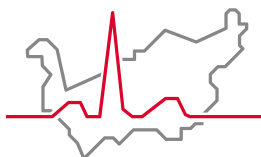


Herzrehabilitation am SZO

GANZHEITLICHES
REHABILITATIONSPROGRAMM FÜR
HERZPATIENTINNEN UND -PATIENTEN



Abteilung Physiotherapie
Spitalzentrum Oberwallis



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

INHALT

Vorwort

Warum ist eine Herzrehabilitation sinnvoll?

Informationen zum Herzen

Häufig gestellte Fragen und Antworten

Unser Bewegungsangebot in der Rehabilitation

Bewegungstagebuch während der Rehabilitation

Die optimale Trainingssteuerung über Borg-Skala

Verhalten im Alltag und beim Training

Zurück ins aktive Leben / Heimprogramm

Planung der sportlichen Aktivitäten nach der Rehabilitation

Umgang mit Risikofaktoren – Stress

Herz- und gefässfreundliche Ernährung

Rauchen

Schlusswort

Notizen

Kontaktdaten

VORWORT

Liebe Patientin, lieber Patient

Herzlich Willkommen in unserer Herzrehabilitation.

Diese Broschüre beinhaltet wichtige Informationen und Ratschläge zu Ihrer bevorstehenden Rehabilitation. Darin enthalten sind unter anderem Informationen der Kardiologie (Herzmedizin), Bewegungstherapie, Ernährungsberatung und Psychologie.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen, lehrreichen und erfolgreichen Verlauf Ihres Rehabilitationsprogrammes.

Wir möchten Sie dabei unterstützen, regelmässig aktiv zu sein und zeigen Ihnen, wie Sie dies im Alltag umsetzen können. Regelmässige körperliche Aktivität schützt vor verschiedenen Erkrankungen und fördert ihre Gesundheit. Mit der vorliegenden Anleitung werden Ihnen wichtige Informationen zu Aktivitäten des täglichen Lebens vermittelt. Sie lernen, wie Sie Ihre Atmung und Ihre Selbsteinschätzung in Bezug auf Ihre körperliche Belastung anhand Ihres Pulses und der Borg-Skala optimieren können. Zusätzlich erhalten Sie Instruktionen zur Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit durch ein Ausdauertraining und eine gezielte Gymnastik / adäquates Krafttraining. Die Broschüre beinhaltet auch Vorschläge für ein Trainingsheimprogramm.

Neben einer stets individuell angepassten Therapie sollen diese Erläuterungen als Grundlage für Ihre Zeit in der ambulanten Rehabilitation und für die Zeit danach dienen.

Wir würden uns freuen, wenn diese Broschüre für Sie eine Unterstützung ist bei Ihrem täglichen Training und Sie als guter Ratgeber stets begleitet.

Wir freuen uns auf die Therapieeinheiten mit Ihnen!
Ihr Rehabilitationsteam

Leitende Ärzteschaft:	+41 (0)27 604 36 65
Psychologischer Dienst:	+41 (0)27 604 32 82
Ernährungsberatung:	+41 (0)27 604 32 82
Bewegungstherapie:	+41 (0)27 604 31 88
Medizinisches Sekretariat:	+41 (0)27 604 36 59

WARUM IST EINE HERZREHABILITATION SINNVOLL

Informationen und Gespräche

Durch eine Reihe von Informationen und Gesprächen lernen Sie Ihr Herz und seine Erkrankung kennen. Dies hilft, Ängste abzubauen und Sicherheit im Alltag zu gewinnen. Zudem bekommen Sie hilfreiche Tipps, wie Sie Ihren Alltag neu gestalten und damit Ihre Gesundheit sowie Ihr Wohlbefinden stärken können.

Regelmässige Ausdaueraktivitäten

Regelmässige körperliche Aktivität 100-150 Minuten pro Woche können bereits zu einem Stopp der Arteriosklerose oder – im besten Fall – zu einer Rückbildung von bestehenden Ablagerungen in den Herzgefässen führen. Schon nach wenigen Trainingseinheiten verbessert sich die Durchblutung in den Gefässen.

