

Corfit

Ambulante kardiovaskuläre Rehabilitation



INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	3
Definition und Ziel der kardiovaskulären Rehabilitation	3
Die Anatomie des Herzens	4
Herzerkrankungen.....	6
Die Koronare Herzkrankheit.....	6
Die Herzinsuffizienz.....	6
Die Herzklappenerkrankungen	6
Medikamente.....	7
Risikofaktoren	8
Bewegung.....	9
Auswirkungen körperlichen Trainings:	9
Wie kann ich meine Kondition verbessern?	10
Welche Sportart ist für mich geeignet ?	10
Wie belaste ich mich richtig?	10
Wie kann ich in meinem Alltag körperlich aktiver sein?	13
Worauf sollte ich achten beim Krafttraining ?	12
Umgang mit Stress	14
Herzfreundliche Ernährung	15
Checkliste für eine herzfreundliche Ernährung.....	15
Tagesbeispiel für eine herzfreundliche Ernährung	16
Deine Ernährungsgewohnheiten	17
Rauchen	18
Auswirkungen des Rauchens auf das Herz-Kreislaufsystem	18
Wie schädlich ist Passivrauchen?.....	19
Wie kann ich mit dem Rauchen aufhören?	19
Wie wirksam sind Nikotinersatzprodukte?	19
Was bringt mir und meinem Körper ein Rauchstopp?.....	19
Was geschieht nach der kardiovaskulären Rehabilitation/ Corfit/ Umsetzung im Alltag/ Herzgruppen.....	20
Planung meiner Trainings nach Corfit.....	20
Häufig gestellte Fragen	22
Darf ich in die Berge gehen ? Wenn ja, was muss ich beachten ?	22
Darf ich mit dem Flugzeug fliegen ?.....	22
Darf ich in die Sauna oder ins Thermalbad gehen?	22
Darf ich wieder tauchen gehen? Wenn ja, was muss ich beachten ?	22
Kontakte	23
Abbildungsverzeichnis.....	23
Quellenangaben	23

Einleitung

Hallo, ich bin dein Herz !

Ich bin etwa so gross wie deine Faust.

Ich pumpe ohne Unterbruch, Tag und Nacht, 60-80 Mal pro Minute, bei Belastung sogar zwei bis dreimal so schnell.

Ich pumpe mit jedem Schlag 40-80cm³ (0,4-0,8 dl) Blut in das Arteriensystem, über welches das Blut zu den Organen und über 70 Billionen Zellen in deinem Körper gelangt. Durch das Blut werden Sauerstoff, Nährstoffe, Mineralien, Vitamine und Enzyme transportiert.

Pro Tag pumpe ich also 5000-7000 Liter Blut zu den Zellen! Das mache ich ausschliesslich mit der linken Herzkammer. Die rechte Herzkammer befördert die gleiche Menge Blut zur Lunge, wo es wieder mit Sauerstoff angereichert wird.

Bei guter Behandlung kann ich als Pumpe über 100 Jahre funktionieren.

Angemessene Anstrengungen machen mich stark. Genauso wichtig ist aber auch regelmässige Entspannung.

Sauerstoff ist mein Lebenselixier. Stress, Nikotin, Alkohol, Übergewicht und Bewegungsmangel machen mich krank. Lebensfreude und Liebe hingegen tun mir gut.

Definition und Ziel der kardiovaskulären Rehabilitation

«Die kardiovaskuläre Rehabilitation ist ein Prozess, bei dem herzkrankte Patienten mit Hilfe eines multidisziplinären Teams darin unterstützt werden, die individuell bestmögliche körperliche und psychische Gesundheit und die soziale Integration wieder zu erlangen und langfristig zu erhalten.» (Kantonsspital Aarau, 2015)

Ziele der kardialen Rehabilitation: (Schweizerische Herzstiftung, 2015)

- Körperliche Leistungsfähigkeit wieder aufbauen und Vertrauen in den Körper zurückgewinnen
- Ungesunde Verhaltensweisen erkennen, ändern und langfristig einen gesunden Lebensstil beibehalten
- Negative psychosoziale Auswirkungen der Krankheit verhindern oder reduzieren

Die Anatomie des Herzens

Das Herz ist durch bindegewebige Scheidewände in eine rechte und eine linke Hälfte aufgeteilt. Jede Hälfte besteht aus einem Vorhof und einer Kammer. Die Herzklappen trennen die Vorhöfe von den Kammern und sind die Schaltstelle zum Körper- beziehungsweise Lungenkreislauf. Als Ventile verhindern sie den Rückfluss des Blutes in die falsche Richtung. Die Mitralklappe trennt den linken Vorhof von der linken Herzkammer, die Trikuspidalklappe den rechten Vorhof von der rechten Kammer.

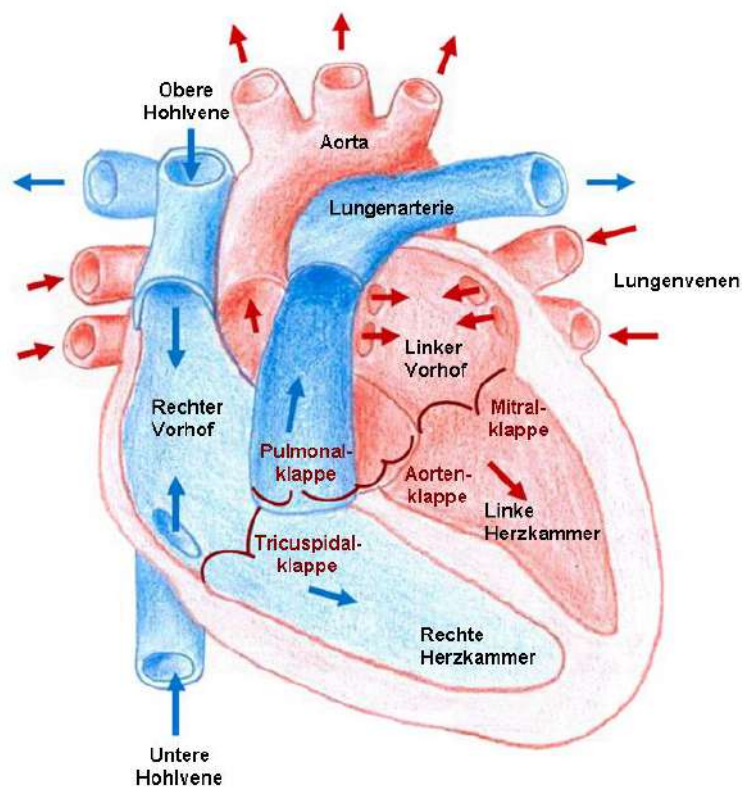


Abbildung 1: Anatomie des Herzens

Es werden zwei Kreislaufsysteme unterschieden:

