herz- und Gefäßerkrankungen können durch einen gesunden Lebensstil verhindert werden. Diese Zahl verdeutlicht, dass wir unsere Gesundheit zu einem Großteil selbst in der Hand haben.

Bewegung ist gesund. Oft wird **Sport als das Medikament des 21. Jahrhunderts** bezeichnet. Denn: Regelmäßig durchgeführt, senkt er den Blutdruck, verbessert den Zuckerstoffwechsel bei Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), erhöht die Lebenserwartung und wirkt sich positiv auf das seelische Wohlbefinden aus. Viele Menschen würden gerne mehr Sport treiben, aber es ist nicht immer einfach, im Alltagsstress genügend Zeit für Sport zu finden. In diesem Ratgeber zeigen wir Ihnen, wie Sie bereits durch kleine Verhaltensänderungen viel erreichen können.

Wie oft pro Woche?

Gesunden Erwachsenen wird empfohlen, sich mindestens 5 x pro Woche 30 Minuten moderat zu bewegen, z. B. flottes Gehen. Sie können die 30 Minuten aufteilen, zum Beispiel in je 10-Minuten-Abschnitte:

♥ 3 x 10 Minuten

♥ 20 Minuten + 10 Minuten

♥ 2 x 15 Minuten

**2 x 15 Minuten fünfmal pro Woche flott spazieren gehen –
Sie meinen, das könnten Sie schaffen?**

Herzlichen Glückwunsch! Damit kommen Sie auf 150 Minuten Bewegung. Wenn es Ihnen gelingt, diese Empfehlungen umzusetzen, haben Sie schon viel für Ihre Gesundheit getan.

Bei den 150 Minuten moderate Aktivität handelt es sich um die Minimalempfehlung, noch besser wären >150–300 Minuten pro Woche. Generell gilt: Jeder Schritt, Meter oder Kilometer mehr ist ein **Fort-Schritt** und wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus. Je schwerer Ihre Herz- oder Gefäßerkrankung ist, umso stärker ist zumeist auch der positive Effekt, den Sie durch regelmäßige körperliche Aktivität erreichen.

Unser Tipp:

Sie fahren gern Rad? Auch hier lässt sich mit relativ wenig Zeitaufwand viel erreichen. Eine britische Studie konnte zeigen, dass bereits 33 km Radfahren pro Woche genügen, um das Risiko für die koronare Herzkrankheit zu halbieren.



Wie stark belasten?

Wie bereits erwähnt, lassen sich moderate Aktivitäten durch flottes Gehen erreichen. Derjenige, der Sie beobachtet, sollte denken: Die/Der hat es aber eilig! Höhere Intensitäten pro Zeiteinheit (z. B. Joggen) gehen mit einem größeren gesundheitlichen Effekt einher. Dennoch sollten Sie sich bei den ersten Trainingseinheiten nicht zu intensiv belasten. Bereits ein bis zwei Einheiten pro Woche wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.

Faustregel: So schnell joggen oder Rad fahren, dass man zwar ins Schwitzen gerät, aber sich trotzdem noch gut unterhalten kann. Diese Empfehlung kann bedeuten, dass man bei den ersten Trainingseinheiten die Belastung nur ein bis zwei Minuten am Stück durchführt und dann abwechselnd Gehpausen einlegt.

Eine maximale Trainingsdauer von 10 bis 30 Minuten kann in den ersten Wochen völlig ausreichend sein. Der Weg ist hier das Ziel. Versuchen Sie, sich langsam an längere Einheiten und höhere Intensitäten heranzutasten. So vermeiden Sie, dass Ihre Gelenke und das Herz-Kreislauf-System überlastet werden. Das ist insbesondere für Personen wichtig, bei denen die Waage noch nicht das Idealgewicht anzeigt.



Herzpatienten sollten ihre Belastbarkeit individuell mit ihrem Arzt besprechen.

Werden Sie Bewegungssammler

Egal, in welchem Alter – es ist nie zu spät, in ein bewegtes Leben zu starten. Ob Sie sich vornehmen, sich einfach mehr zu bewegen oder Ausdauersport zu treiben, ist zunächst zweitrangig. Wichtig ist, dass Sie Ihre Vorsätze umsetzen. Dies gelingt am besten, wenn Sie Ihre Alltagsaktivität steigern. Denn Bewegung lässt sich zu jeder Zeit in den Tagesablauf integrieren. Egal ob es der morgendliche Dauerlauf, der flotte Spaziergang in der Mittagspause oder der Weg zum Bäcker ist. Für 2 x 15 Minuten am Tag ist immer genügend Raum.

