

Warum Sport? Und welchen?

Dr. med. Joachim Neudert
Internist, Kardiologe, Nephrologe

www.kardiologie-herrsching.de

6.7.2007

Sport als Vorbeugung und Therapie von Herz-Kreislaufkrankungen

- Als Vorbeugung lange anerkannt
 - Als Therapie: Vor 15 Jahren noch: Schonung...
 - Radfahren nach Herzeingriff:
 - „So, dass es gerade nicht umfällt“
-
- Vollständig gewandelt: Sport als Vorbeugung wie als Therapie

Überzeugende Ergebnisse durch leichtes Ausdauertraining

- Weniger Infarkte und Schlaganfälle
- Längeres Leben
- Bessere Blutfett- und Zuckerwerte
- Fettabbau, Gewichtsverringering
- Muskelgewinn, gesteigerter Grundumsatz
- Stressbewältigung
- Neubildung von Blutgefäßen wird angeregt
- Gefäßfunktion bessert sich

Sport sogar bei manifester Herzkranzgefäß-Erkrankung!

- Führende deutsche Forschungsarbeiten:
Prof. Hambrecht, Leipzig, 2004 (Circulation)
- 101 Patienten mit Kranzgefäßverengungen:
Vergleich Koronareingriff gegen Ausdauertraining

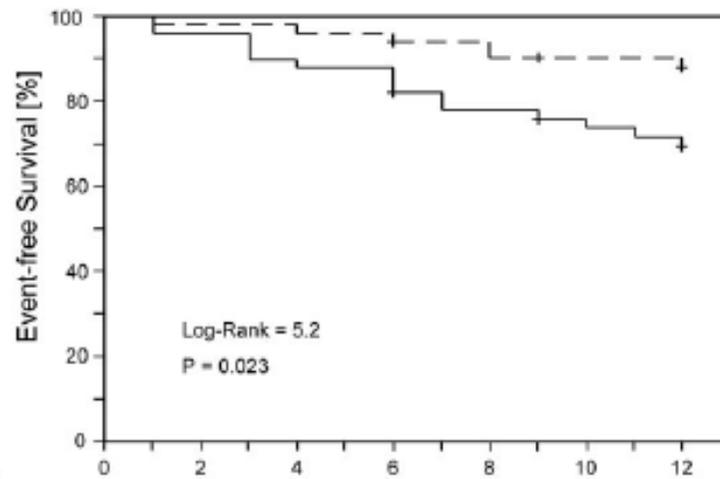


Figure 2. Event-free survival after 12 months was significantly superior in exercise training group versus PCI group ($P=0.023$ by log-rank test).

Warum treiben Menschen Sport?

Niemand treibt Sport,

- weil er von einer Studie oder Statistik überzeugt worden ist
- weil man ihm Angst vor Krankheiten macht
- weil er seinem Arzt einen Gefallen tun will
- weil er seine Krankenkasse entlasten will

Menschen treiben Sport, weil:

- Sie sich damit selbst etwas Gutes tun können:
- Gesteigertes Wohlbefinden
- Bessere Leistungsfähigkeit
- Weniger Beschwerden
- Höhere Attraktivität
- Weniger Ängstlichkeit und Depression
- Spaß an der Bewegung und eigenen Fitness

Welchen Sport?

- Leichter Ausdauersport!
- Klassiker:
- Laufen (Joggen)
- Schwimmen
- Radfahren
- Nordic Walking
- Langlauf

Welche Sportart?

- Nicht entscheidend. Abwechslung und Spaß!
- Wichtig: regelmäßig!
- Ziel: 3 mal Woche, je 30 Minuten
- Nur einmal pro Woche: kaum positiver Effekt
- Weniger ist mehr!
 - Intensität: gerade beim Einstieg nicht zu hoch
 - Pausen: In der Pause erfolgt der Konditionsaufbau

Trainingsbeginn

- Untrainierte: Beginn mit 3*10 min/Woche
- Konditionsaufbau erfolgt zuverlässig, Geduld!
- Bereits nach 6 Wochen ausgeprägte Kreislaufeffekte:
 - Ruhepuls, Belastungspuls sinken
 - Blutdruck bessert sich
 - Leistungsfähigkeit steigt.

Laufen und Joggen

- Natürlichste Bewegungsart
- Hohe Intensität
- Günstig bei Rückenschmerz
- Einfache Ausstattung
- Gute Schuhe!
- Gelenksbelastung hoch
- Bei > 100 kg meist zu hoch

Radfahren

- Kaum Gelenkbelastung
- Weites Spektrum

- Nachteil:
 - Rasch hohe Distanzen
 - Hohe Geschwindigkeiten bei der Ziel-HF



Langlauf

- Ähnlich Nordic walking
- Grundausrüstung günstig
„Nordic Cruiser“
- Nachteil:
Schneeabhängig

Schrittzähler und Pulsuhr



Schrittzähler

- Ist entbehrlich.
- Er soll nur zeigen: eigentlich bewege ich mich doch schon genug.
- Besser zur Abschätzung geeignet:



Pulsuhr

- Wichtiges Instrument gerade für Einsteiger!
- Schutz vor zu hoher Belastung
- Einsteiger trainieren meist mit viel zu hoher Belastung
- Weniger ist mehr!
- Maximale Herzfrequenz: $220 - \text{Lebensalter}$
- Herzfrequenz-Bereich: Einsteiger 60-70% der HFmax



Pulsuhr Fehlerquellen

- Kein Instrument zur Rhythmuskontrolle!
- Fehlmessungen sind möglich, meist ohne Grund zur Beunruhigung (Herzrasen z.B.)
-



Bevor Sie sich hineinstürzen...

- Neueinsteiger über 40 Jahre
- Menschen mit Risikofaktoren
- Patienten
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!
- Körperliche Untersuchung, Abhören und EKG als Basis
- Ggf. weiterführende Untersuchungen:
 - Ultraschall des Herzens, Intima-Media-Dicke der Gefäße
 - Leistungsdiagnostik

Leistungsdiagnostik



Andechser Berg: bekannter gut standardisierter Leistungstest im Landkreis Starnberg



Modernes Liegefahrradergometer für Belastungs-EKG und Belastungs-Ultraschall „Stress-Echo“

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Joachim Neudert

Internist, Kardiologe, Nephrologe

www.kardiologie-herrsching.de



Vorsicht beim Heimtraining ;-)