- Der Körperkreislauf
- Der Lungenkreislauf

Das Blut wird in der Lunge mit Sauerstoff angereichert und gelangt durch die Lungenvenen via linken Vorhof in die linke Herzkammer. Diese befördert das Blut nun durch die Aorta in die Arterien des Körperkreislaufes zu den verschiedenen Organen. Somit wird der gesamte Körper mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen versorgt und gleichzeitig können Stoffwechsel- und Abfallprodukte abtransportiert werden.

Das sauerstoffarme und kohlendioxidreiche Blut aus den Organen wird anschliessend durch die Venen des Körperkreislaufes zurück zum rechten Herzen transportiert. Die rechte Herzkammer pumpt dieses Blut via die Lungenarterien in die Lungen, wo der Kreislauf von Neuem beginnt.

Die Pumpkraft des Herzens ist Voraussetzung für die Blutzirkulation. Das Herz ist ein sehr starker und leistungsfähiger Muskel, welcher mit Sauerstoff versorgt werden muss. Diese Aufgabe übernehmen die Herzkranzarterien, die sogenannten Koronararterien.

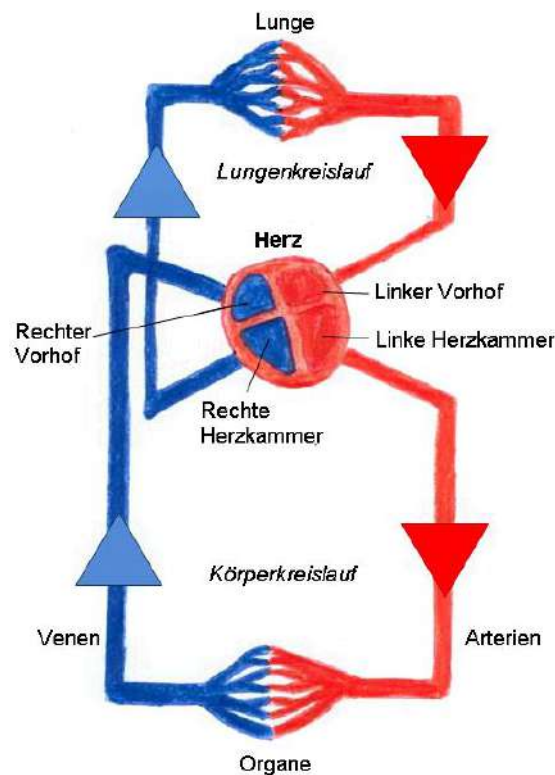


Abbildung 2: Blutzirkulation

Herzerkrankungen

Die Koronare Herzkrankheit

Bei der koronaren Herzkrankheit kommt es durch Ablagerungen in der Gefässwand zur Einengung der Herzkrankegefässe, der sogenannten Arteriosklerose. Über Jahre bis Jahrzehnte entwickelt sich eine zunehmende Verminderung des Gefässdurchmessers, bis es zur vollständigen Verstopfung kommt. Die Durchblutung wird beeinträchtigt und es kommt zur Verminderung der Sauerstoffversorgung der Herzmuskulatur. Der Sauerstoffmangel im Muskelgewebe führt zu starken Schmerzen und schliesslich zum Absterben von Herzmuskelzellen. Die vorübergehend oder bei Belastung auftretenden Schmerzen werden als Angina pectoris bezeichnet. Bleiben dieselben Schmerzen bestehen, handelt es sich in den meisten Fällen um einen Herzinfarkt.

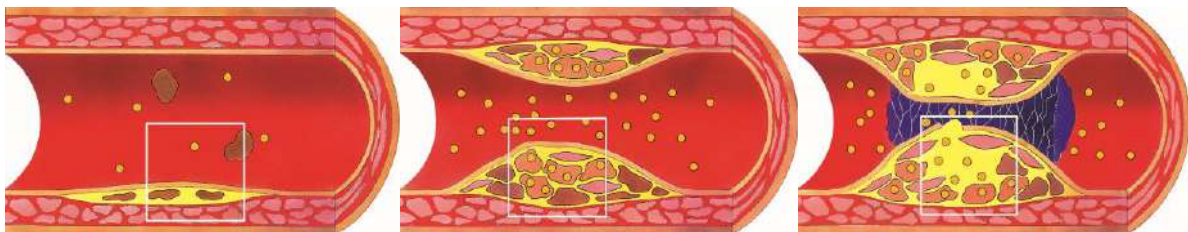


Abbildung 3 : Entstehung der Atherosklerose (Schweizerische Herzstiftung, 2015)

Die Herzinsuffizienz

Bei der Herzinsuffizienz ist der Herzmuskel so stark geschwächt, dass nicht mehr ausreichend Blut in den Kreislauf gepumpt und somit das Gewebe und die Organe nicht mehr genügend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden können. Anfänglich zeigt sich das nur unter Belastung, später auch in Ruhe. In einem fortgeschrittenen Krankheitsstadium kann es zum Blutstau und daraus resultierendem Einlagerungen von Wasser im Gewebe kommen.

Zur Herzinsuffizienz kann es in Folge eines grossen Infarktes, einer Klappenerkrankung oder als Spätfolge verschiedener Herzkrankheiten kommen.

Die Herzklappenerkrankungen

Es werden zwei Formen von Klappenerkrankungen unterschieden. Bei einer Klappenverengung (Stenose) kommt es zum Blutstau vor der verengten Klappe. Die Herzmuskulatur muss erhöhten Druck aufwenden um das Blut durch die Verengung zu pumpen. Die kann zu einer Verdickung der Herzmuskulatur führen.

Bei einer undichten Klappe (Klappeninsuffizienz) kommt es zum Rückfluss des Blutes.