Unser Rat: Legen Sie sich keine unnötigen Fesseln an. Bewegen Sie sich immer zu den Zeiten, in denen Ihnen Bewegung Freude bereitet oder sie gut in Ihren Tagesablauf passt. Für den Einstieg kann es reichen, das Auto mal stehen zu lassen oder konsequent auf den Gebrauch von Rolltreppen und Aufzügen zu verzichten.

Suchen Sie nach Bewegungsmöglichkeiten in Ihrem Alltag. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und steigern Sie sich langsam. Schon nach wenigen Einheiten werden Sie feststellen, dass sich Ihre Leistungsfähigkeit verbessert und Ihnen vieles im Alltag leichter fällt.



BEWEGUNGS-TIPPS



1

Tipp 1: Sportlich zur Arbeit

Wenn der Arbeitsplatz nicht zu weit entfernt liegt, ist das Fahrrad eine optimale Möglichkeit, auf das Auto oder öffentliche Verkehrsmittel zu verzichten und mehr Bewegung in den Tagesablauf zu integrieren.

Schwierigkeitsstufe: einfach bis schwierig (je nach Entfernung zum Arbeitsplatz)

Erforderliche Ausrüstung: unkompliziert (verkehrssicheres Fahrrad, Helm, geeignete Fahrradtasche oder Fahrradkorb)

Nutzen für das Herz: hoch (sorgt im Alltag ohne großen Aufwand für ein wertvolles Bewegungsprogramm)



2

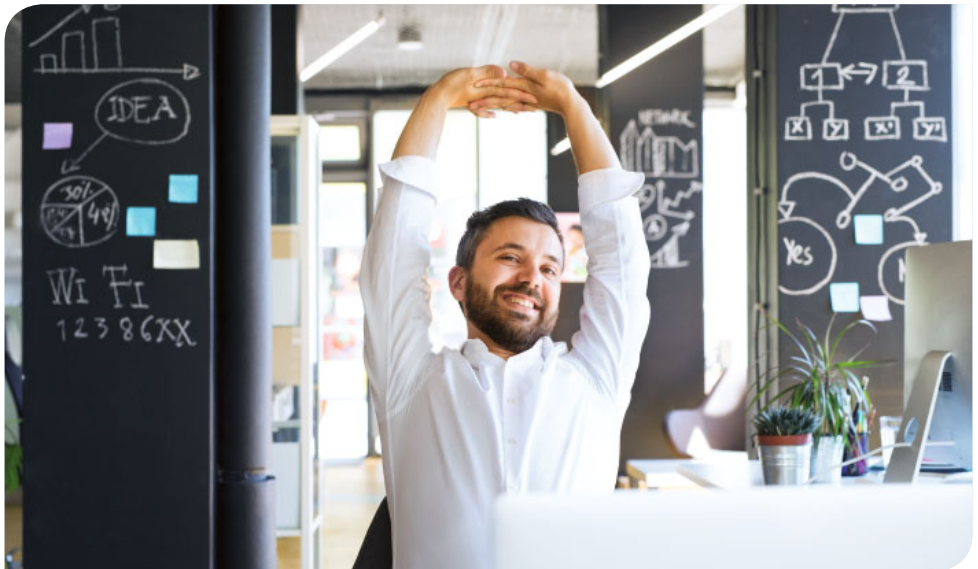
Tipp 2: Stehen, gehen, strecken

Wenn Sie häufig im Sitzen arbeiten, hilft nur eins: **Stehen Sie auf!** Telefonieren Sie im Stehen oder Gehen. Gleiches gilt für das Lesen der Post. Besuchen Sie Ihren Kollegen, anstatt ihn anzurufen oder eine Mail zu schreiben. Auch bietet sich an, häufig verwendete Dinge aus der unmittelbaren Umgebung zu entfernen. Schon haben Sie Ihren eigenen Bewegungsmelder. Des Weiteren ist ein kurzes tägliches „**Büro-Workout**“ zu empfehlen. Das können ruhig nur ein paar **Dehn- und Streckübungen** sein.

Schwierigkeitsstufe: einfach

Erforderliche Ausrüstung: keine

Nutzen für das Herz: mittel (einzeln betrachtet gering, in der Summe kann dies aber einiges Mehr an Aktivität ausmachen). Versuchen Sie, lange Sitzzeiten ohne Unterbrechung zu vermeiden.