Kardiovaskuläre Risikofaktoren

Die Bewegungstherapie wird Ihnen helfen, die kardiovaskulären Risikofaktoren wie Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, Übergewicht, falsche Ernährung und Bewegungsmangel positiv zu beeinflussen.

Durch eine Umstellung auf eine herzfreundliche Ernährung reduzieren Sie das Risiko für einen Rückfall, verbessern Ihre Prognose und senken die Risikofaktoren.

Positive Stimmung

Die Bewegungstherapie in der Gruppe schafft einen Austausch mit Patientinnen und Patienten, die vom gleichen Schicksal betroffen sind. Sie lernen, mit Ihrer Krankheit umzugehen und allenfalls notwendige Lebensstil-Veränderungen nicht als Verzicht, sondern als Chance zu sehen, mit Ihrer Krankheit umzugehen und Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Stress

Sie lernen, wie Sie mit Stress oder depressiven Beschwerden besser und leichter umgehen. Durch verschiedene Techniken lernen sie sich zu entspannen.



INFORMATIONEN ZUM HERZEN

Guten Tag, ich bin Dein Herz. Hörst Du mich? Ich möchte mich vorstellen.

- Ich bin etwa so gross wie Deine Faust
- Meine Aufgabe ist es, Tag und Nacht zu pumpen. **60-80 mal pro Minute**, bei Belastung öfter
- Mit jeder Pumpaktion schiebe ich **40-80 cm³** Blut in das Arteriensystem
- Das hat den Sinn, Sauerstoff und Nährstoffe, Mineralien, Vitamine und Enzyme an alle Deine 70 Billionen Zellen zu bringen
- Du kannst nachrechnen: jeden Tag pumpe ich **5000-7000 Liter Blut** zu den Zellen. Das mache ich ausschliesslich mit der linken Herzhälfte. Mit der rechten Herzhälfte schicke ich die gleiche Menge zur Lunge zwecks Beladung mit Sauerstoff
- Bei guter Behandlung kann diese Pumpe **über 100 Jahre** funktionieren
- Als Pumpe versorge ich das Kreislaufsystem mit Blut und regle mit der Stärke meiner **Pumpaktion den Blutdruck**. Arterien und Venen werden auch Gefässe genannt. **Diese Blutbahnen und das Herz** gehören eng zusammen. Deshalb hängen auch die Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems voneinander ab: erkrankt ein Teil, leiden die anderen Teile mit
- Das Herz des Menschen ist ein Triebwerk, das aus einer vernetzten Anordnung von Muskelfasern besteht. Es wird elektronisch gesteuert von einem Nervenzentrum, dem sogenannten **Sinusknoten**
- Damit alles möglichst gut funktioniert, habe ich die Aufgabe der Zeitzentrale übernommen. Bitte Sorge dafür, dass Du aus mir keine Leid-Zentrale machst
- Zur Wartung brauche ich nicht viel: **Lebensfreude und Liebe** tun mir gut
 - **Angemessene Anstrengung** macht mich stark
 - **Entspannung ist wichtig**: Sauerstoff ist mein Lebenselixier
 - Die ärgerlichsten Probleme bereiten mir **Nikotin, Alkohol, Fett, Übergewicht, Stress und Bewegungs- und Schlafmangel**

Denke ab und zu an mich, denn wir brauchen uns gegenseitig. Dein Herz ist stärker als du denkst.



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN UND ANTWORTEN

Darf ich in die Berge bzw. mich in höheren Lagen aufhalten?

Ja. In der Praxis tolerieren Herzpatientinnen und –patienten Höhen von 2500-3000m gut, falls sie in tieferen Lagen beschwerdefrei belastbar sind. Wichtig ist, sich sorgfältig heranzutasten und vorzubereiten, z. B. auf dem Simponpass (2000 m. ü. M.) spazieren zu gehen.