Eine Fehlfunktion einer Herzklappe kann sowohl angeboren sein, als auch in Folge verschiedener Erkrankungen auftreten (Infektion, Entzündungen, Verkalkungen, chronischer Bluthochdruck, grosser Herzinfarkt, etc.).

Medikamente

	Blutverdünner		Statine	Betablocker	ACE-Hemmer	Diuretika
	Gerinnungshemmer = Antikoagulantien	Thrombozytenaggregationshemmer				
Beispiele	Marcoumar, Sintrom, Xarelto, Pradaxa	Brilique, Plavix, Aspirin Cardio, Tiatral, Efient, Clopidogrel	Atorvastatin, Sortis, Crestor	Nebilet, BelocZOK, Meto Zerok, Carvedilol	Perindopril, Ramipril	Hygroton, Fludapamid, Lasix, Torasemid
Wirkung	Hemmen die Blutgerinnung durch Beeinflussung der Gerinnungsfaktoren im Blutplasma Verminderung der Gerinselformung → Thromboseprophylaxe	Hemmen die Blutgerinnung durch Funktionshemmung der Blutplättchen, damit sie nicht verklumpen Verminderung der Gerinselformung → Thromboseprophylaxe	Cholesterinsenker	Senkung des Pulses und des Blutdrucks durch Hemmung der Beta-Rezeptoren	Senkung des Blutdrucks durch Erweiterung der Arterien	Ausschwemmung von Wasser durch gesteigerte Natrium-Ausscheidung Senkung des Blutdrucks
Mögliche Nebenwirkungen	Blutungen (Nasenbluten, stärkeres Zahnfleischbluten, Blut im Urin oder Stuhl)	Blutungen (Nasenbluten, stärkeres Zahnfleischbluten, Blut im Urin oder Stuhl)	Muskelschmerzen	Müdigkeit, Asthma bronchiale, kalte Zehen und Finger, Schwindel, Potenzstörungen	Schwindel beim raschen Aufstehen, trockener Reizhusten	gesteigerter Harndrang, Schwindel beim raschen Aufstehen, Gicht

Risikofaktoren

Die genaue Ursache der Arteriosklerose ist nicht klar. Aufgrund diverser Studien ist jedoch bekannt, dass bestimmte Faktoren die Krankheit begünstigen.

Es gibt zahlreiche sogenannter Risikofaktoren. Sie können in zwei Gruppen unterteilt werden: Die beeinflussbaren und die nicht-beeinflussbaren Risikofaktoren.



Abbildung 4 : Risikofaktoren

Das Vorhandensein eines dieser Faktoren erhöht das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden. Mit zunehmender Anzahl Risikofaktoren steigt das Herzinfarkttrisiko rasant an. Hierbei ist zu beachten, dass das Risiko exponentiell zunimmt und sich die Faktoren nicht nur addieren. Es ist daher besonders wichtig, die Risikofaktoren zu erfassen und günstig zu beeinflussen.

Mit ausreichender Bewegung und einer ausgeglichenen, mediterranen Ernährung und Nikotinabstinenz kann schon in jungen Jahren der Entstehung von kardiovaskulären Erkrankungen vorgebeugt werden.

Bewegung

„Die meisten von uns verbringen den größten Teil des Tages im Sitzen. Wir benutzen die modernen Fortbewegungsmittel, den Fahrstuhl, die Rolltreppe, fallen vom Autositz in den Schreibtischstuhl oder auf das Sofa – so bewegen wir uns heute zwei Drittel weniger als noch vor hundert Jahren. Im Stuhl sitzend lassen wir hunderte von Muskeln verkümmern. Unser Körper ist geschaffen um sich zu bewegen. Ohne Bewegung werden unser Skelett, die Muskulatur und die inneren Organe nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Wir werden anfälliger für Krankheiten, erholen uns schlechter von Belastungen und werden von Muskel- und Gelenkschmerzen geplagt.“

Zitat von Joachim Fuchshuber (Fuchshuber, 2015)

*„Gäbe es ein Medikament, welches die Eigenschaften hätte, die Verkalkung der Gefäße zu hemmen, die Fließeigenschaft des Blutes zu verbessern, Übergewicht entgegenzuwirken und sowohl körperliche, als auch geistige Leistungseinbußen zu vermindern- mit welcher Begeisterung würde wohl ein solches Medikament gefeiert werden?! Dabei ist dieses Medikament vorhanden: es heißt **geeignetes, individuell angepasstes körperliches Training** vom Kindes- bis zum Greisenalter.“*

Zitat von Sportmediziner Prof. Dr. W. Hollmann (1988)

Auswirkungen körperlichen Trainings:

Auf das Herz und den Kreislauf

- Ökonomisierung der Pumpfunktion
- Senkung des Ruhepulses
- Senkung des Blutdruckes
- Günstige Beeinflussung der Arteriosklerose

Auf die Muskulatur

- Steigerung der allgemeinen Kraft- und Ausdauerfähigkeit
- Erhöhte Sauerstoffaufnahme aus dem Blut

Auf die Lunge

- Vergrößertes Atemminutenvolumens
- Verbesserung der Lungenfunktion

Auf den Stoffwechsel

- Verbesserung des Cholesterinstatus (\nearrow HDL, \searrow LDL)
- Verbesserung des Blutzuckerstoffwechsels
- Stärkung des Immunsystems
- Gewichtsregulation

Auf die Psyche

- Erhöhte Stresstoleranz
- Verbesserte Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit
- Antidepressiv durch Ausschüttung von Glückshormonen

Auf den Alltag

- Erhöhte Leistungsfähigkeit
- Erleichterung der Alltagsaktivitäten
- Gesteigerte Lebensqualität
- Gesteigertes Selbstbewusstsein

Wie kann ich meine Kondition verbessern?

Der Begriff Kondition wird häufig fälschlicherweise mit Ausdauer gleichgesetzt. Die Ausdauer ist jedoch lediglich eine von fünf konditionellen Fähigkeiten.

Die Kondition setzt sich zusammen aus Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit.