3

Tipp 3:**Sind Sie auf U-Bahn, Bus oder Straßenbahn angewiesen?**

Wer auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen ist, kann eine oder auch mehrere Stationen früher aussteigen und den Rest der Strecke in flottem Tempo zu Fuß zurücklegen. Mit dieser Art körperlicher Bewegung lässt sich zudem gut Stress abbauen, der sich tagsüber am Arbeitsplatz angestaut hat.

Schwierigkeitsstufe: einfach

Erforderliche Ausrüstung: unkompliziert
(bequeme Schuhe sind völlig ausreichend)

Nutzen für das Herz: hoch (einfache Möglichkeit, für regelmäßige Bewegung zu sorgen)



4

Tipp 4: Der Rolltreppen-Versuchung widerstehen

In vielen U-Bahnen, Kaufhäusern oder Bürokomplexen gibt es heute Rolltreppen und Aufzüge. Unsere Empfehlung: Wenn Sie nicht gerade schwere Koffer, Kisten oder Ähnliches zu tragen haben, dann tun Sie Ihrem Herzen etwas Gutes und nutzen Sie die Treppe oder gehen Sie bei einer freien Gasse die Stufen der Rolltreppe.

Schwierigkeitsstufe: einfach

Erforderliche Ausrüstung: keine

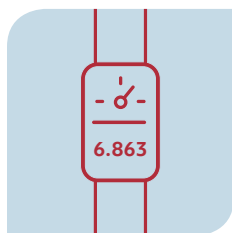
Nutzen für das Herz: unkomplizierte Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen.



5

Tipp 5: Schrittzähler

Der Gebrauch eines Schrittzählers kann Sie dazu motivieren, den einen oder anderen Umweg zu gehen, um eine gewisse Schrittzahl zu erreichen. Jeder kann Schritte auf einfache Art sammeln: mit dem Hund noch eine Runde um den Block drehen, in der Wartezeit das Bahngleis auf und ab laufen, im Park joggen usw.



Schwierigkeitsstufe: leicht (Schrittzähler kaufen und loslegen)

Erforderliche Ausrüstung: unkompliziert (Schrittzähler)

Nutzen für das Herz: Das Setzen und Einhalten von Schrittziele kann Ihnen helfen, den inneren Schweinehund zu besiegen. Jeder Schritt zählt!



Vorab!

- ♥ Bei Vorerkrankungen und Einschränkungen gilt: Halten Sie im Zweifel Rücksprache mit Ihrem Arzt! Fragen Sie, worauf Sie achten müssen, um Überlastungen zu vermeiden oder ob gar Kontraindikationen für ein Training bestehen.
- ♥ Nie krank, v. a. bei Fieber, trainieren! Zu groß ist die Gefahr einer Herzmuskelentzündung!
- ♥ Wenn Symptome wie Schwindel, starke Atemnot oder Herzrhythmusstörungen auftreten, sollten Sie das Training sofort abbrechen und einen Arzt aufsuchen.

Tipps zum Start!

- ♥ Aller Anfang ist schwer. Mit niedriger Intensität starten und langsam steigern.
- ♥ Achten Sie auf eine korrekte Bewegungsabführung! Technik geht vor.
- ♥ Erst die Häufigkeit der Trainingseinheiten (regelmäßig), dann die Dauer und zuletzt die Intensität steigern.
- ♥ Vermeiden Sie Pressatmung. Dies gelingt in der Regel gut, wenn der Mund beim Training geöffnet ist.
- ♥ Zu schwere Übungen können ausgelassen oder vereinfacht werden.
- ♥ Die Übungen können als Zirkeltraining nacheinander durchgeführt werden. Z. B.: 2 Durchgänge mit einer 30 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Pause (wenn Sie nicht mehr können, pausieren Sie kurz in der Belastungsphase).

10 Übungen für Ihre Gesundheit

1. Hampelmann

Ganzkörperübung (Ausdauertraining)

Aufrechtstehend, in hüftbreiter Stellung starten. Mit leicht gebeugten Knien in eine Grätsche springen, dabei zeitgleich die Arme seitlich gestreckt nach oben heben und über den Kopf zusammenführen. Danach wieder in die Ausgangsposition springen. Beim Springen auf eine über den Fußballen abfedernde Bewegung achten.

Variante: Wenn Sie ein kleines Gewicht in jede Hand nehmen (oder eine Wasserflasche), wird die Übung schwerer.