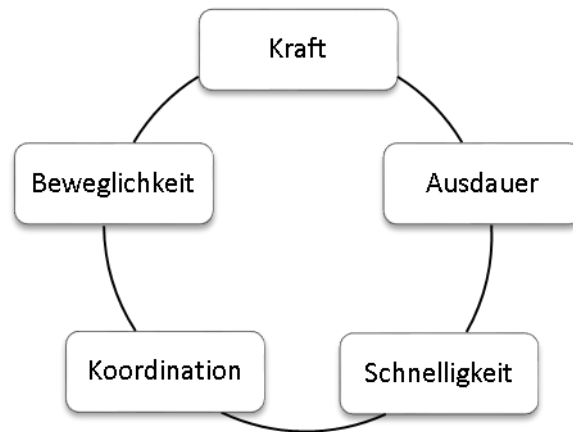


Abbildung 5 : Konditionelle Grundfaktoren

Welche Sportart ist für mich geeignet?

Für Herzpatienten hat ein richtig dosiertes Ausdauertraining die grössten Effekte. Ein ergänzendes Krafttraining ist empfehlenswert, aber nicht zwingend. Typische Ausdauersportarten sind:

- Velofahren
- Schwimmen
- Laufen
- Nordic Walking

Wie belaste ich mich richtig?

Trainingsgrundsätze

- Trainiere nur, wenn du dich wohl und gesund fühlst, und achte auf die Alarmzeichen während des Trainings
- Wähle eine Sportart, die dir Spass macht und andere Bewegungsabläufe beinhaltet als deine Arbeit
- Nimm dir genügend Zeit, dich vor dem Training aufzuwärmen, um deinen Körper optimal auf die bevorstehende Leistung vorzubereiten

Trainingsgestaltung

Das Training besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Hauptteil und Cool down.

Das Aufwärmen dient der Vorbereitung des Körpers und der Psyche auf die bevorstehende Belastung. Die Koordination, die Präzision, die Beweglichkeit und die Aufmerksamkeit werden verbessert, wodurch Verletzungen vorgebeugt werden kann.

Während des Hauptteils wird der Körper in der gewählten Sportart innerhalb des individuellen Trainingspulses ausbelastet (65-80% des Maximalpulses).

Das Cool down hilft, den aktivierten Kreislauf wieder zu beruhigen, und fördert die Erholung der beanspruchten Muskeln.

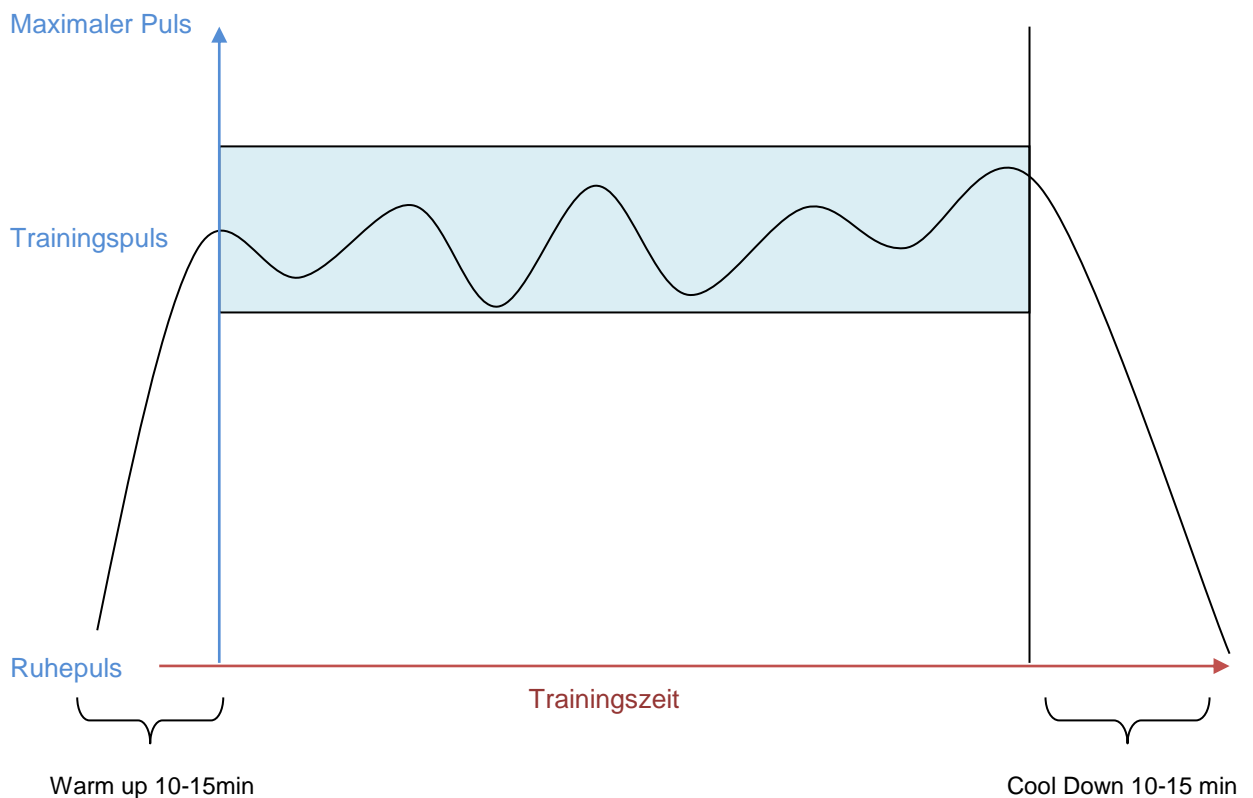
Trainingsdosierung

Um die gewünschten positiven Effekte zu erzielen, braucht der Körper einen ausreichenden Belastungsreiz. Die Belastung sollte weder zu hoch noch zu tief sein.