2. Auf der Stelle laufen

Ganzkörperübung (Ausdauertraining)

Die Arme schwingen mit. Immer über den Fußballen abfedern. Die Intensität der Übung können Sie über den Kniehub anpassen. Je höher Sie die Knie heben, desto schwieriger wird es.

Variante: Wenn Sie ein kleines Gewicht in jede Hand nehmen (oder eine Wasserflasche), wird die Übung schwerer.

♥ **Lust auf mehr?** Übungsvideos und weitere Anregungen für Ihr Training finden Sie unter herzstiftung.de/bewegung

3. Kniebeuge

Ganzkörperübung

Aufrechtstehend, in schulterbreiter Stellung starten. Füße zeigen leicht nach außen, der Bauch ist angespannt. Beugen Sie Ihre Knie und Hüfte. Die Hüfte geht hierbei nach hinten, die Knie nach außen. Halten Sie den unteren Rücken während der gesamten Bewegungsausführung gerade. Die Knie bleiben immer hinter den Fußspitzen. Um in die Ausgangsposition zurück zu kommen, strecken Sie die Beine wieder.

Tipp: Ein Stuhl kann Sie bei der Übung unterstützen.



4. Treppensteigen

Ganzkörperübung (Ausdauertraining)

Steigen Sie eine Stufe rauf und wieder runter. Je höher die Stufe, desto anstrengender ist die Übung. Wechseln Sie immer das Bein, mit dem Sie hochsteigen. Die Arme schwingen mit.

Tipp: Sollten Sie sich unsicher fühlen, können Sie sich an einem Geländer o. Ä. festhalten.

5. Auf der Stelle laufen und Armkreisen

Schultermuskulatur

Aufrechtstehend, in schulterbreiter Stellung starten. Heben Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe. Beginnen Sie nun, mit gestreckten Armen Kreise zu formen. Variieren Sie bei der Bewegung die Kreisgröße. Wenn Sie ein kleines Gewicht in die Hand nehmen (oder eine Wasserflasche) wird die Übung schwerer.



Variante: Die Übung können Sie auch mit nach vorne gestreckten Armen durchführen.



Unser Tipp:

Trinken Sie ausreichend Mineralwasser und essen Sie mindestens eine Stunde vor dem Training nichts.



6. Schattenboxen

Ganzkörperübung (Ausdauertraining)

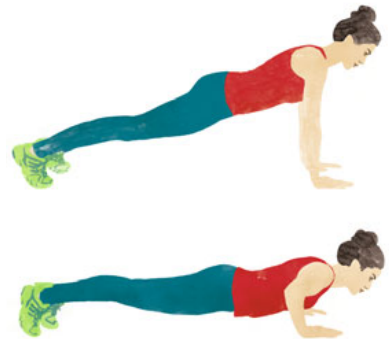
Gehen Sie in die Boxerposition: leicht nach vorne beugen, versetzte Schrittstellung in Links- oder Rechtsauslage (kann während der Übungsausführung gewechselt werden), Arme auf Brusthöhe angewinkelt anheben, Hände zu Fäusten ballen. Tippeln Sie auf den Füßen und fangen Sie an zu boxen. Links und rechts bei jedem Schlag wechseln.

Variante: Wenn Sie ein kleines Gewicht in jede Hand nehmen (oder eine Wasserflasche), wird die Übung schwerer.

7. Liegestütz

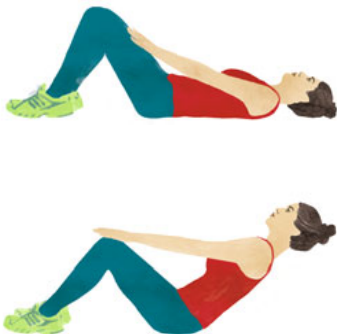
Ganzkörperübung

Setzen Sie in der Ausgangsposition Ihre Hände auf Brusthöhe schulterbreit auf dem Boden. Die Arme sind zu Beginn gestreckt und werden bei der Bewegungsausführung gebeugt. Achten Sie auf Körperspannung. Kopf, Oberkörper und Hüfte bilden während der gesamten Ausführung (beim Abtauchen) eine gerade Linie. Strecken Sie die Arme kurz vor Bodenkontakt wieder durch, um in die Ausgangsposition zu gelangen.



Variante 1: Um die Übung zu vereinfachen, können Sie die Liegestütze an der Wand durchführen. Je weiter Sie die Füße von der Wand entfernen, desto schwieriger wird die Übung.

Variante 2: Setzen Sie bei der Übung die Knie auf.



8. Crunch

Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Die Hände werden auf die Oberschenkel abgelegt. Heben Sie nun Ihren Oberkörper und schieben Sie die Fingerspitzen über Ihre Knie hinaus. Bei der gesamten Bewegung verharrt der Kopf gerade in Verlängerung der Wirbelsäule.

Variante: Legen Sie die Hände auf die Brust, um die Intensität zu erhöhen. Eine weitere Steigerung wäre, die Arme bei der Bewegungsausführung in Verlängerung der Wirbelsäule zu strecken.

9. Gegenstände hinter dem Rücken übergeben

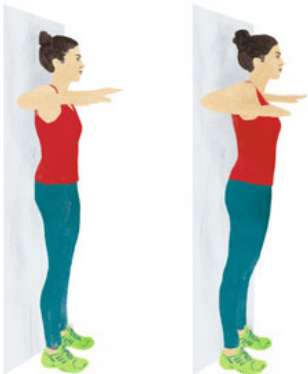
Mobilitätsübung

Gymnastikstab, Seil, Flasche o. Ä. diagonal hinter dem Rücken übergeben. Heben Sie den Gegenstand zuerst in der linken Hand haltend nach oben. Führen Sie die rechte Hand gleichzeitig nach unten hinter den Rücken und reichen Sie den Gegenstand diagonal aus der linken Hand in die rechte. Jetzt führen Sie die Übung nochmal aus, starten jedoch mit dem Gegenstand in der rechten Hand oben.



Tipp 1: Achten Sie auf Körperspannung, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

Tipp 2: Je kleiner der Gegenstand ist, desto schwerer wird die Übung.



10. Rückenübung an der Wand

Obere Rückenmuskulatur

Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand und heben Sie die Arme angewinkelt auf Schulterhöhe. Die Hände zeigen dabei nach vorne. Die Füße sind schulterbreit. Setzen Sie die Ellenbogen an der Wand auf und drücken Sie sich ab. Achten Sie bei der Bewegungsausführung auf Körperspannung – der gesamte Körper bildet eine gerade Linie.

Variante: Sie können die Intensität steigern, indem Sie die Füße etwas von der Wand entfernen.

AUSDAUERSPORT

Regelmäßiger Ausdauersport gehört zu den besten Möglichkeiten, sich vor Herzerkrankungen zu schützen. Dies gilt besonders für Patienten mit Herzerkrankungen. So kann das Fortschreiten der koronaren Herzkrankheit durch Ausdauersport verlangsamt, zum Teil gestoppt und in Einzelfällen sogar zurückgebildet werden.

Es hat sich gezeigt, dass zusätzlich zum Ausdauertraining ein moderates Krafttraining empfehlenswert ist. Dieses kann ergänzend zwei- bis dreimal pro Woche betrieben werden. Gute Ausdauer- und Kraftfähigkeiten erhöhen besonders im Alter die Lebensqualität.

Bevor Sie mit Ausdauersport beginnen, beherzigen Sie bitte einige Regeln.

1. Durchchecken lassen

Wiedereinsteiger, die in den letzten Jahren wenig Sport betrieben haben, oder Neulinge sollten sich vor der ersten sportlichen Betätigung medizinisch durchchecken lassen. Generell ist bei Sportlern ab 35 Jahren ein kardiovaskuläres Screening mit Belastungs-EKG ratsam.



2. Regelmäßig zum Arzt

Ab dem 35. Lebensjahr hat in Deutschland jeder Mensch alle drei Jahre das Recht auf einen kostenlosen ärztlichen „Gesundheits- Check“. Einfach beim Hausarzt einen Termin ausmachen.

3. Infekte auskurieren

Vorsicht bei Fieber oder Infekten! Ehe der Körper nach einer Erkrankung wieder belastet wird, sollte er gründlich auskuriert sein (Gefahr von Herzrhythmusstörungen bei unerkannter Herzmuskelentzündung).





1

Tipp 1: Richtige Sportart wählen

Einer der wichtigsten Ratschläge beim Ausdauersport lautet: Suchen Sie sich eine zu Ihnen passende Sportart aus. Wenn Sie Spaß an der Ausübung haben, wird es Ihnen leichter fallen, sich zu motivieren. Patienten mit Herzerkrankungen sollten Sportarten wählen, die sich problemlos mit niedriger Intensität durchführen lassen (z. B. Joggen, Radfahren oder Wandern). Der Wettbewerbsgedanke soll hier in den Hintergrund treten, damit die Gefahr für eine Überlastung des Herzens gering bleibt.