- 10-15 Minuten aufwärmen mit Borg 11
- 30-45 Minuten Belastung im Bereich des Trainingspulses und Borg 13-14
- 10-15 Minuten Cool down mit Borg 11
- Ausreichende Erholungszeit zwischen den Trainings

6	
7	sehr sehr leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	ziemlich leicht
12	
13	etwas schwer
14	
15	schwer
16	
17	sehr schwer
18	
19	sehr sehr schwer
20	

Abbildung 6 : Borgskala



Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hat folgende globale Empfehlungen für gesundheitsförderliche, körperliche Aktivität für die Altersgruppe 18-64-jährig veröffentlicht:

Pro Woche:

- Mindestens 150 Minuten körperliche Aktivität im Ausdauerbereich von moderater Intensität, oder mindestens 75 Minuten körperlicher Aktivität höherer Intensität, oder eine Kombination von beidem
- 2 Mal Krafttraining

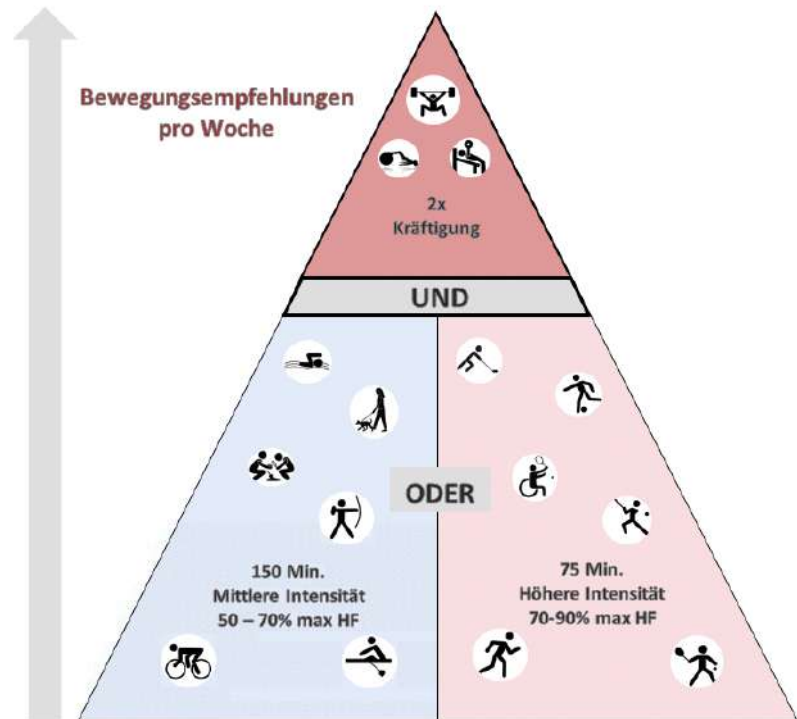


Abbildung 7 Bewegungsempfehlungen pro Woche

Worauf sollte ich beim Krafttraining achten?

Der Mensch hält bei intensiven Kraftbelastungen wie beispielsweise dem Heben von Gewichten automatisch die Luft an. Es kommt zur sogenannten Pressatmung. Bei starker Vorbeugung des Oberkörpers oder grossem Bauchumfang kann es bereits beim Anziehen von Schuhen oder Socken dazu kommen. Während des Pressens steigt der Blutdruck an und die Durchblutung des Herzens sinkt kurzfristig ab. Auch das Pulsverhalten ist ungünstig: Anfänglich wird der Puls verlangsamt und steigt dann wieder stark an. Nach Beendigung des Pressens kann es zu einem starken Blutdruckabfall und Schwindel kommen.

Typische Zeichen des Pressens sind:

- Rotes Gesicht
- Stark gestaute Hals- und Stirnvenen

Durch eine richtige Atemtechnik kann die Pressatmung vermieden werden.

Wie atme ich richtig?

- Beim Heben von Gewichten sollte stets ausgeatmet werden
- Beim Vorbeugen wie beispielsweise dem Anziehen von Schuhen oder Socken zuerst ausatmen und dann mit regelmässigen Atemzügen weiteratmen

Wie kann ich in meinem Alltag körperlich aktiver sein?

„In der Gewohnheit liegt das einzige Behagen des Menschen.“

Johann Wolfgang von Goethe

Bereits mit kleinen Anpassungen bringst du viel Bewegung in deinen Alltag:

- Treppe anstatt Lift oder Rolltreppe
- Auf den Bus verzichten oder mehrere Busstationen vorher aussteigen und den Rest der Strecke gehen
- Umwege laufen
- Einen Teil des Arbeitsweges gehen oder mit dem Fahrrad fahren
- Die Kinder zu Fuss in die Schule bringen
- Haus- und Gartenarbeiten übernehmen

Umgang mit Stress

Die Reaktionen des Körpers auf chronischen Stress sind individuell und vielfältig: Pulsanstieg, Blutdruckanstieg, erhöhte Atemfrequenz, erhöhter Cholesterinspiegel, erhöhter Blutzuckerspiegel, Veränderung der Gerinnungseigenschaften des Blutes, Anstieg der Muskelspannung, resultierend in Symptomen wie Konzentrationsstörungen, Herzklopfen und Verdauungsstörungen.

Die Reaktionen des Körpers können bei einer durch eine Gefahr ausgelöste Stresssituation sinnvoll sein. Beispielsweise um flüchten zu können, oder Verletzungen vorzubeugen. Bei andauerndem Stress wie beispielsweise Überbelastung am Arbeitsplatz, oder emotional belastenden Situationen, können die Reaktionen des Körpers negative Folgen haben. Daher gehört Stress zu den Risikofaktoren bei der Entstehung von kardiovaskulären Erkrankungen.

Hier einige Strategien im Umgang mit Stress:

- Sich der stressigen Situation bewusst werden
- Lernen Nein zu sagen
- Relativieren
- Delegieren
- Prioritäten setzen
- Selbstbewusstsein und – wert steigern
- Im Jetzt leben
- Genügend Erholungszeit und Zeit zum Entspannung nehmen
- Körperlich trainieren

Ein gutes Stressmanagement hilft in vielerlei Hinsicht:

- Tiefes und langsames Durchatmen
- Ausreichende Bewegung
- Zeit für Hobbies, Familie, Freunde
- Gedankenreisen
- Pausen machen
- Entspannung

«Ich kann die Leute oder Ereignisse nicht verändern, aber ich kann meinen Umgang mit ihnen verändern.»

Olivier Gonin

«Es kommt nicht darauf an, woher der Wind weht, sondern wie man die Segel setzt.»

Seemanns-Spruchwort

Herzfreundliche Ernährung

Eine herzfreundliche Ernährung ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Sie liefert dem Körper eine ausreichende Zufuhr an Energie, Nähr- und Schutzstoffen, sowie Nahrungsfasern.

Die herzfreundliche Ernährung entspricht einer mediterranen, vorwiegend pflanzlichen Ernährung mit Raps- und Olivenöl als Hauptfettquelle, täglich frischem Gemüse und Früchten sowie reduziertem Fleischkonsum. Sie ist ein wichtiger Teil der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und der Behandlung von bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Ernährungsberatung ist ein wichtiger Bestandteil der kardiovaskulären Rehabilitation. Das Corfit-Programm beinhaltet einen Vortrag zur herzfreundlichen Ernährung und eine individuelle Ernährungsberatung. Im Vortrag lernst du die Empfehlungen der herzfreundlichen Ernährung kennen und in der Beratung erhältst du zusätzlich praktische Tipps für die Umsetzung einer herzfreundlichen Ernährung in deinem Alltag.

Bitte nimm telefonisch mit der Ernährungsberatung Kontakt auf, damit ein Termin für die individuelle Ernährungsberatung vereinbart werden kann. Kontakt Ernährungsberatung: Telefon 032 / 324 37 37

Herzfreundlich Essen heisst:

- Viel frisches Gemüse und Salate
- Täglich Früchte
- Getreideprodukte als Vollkornvariante
- Wenig tierische Fette
- Regelmässig Fisch
- Rapsöl und Olivenöl als Hauptfettquelle

Herzfreundlich Leben heisst:

- Genügend Zeit zum Essen
- Täglich Siesta
- Wenig Stress
- Regelmässige soziale Kontakte
- Viel körperliche Aktivität

Checkliste für eine herzfreundliche Ernährung

Folgende Empfehlungen sind als Durchschnittswerte zu verstehen und sollen im Verlauf von 7 Tagen eingehalten werden.

Getränke: 1.5 bis 2 Liter pro Tag, alkoholfrei, möglichst ungezuckert und ungesüsst, z.B. Leitungs- oder Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee.

Gemüse, Salat: Täglich mindestens 2 – 3 Portionen, davon 1 x roh, viel Abwechslung bei der Auswahl und Farbe, möglichst saisonal. 1 Portion entspricht 1 Handvoll.

Früchte: Täglich mindestens 2 – 3 Portionen, möglichst roh, viel Abwechslung bei der Auswahl und Farbe, möglichst saisonal. 1 Portion entspricht 1 Handvoll.

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte: Täglich 3 Portionen, z.B. Brot, Kartoffeln, Reis, Getreide, Teigwaren, Hülsenfrüchte etc. Vollkornprodukte bevorzugen. 1 – 2 x pro Woche Hülsenfrüchte, z.B. Linsen, Kichererbsen, Indianerbohnen, Tofu.

Milch und Milchprodukte: Täglich 3 Portionen. 1 Portion entspricht 2 dl Milch, 1 Becher Joghurt, 30 g Hartkäse, 60 g Weichkäse, 200 g Quark oder Hüttenkäse. Alpmilchprodukte bevorzugen.

Fleisch und Fisch: 5 x pro Woche eine Portion fettarmes Fleisch, z.B. Pouletbrust oder mageres Schweinschnitzel. 1 – 2 x pro Woche Fisch, z.B. Lachs. 1 Portion entspricht 100 – 120 g. Wurstwaren und Aufschnitt maximal 1 x pro Woche anstelle von Fleisch.

Eier: 2 – 3 Stück pro Woche

Fette und Öle: Für die kalte Küche pro Tag 1 – 1.5 EL Rapsöl oder Olivenöl, z.B. für Salatsaucen. Für die warme Küche pro Tag 1 – 1.5 EL Olivenöl, HOLL Rapsöl (High-Oleic – Low Linolenic), HO Sonnenblumenöl (High-Oleic), oder Bratbutter. Als Streichfett pro Tag 1 EL Butter oder Margarine aus hochwertigen Pflanzenölen, z.B. Rapsöl.

Nüsse: Täglich 1 Handvoll (30 g) ungesalzene Nüsse, z.B. Baumnüsse.

Süssigkeiten: Mit Zurückhaltung geniessen. 1 kleine Portion pro Tag, z.B. 1 Kugel Glace, 1 Reihe Schokolade, 3 Guetzi, 1 kleines Mars, 1 kleines Stück Cake, Kuchen oder Torte.

Salz: So wenig wie möglich (5 – 8 g pro Person und Tag). Zum Würzen frische Kräuter und Gewürze anstelle von Salz verwenden. Salz ist auch enthalten in Aromat, Würzmischungen, Streuwürze, Bouillon, Fertig- und Halbfertigprodukten wie z.B. Suppen, Saucen und Fertiggerichten.

Alkohol: Wer abnehmen möchte, sollte alkoholische Getränke meiden oder mit grösster Zurückhaltung geniessen. Ansonsten scheint wenig Alkohol, besonders in Form von Rotwein, eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System zu haben. Für Frauen maximal 1 – 2 dl Rotwein pro Tag, für Männer maximal 2 – 3 dl Rotwein pro Tag. Wöchentlich mindestens 2 – 3 alkoholfreie Tage eingeschaltet. Der Konsum von Alkohol muss mit dem Arzt abgesprochen werden, da sich bestimmte Medikamente nicht mit Alkohol vertragen.

Tagesbeispiel für eine herzfrendliche Ernährung

Frühstück	1 Stück Vollkornbrot mit Butter und Konfitüre 1 Kaffee mit Milch 1 Glas Fruchtsaft
Zwischenmahlzeit	1 Frucht Im Verlauf des Vormittags 2-3 Mal 1 Tasse Kräutertee
Mittagessen	1 Stück Lachs mit Reis und Zucchetti 1 kleiner grüner Salat 1 Tasse Früchtetee, 1 Reihe Schokolade
Zwischenmahlzeit	1 Joghurt Im Verlauf des Nachmittags 2-3 Mal 1 Glas Wasser
Abendessen	3 Stück Geschwellti und 1 Becher Hüttenkäse (200g) 5 Stück Cherry Tomaten, ½ Stück Salatgurke 1 Tasse Milch Im Verlauf des Abends 2 Mal 1 Tasse Früchtetee

Meine Ernährungsgewohnheiten

Beantworte folgende Fragen und vergleiche deine Ernährungsgewohnheiten mit den Empfehlungen für eine herzfreundliche Ernährung. In der Ernährungsberatung kannst du deine Antworten mit dem/ der ErnährungsberaterIn besprechen.