Schwierigkeitsstufe: einfach (passende Sportart auswählen: Schauen Sie sich die Angebote der Sportvereine oder Volkshochschulen in Ihrer Umgebung an)

Erforderliche Ausrüstung: unterschiedlich (je nach Sportart)

Nutzen für das Herz: sehr hoch (regelmäßiger Ausdauersport gehört zu den besten Möglichkeiten, sich vor Herzerkrankungen zu schützen)



2

Tipp 2: Radfahren schont die Gelenke

Wenn Sie übergewichtig sind, könnte Radfahren für Sie ideal sein. Im Gegensatz zum Joggen, wo das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts auf dem Hüftgelenk lastet, wird beim Radfahren das Körpergewicht zu fast 70% vom Sattel getragen. Auch die Kniegelenke werden geschont. Die gleichförmige kreisende Tretbewegung fördert die Versorgung des Gelenkknorpels, der keine Blutgefäße hat, sondern nur über die Gelenkflüssigkeit ernährt wird. Ein weiterer nützlicher Nebeneffekt: Wer eine Stunde mit gemächlichem Tempo Rad fährt, verbrennt dabei rund 300 Kilokalorien.

Zusatztipp: Pedelec

Im Gegensatz zu einem Fahrrad ermöglichen Pedelecs dem Fahrer mithilfe von Unterstützungsstufen, die Belastung an sein individuelles Leistungsvermögen anzupassen. So lassen sich Steigungen leichter bewältigen und auch Personen mit geringer Belastbarkeit werden in die Lage versetzt, das Fahrrad als Fortbewegungsmittel zu nutzen.

Schwierigkeitsstufe: einfach

Erforderliche Ausrüstung: Fahrrad oder Pedelec

Nutzen für das Herz: sehr hoch (regelmäßiger Ausdauersport gehört zu den besten Möglichkeiten, sich vor Herzerkrankungen zu schützen. Mit Hilfe eines Pedelecs können Sie problemlos auch längere Strecken bewerkstelligen.

Tipp 3: Beim Fernsehen aktiv sein

Wer abends gerne fernsieht, kann dabei dem Herzen auf einfache Weise Gutes tun. Gerade bei schlechtem Wetter bietet es sich an, sich auf das Fahrradergometer zu setzen und dabei die Nachrichten oder einen Film anzusehen. Natürlich geht das auch mit Musik oder einem Hörbuch. Vor allem aufgrund der relativ genauen Watt-Anzeige sind Fahrradergometer für Herzpatienten in den meisten Fällen ein gutes Trainingsgerät.

Nebeneffekt: Beim Strampeln reagieren Sie auf schlechte Nachrichten oder ein schlechtes Fußballspiel Ihres Lieblingsvereins gelassener.

Schwierigkeitsstufe: einfach

Erforderliche Ausrüstung:
aufwendig (Fahrradergometer muss gekauft werden, lockere Kleidung, Handtuch)

Nutzen für das Herz: sehr hoch (bei jedem Wetter kann mit Ausdauersport auf dem Fahrradergometer etwas für das Herz getan werden. Es ist gelenkschonend und damit auch für Übergewichtige ideal.)



4

Tipp 4: **Plauderstündchen auf die Jogging-Strecke verlegen**

Für gemütliche Gespräche muss man sich nicht unbedingt an einen Tisch setzen. Ebenso kann man sich zum Plaudern auf der Jogging- oder Walkingstrecke verabreden. Soziale Kontakte fördern erheblich den Spaß am Sport. Ideal sind Lauftreffs oder Nordic Walking-Gruppen, die sich in den letzten Jahren an immer mehr Orten gebildet haben.

Schwierigkeitsstufe: einfach (es gibt viele Lauftreffs, oft findet sich jemand in der Familie, der mitmacht)

Erforderliche Ausrüstung: unkompliziert (Joggingschuhe + Sportkleidung)

Nutzen für das Herz: hoch (regelmäßiger Ausdauersport gehört zu den besten Möglichkeiten, sich vor Herzerkrankungen zu schützen)

5

Tipp 5: **Pulsuhr benutzen**

Eine Pulsuhr ist beim Ausdauersport kein „Muss“. Allerdings kann das Training mit ihr viel Spaß machen. Trainingsbelastungen können angepasst und Fortschritte ausgewertet werden, was gerade für Herzpatienten hilfreich sein kann.