Wie oft esse ich Früchte?

- Selten bis gar nie
- Weniger als 1 Stück pro Tag (weniger als 7 Stück pro Woche)
- 1 Stück pro Tag (7 Stück pro Woche)
- 2 – 3 Stück pro Tag
- Mehr als 3 Stück pro Tag

Wie oft esse ich Gemüse und Salat?

- Selten bis gar nie
- Weniger als 1 Portion pro Tag (weniger als 7 Portionen pro Woche)
- 1 Portion pro Tag (7 Portionen pro Woche)
- 2 – 3 Portionen pro Tag
- Mehr als 3 Portionen pro Tag

Wie oft esse ich Vollkornprodukte?

- Selten bis gar nie
- Weniger als 1 Mal pro Tag (weniger als 7 Mal pro Woche)
- 1 Mal pro Tag
- 2 – 3 Mal pro Tag
- Mehr als 3 Mal pro Tag

Wie oft esse ich verarbeitete Fleischprodukte wie z.B. Wurstwaren, Aufschnitt oder Fleischkäse?

- Selten bis gar nie
- 1 Mal pro Woche
- 2 bis 3 Mal pro Woche
- Mehr als 3 Mal pro Woche

Wie häufig esse ich Fisch?

- Selten bis gar nie
- 1 Mal pro Woche
- 2 bis 3 Mal pro Woche
- Mehr als 3 Mal pro Woche

Welche Öle und Fette benutze ich für die Zubereitung meiner Gerichte?

Wie häufig trinke ich Rotwein?

- Selten bis gar nie
- 1 Mal pro Woche 1 Glas
- 2-3 Mal pro Woche 1 Glas
- Mehr als 3 Mal pro Woche 1 Glas

Rauchen

Auswirkungen des Rauchens auf das Herz-Kreislaufsystem

Das Rauchen ist einer der wichtigsten vermeidbaren Risikofaktoren. Der Tabakrauch enthält mehr als 6000 verschiedene Substanzen und chemische Verbindungen.

Nikotin, Kohlenmonoxid und Teer sind die am besten untersuchten Stoffe:

- Nikotin ist die Substanz im Tabak, die süchtig macht.
- Kohlenmonoxid bindet sich an die roten Blutkörperchen und nimmt dem Sauerstoff den Platz weg. Wichtige Organe und Muskeln (wie der Herzmuskel) werden weniger gut mit Sauerstoff versorgt. Zudem wird die Viskosität des Blutes erhöht, das heisst, das Blut wird dicker und das Blutgerinnungssystem wird aktiviert.
- Teer wirkt sich insbesondere auf die Atemwege negativ aus und ist an der Entstehung von schweren Lungenkrankheiten bis hin zum Lungenkrebs beteiligt.

Nebst den schädlichen Auswirkungen auf die Lunge sind Zigaretten auch Gift für das Herz, die Blutgefässe, die Muskeln, den Kreislauf und das Immunsystem.

Blutgefässe:

- Überdurchschnittlich schnelle Verkalkung der Gefässe
- Zusammenziehen der Gefässe
- Verringert die Fähigkeit, bei Anstrengung die Gefässe zu erweitern
- Grösseres Risiko der Bildung von Blutgerinnseln und damit erhöhte Thrombosegefahr

Herz:

- Nikotin stimuliert das Herz schneller zu schlagen, wodurch der Sauerstoffbedarf des Herzens steigt
- Das Herz muss gegen einen erhöhten Gefässwiderstand anpumpen und damit eine erhöhte Leistung erbringen, wodurch es zur Schädigung der Muskulatur der Herzwand kommen kann

Muskulatur:

- Verschlechterte Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff und Nährstoffen

Stoffwechsel:

- Senkung des HDL-Cholesterins („gutes Cholesterin“) und Erhöhung des LDL-Cholesterins („schlechtes“ Cholesterin)

Immunsystem :

- Schwächung des Immunsystems

Wie schädlich ist Passivrauchen?

Beim Passivrauchen wird der Tabakrauch aus der Raumluft eingeatmet. Der eingeatmete Rauch enthält ähnlich viele Giftstoffe wie der aktiv inhalierte Rauch. Somit sind Passivraucher den selben gesundheitlichen Risiken ausgesetzt wie aktive Raucher. Die Gesundheitsrisiken steigen proportional mit der Expositionsdauer.

Wie kann ich mit dem Rauchen aufhören?

Um aufhören zu können, ist es wichtig die Abhängigkeit zu verstehen. Hierbei wird eine physische und psychische Abhängigkeit unterschieden.

Physische Abhängigkeit:

In erster Linie durch das Nikotin bedingt: Einmal im Gehirn angelangt führt es zur Ausschüttung des Hormons Dopamin, das dem Körper Glück und Lust signalisiert. So verbindet der Körper Rauchen mit Glück, jede Zigarette verstärkt diese Verknüpfung.

Psychische Abhängigkeit:

Rauchen wird schnell zur Gewohnheit und zum Ritual: Man raucht bei Stress, bei Frust und Ärger, als Trost, zur Belohnung, aus Unsicherheit, in einer gemütlichen Runde, als Pause, etc.

Ein Rauchstopp bedeutet nicht nur die körperliche Abhängigkeit zu überwinden, sondern auch die über Jahre eingeübten Gesten und Gewohnheiten und somit den Lebensstil zu ändern.

Es gibt viele Wege zum Rauchstopp. Um eingeschliffene Gewohnheiten zu überwinden, braucht es eigene Ideen und Strategien. Die Raucherberatung der Berner Gesundheit bietet Einzel- und Gruppenberatungen an, in welchen die Rauchgewohnheiten genau betrachtet und Strategien erarbeitet werden, die helfen vom Rauchen weg zu kommen (Berner Gesundheit, Zentralstrasse 63a, 2502 Biel, Tel. 032 329 33 70, biel@beges.ch).

Wie wirksam sind Nikotinersatzprodukte?

Richtig eingesetzt verdoppelt der medikamentöse Nikotinersatz die Chancen auf einen erfolgreichen Rauchstopp. Die Raucherberatung gibt Auskunft über Medikamente, welche die körperlichen Entzugssymptome lindern können. Durch die Senkung der körperlichen Entzugssymptome wird Raum geschaffen um sich auf die Umstellung der Gewohnheiten zu konzentrieren. Die Veränderung der Gewohnheiten und dadurch des Lebensstils nehmen sehr viel mehr Zeit und Energie in Anspruch als der körperliche Entzug.

Was bringt mir und meinem Körper ein Rauchstopp?

Bereits nach wenigen Stunden sinkt der Blutdruck auf den Wert vor der letzte Zigarette und die Temperatur von Haut und Händen normalisiert sich. Das giftige Kohlenmonoxid wird abgeatmet und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert sich. Des Weiteren verfeinern sich der Geruchs- und Geschmackssinn, die Blutzirkulation und Lungenfunktion verbessern sich und die Infektanfälligkeit sinkt. Nach einem rauchfreien Jahr sinkt das Herzinfarkttrisiko um die Hälfte!

Was geschieht nach der kardiovaskulären Rehabilitation Corfit? (Umsetzung im Alltag / Herzgruppen)

«Der schwierigste Weg, den der Mensch zurückzulegen hat, ist der zwischen Vorsatz und Ausführung.»
Wilhelm Raabe

Um die gewünschten positiven Effekt der Bewegung auf das Herz-Kreislaufsystem zu erzielen und das Risiko eines erneuten Herzinfarktes zu senken, ist es sehr wichtig, dass du regelmässig weitertrainierst. Eines der drei bis vier Ausdauertrainings pro Woche könntest du beispielsweise in einer der Herzgruppen der Region machen. Eine Liste mit aktuellen Angaben zu Trainingsinhalt, Ort und Leistungsniveaus der verschiedenen Gruppen findest du unter folgendem Link: <http://www.swissheartgroups.ch> . Es ist wichtig, den gesunden Lebensstil mit mehr Bewegung im Alltag beizubehalten. Das Beantworten folgender Fragen kann dir dabei helfen.

Planung meines Trainings nach dem Corfit

Welche Sportarten mache ich gerne?

Wo könnte ich diese Sportart ausführen?

Wie lange möchte ich pro Mal trainieren?

Wie oft und an welchen Tagen könnte ich pro Woche trainieren?

Mit wem könnte ich mir vorstellen zu trainieren?

Wie muss ich mich vorbereiten? Welches Material brauche ich für das Training?

Wann trainiere ich das erste Mal?

Was könnte mich davon abhalten, regelmässig zu trainieren?

Wie gehe ich vor, wenn ich weniger häufig trainiere?

Sportart	Tag	Ort	Dauer	Häufigkeit	Mit wem	Vorbereitung	Ab wann

Häufig gestellte Fragen

Darf ich in die Berge gehen? Wenn ja, was muss ich beachten?

Ein Höhengaufenthalt (ab 2000m) kann für Herzpatienten ein Problem sein, vor allem wenn die Pumpleistung des Herzens eingeschränkt und die allgemeine Leistungsfähigkeit vermindert ist. Entscheidend sind zudem die Schlafhöhe, wie schnell aufgestiegen wird (Empfehlung $\leq 500\text{m}/\text{Tag}$) und dass nicht bereits am ersten Tag in der Höhe die grösste Leistung geplant wird. Wer eine gute Pumpfunktion hat und normal leistungsfähig ist, kann Höhen von 2500 – 3000 m bewältigen.

Darf ich mit dem Flugzeug fliegen?

Bei kommerziellen Flügen entspricht der Kabinendruck einer Höhe von ca 2000 m. Da wir beim Fliegen keine körperliche Leistung erbringen müssen, stellt es meist kein Problem dar. Anders ist es zum Beispiel bei Alpenflügen in Kleinflugzeugen, die nicht mit einer Druckkabine ausgerüstet sind und Höhen bis 4000 m erreichen können. Hierbei musst du dich individuell beraten lassen.

Darf ich in die Sauna oder ins Thermalbad gehen?

Sauna und auch Thermalbäder können unser Kreislaufsystem belasten und durch das Öffnen der Gefässe zu tiefem Blutdruck führen. Insbesondere dann, wenn Medikamente zur Blutdrucksenkung eingenommen werden, ist also Vorsicht geboten. Wer aber ein geübter Saunagänger ist und auf sein Wohlbefinden auch in der Sauna achtet, wird damit keine Probleme haben.

Kleiner Tipp: Beim Verlassen von Sauna oder des warmen Wassers im Thermalbad Beine kalt ab duschen!

Darf ich wieder tauchen gehen? Wenn ja, was muss ich beachten?

Für Patienten mit bekannter Erkrankung der Herzkranzgefässe ist das Tauchen eine ungeeignete Sportart. Hobbytaucher sollen sich von ihrem Kardiologen individuell beraten lassen.

Kontakte

Spitalzentrum Biel
Physiotherapie
 Vogelsang 84
 2501 Biel
 physiotherapie@szb-chb.ch
 Tel. 032 324 25 09

Spitalzentrum Biel
Kardiologie
 Vogelsang 84
 2501 Biel
 kardio-szb@szb-chb.ch
 Tel. 032 324 48 77

Spitalzentrum Biel
Ernährungsberatung
 Vogelsang 84
 2501 Biel
 ernaehrungsberatung.szb@szb-chb.ch
 Tel. 032 324 37 37

Berner Gesundheit
 Zentralstrasse 63a
 2502 Biel
 biel@beges.ch
 Tel. 032 329 33 70

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Anatomie des Herzens.....	4
Abbildung 2: Blutzirkulation.....	5
Abbildung 3: Entstehung der Atherosklerose	6
Abbildung 4 Risikofaktoren	8
Abbildung 5: Konditionelle Grundfaktoren	10
Abbildung 6: Borgskala	11

Quellenangaben

Fuchshuber, J. (2015). *www.tk.de*. Récupéré sur <https://www.tk.de/tk/bewegung/gesund-sport-treiben/gesundheitsport/36982>

Kantonspital Aarau. (2015). Récupéré sur www.ksa.ch: <http://www.ksa.ch/1443/2475/7195.asp>

Schweizerische Herzstiftung. (2015). Récupéré sur www.swissheart.ch: <http://www.swissheart.ch/index.php?id=521&L=0>

Schweizerische Herzstiftung. (2015). Récupéré sur www.swissheart.ch: <http://www.swissheart.ch/index.php?id=543&L=0>