Schwierigkeitsstufe: mittel bis hoch (je nach Intensität, gegebenenfalls Rücksprache mit dem Arzt halten)

Erforderliche Ausrüstung: einfach (Pulsuhr kaufen)

Nutzen für das Herz: hoch (regelmäßiger Ausdauersport gehört zu den besten Möglichkeiten, sich vor Herzerkrankungen zu schützen, zusätzlich kann die Intensität optimal verfolgt werden)



6

Tipp 6: Abwechslung suchen

*Spaß ist das Wichtigste
beim Sport!*

Zu den größten Fehlern beim Ausdauersport gehört ein monotoner Trainingsablauf. Immer wieder dieselbe Strecke im selben Tempo zurückzulegen, kann schnell den Spaß verderben. Die Empfehlung lautet daher, sowohl die gewählten Strecken als auch die Belastung und den Trainingsumfang zu variieren.

Schwierigkeitsstufe: einfach (erfordert minimale Planung)

Erforderliche Ausrüstung: unkompliziert (Joggingschuhe, Inline Skates o. ä.)

Nutzen für das Herz: hoch (regelmäßiger Ausdauersport gehört zu den besten Möglichkeiten, sich vor Herzerkrankungen zu schützen)

Was kann die Herzstiftung für Sie tun?



SPRECHSTUNDE

Die Deutsche Herzstiftung bietet ihren Mitgliedern einmal im Monat die Telefonsprechstunde „Patienten fragen – Experten antworten“ mit ausgewiesenen Herzspezialisten an. Als Mitglied können Sie sich jederzeit auch schriftlich an die Herzstiftung wenden oder Ihre Fragen online stellen.



ZEITSCHRIFT

Viermal im Jahr erhalten Mitglieder die Zeitschrift **HERZ heute**. Wir informieren Sie verständlich über neue wissenschaftliche Erkenntnisse, wir beantworten medizinische Fragen. Aktuelle Themen von unseren Herzspezialisten geschrieben.



SONDERDRUCKE

Besonders wichtige Themen fassen wir für Sie in gesonderten Ratgebern zusammen, die von Herzspezialisten geschrieben und kostenlos sind. Darüber hinaus finden Mitglieder ein breites Angebot hilfreicher Materialien auf unserer Website, etwa Notfallausweise, Blutdruck oder Stentpässe.



SEMINARE UND VORTRÄGE

Was kann ich selbst tun, um Herz und Kreislauf gesund zu erhalten? Welche Medikamente muss ich als Herzkranker einnehmen und warum? Was geschieht bei einer Bypassoperation? Wie kann ich mich herzgesund ernähren? Welche Sportarten sind für mich bei meiner Herzerkrankung geeignet? Das sind Beispiele für Fragen, die Ihnen Herzspezialisten in unseren Herzseminaren und -Veranstaltungen beantworten.



HERZWOCHEN

Jedes Jahr im Monat November finden die „Herzwochen“ statt – die bundesweite Aufklärungskampagne der Deutschen Herzstiftung. Hier erhalten Betroffene, Angehörige und Fachkreise in zahlreichen Veranstaltungen Informationen zur Herz-Kreislauf-Medizin, etwa zum Früherkennen von Herzinfarkt, zur Therapie von Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und Herzschwäche oder wie sich der plötzliche Herztod vermeiden lässt.



FORSCHUNG

Im Kampf gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten ist die Forschung entscheidend wichtig. Es ist deshalb ein besonderes Anliegen der Deutschen Herzstiftung und der Deutschen Stiftung für Herzforschung, die Forschung zu fördern. Zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten werden unterstützt, vor allem die patientennahe Forschung.



GESPRÄCHS- UND SELBSTHILFEGRUPPEN

Die Deutsche Herzstiftung steht in einem engen Kontakt mit Gesprächs- und Selbsthilfegruppen zu den verschiedenen Herzerkrankungen. Gern helfen wir bei der Kontaktaufnahme. Weitere Informationen unter www.herzstiftung.de/selbsthilfegruppen



KINDERHERZSTIFTUNG

Die Deutsche Herzstiftung engagiert sich mit ihrer Kinderherzstiftung für herzkranken Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler und unterstützt deren Familien. In der Zeitschrift „**herzblatt: Leben mit angeborenem Herzfehler**“ informieren Kinderkardiologen viermal

im Jahr verständlich über angeborene Herzfehler, deren Diagnose und Therapie. Darüber hinaus offeriert die Kinderherzstiftung vielfältige Angebote, beispielsweise ärztlich betreute Freizeiten für herzkranken Kinder und deren Eltern.



WIR VERTRETEN IHRE INTERESSEN!

Die Deutsche Herzstiftung mit über 107 000 Mitgliedern wurde 1979 von Medizinerinnen gegründet. Sie ist ein gemeinnütziger Verein, der sich unabhängig von wirtschaftlichen Interessen – ausschließlich aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden und Erbschaften finanziert. Wie auch Sie Mitglied der Deutschen Herzstiftung werden und von unseren Angeboten profitieren können, erfahren Sie unter www.herzstiftung.de/mitgliedsantrag



ONLINE-INFORMATIONEN-ANGEBOTE

Bleiben Sie mit uns in Kontakt! Besuchen Sie uns unter www.herzstiftung.de. Oder abonnieren Sie den kostenfreien Newsletter mit wichtigen Informationen zum Erhalt Ihrer Herzgesundheit: www.herzstiftung.de/newsletter.

Jetzt kostenlos Ratgeber für Ihre Herzgesundheit anfordern!

Bestellen Sie einfach per **Bestellnummer** unter Tel: **069 955128-400**, per Mail: **bestellung@herzstiftung.de** oder auf unserer Website **www.herzstiftung.de/bestellung**



Hohes Cholesterin:
Was tun?

Bestellnr.: BR05*



Leben mit Herz-
rhythmusstörungen

Bestellnr.: BR13*



Hoher Blutdruck – hilfreiche
Entspannungstechniken

Bestellnr.: SD58*



Sport zu Hause –
wie geht das?

Bestellnr.: SD20*



Länger leben durch Mittel-
meerküche – Traum oder
Wirklichkeit? **Bestellnr.: SD38***

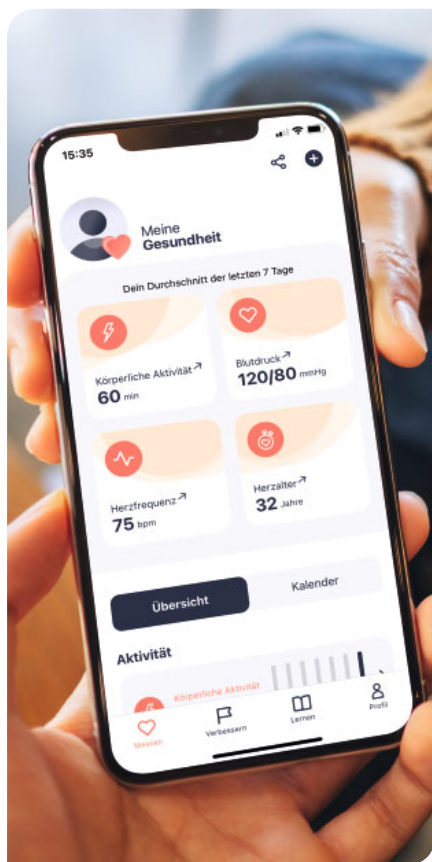


dolce vita –
herzgesund leben

Bestellnr.: RG07*

*Wir bitten um eine Spende für die Produktions- und Versandkosten.
www.herzstiftung.de/spenden

Gesund, aktiv und informiert mit der HerzFit-App!



Bildnachweis: Adobe Stock © Farknot Architect



Mit der kostenlosen HerzFit-App können Sie aktiv Ihre Herzgesundheit unterstützen.



Messen!

Sammeln Sie Ihre Gesundheitsdaten und Ihre körperliche Aktivität übersichtlich an einem Ort.



Verbessern!

Lassen Sie sich von der HerzFit-App aktiv bei der Verbesserung Ihres Lebensstils unterstützen.



Lernen!

Informieren Sie sich umfassend über Herzgesundheit sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Mehr Informationen unter:

[www.herzstiftung.de/
herzfit-app](http://www.herzstiftung.de/herzfit-app)

Download unter:



Gut fürs Herz.

Deutsche
Herzstiftung



Bitte unterstützen Sie Herzforschung, Aufklärung und Prävention!

Spendenkonto: Frankfurter Volksbank
IBAN DE97 5019 0000 0000 1010 10
BIC FFVBDEFFXXX



Werden Sie Mitglied!

Profitieren Sie von unserem umfangreichen Service-Angebot:
www.herzstiftung.de/aufnahmeantrag

Deutsche Herzstiftung e. V.

Bockenheimer Landstraße 94 – 96
60323 Frankfurt am Main

Telefon 069 955128-0

Fax 069 955128-313



info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