Welche Sportarten werden empfohlen?

Sämtliche Ausdauersportarten wie z. B. Schwimmen, Joggen, Wandern, Velofahren sind für das Herz-Kreislauf-System sehr zu empfehlen.

Welche Sportarten sollten vermieden werden?

Sportarten mit maximaler Kraftanstrengung wie z. B. Bodybuilding sollten vermieden werden, da der Blutdruck zu sehr ansteigt. Ein dosiertes Krafttraining ist jedoch sinnvoll und wirkt dem Muskelabbau im Alter entgegen. Sie werden während der Rehabilitation in ein herzfrendliches Krafttraining eingewiesen.

Darf ich zusätzlich zum Rehabilitationsprogramm Sport treiben?

Es ist eine sehr gute Idee, sich zusätzlich zur Rehabilitation körperlich zu betätigen. Eine tägliche Bewegung von 30-60 Minuten wird empfohlen.

Darf ich auch Sport machen, wenn ich erkältet bin?

Sport sollte bei einer Erkältung nicht betrieben werden, vor allem, wenn Sie Fieber haben, da es zusätzlich die Herzleistung beeinträchtigen kann. Im Zweifel sollte Rücksprache mit der Ärzteschaft genommen werden.

Darf ich Alkohol trinken trotz Medikamenteneinnahme?

Alkohol ist nicht verboten, er sollte aber mit Mass genossen werden, da Alkohol als auch die meisten Medikamente über die Leber abgebaut werden. „Sola Dosis facit Venenum“.

Wie oft sollte der Belastungstest in der Kardiologie wiederholt werden?

Sie werden vor Beginn Ihrer Rehabilitation ein Belastungs-EKG bei einem oder einer von Ihnen ausgewählten Kardiologen oder Kardiologin durchführen. Wir empfehlen weiterhin, nach Beendigung der 3-monatigen Rehabilitation das Belastungs-EKG zu wiederholen. Danach sollte jährlich ein Kontrolltermin in der Kardiologie für ein Belastungs-EKG vereinbart werden.

Geschlechtsverkehr

Intime Kontakte gehören zum gesunden Leben. Eine sexuelles Leben kann vier Wochen nach Herzinfarkt wieder begonnen werden.

Potenzmittel (z. B. Viagra) sind prinzipiell nicht verboten. Die Einnahme sollte jedoch mit der Ärzteschaft abgesprochen werden.

Skifahren

Vier Wochen nach Herzinfarkt ist das Skifahren wieder möglich. Berufstätige Personen sollten während der Krankschreibung jedoch aus versicherungstechnischen Gründen auf das Skifahren verzichten.

Medikamente

Fast jeder Herzpatient oder jede Herzpatientin muss lebenslang Medikamente einnehmen. Eine Anpassung der Medikamente erfolgt durch die Hausärzteschaft.

Sauna

Saunatherapie kann mit Mass vier Wochen nach Herzinfarkt genossen werden, ebenso der Whirlpool.

Diverse sportliche Aktivitäten (Klettern, Gleitschirmfliegen etc.)

Besprechen Sie Ihr Vorhaben nach Beendigung der ambulanten Rehabilitation mit Ihrem zuständigen Kardiologen oder Ihrer zuständigen Kardiologin.

UNSER BEWEGUNGSANGEBOT IN DER REHABILITATION

Wir arbeiten in kleinen Gruppen von 6-8 Herzpatienten und -patientinnen, um individuell und persönlich für Sie da zu sein. Diese Gruppen finden immer am Montag, Mittwoch und Freitag Morgen statt. Die Gesamtdauer der Rehabilitation beträgt 36 Einheiten: 12 Wochen jeweils 3 x pro Woche.

Unser Programm startet mit einer einstündigen Einführung, an der Sie von unserer Leitung der Kardiologie und der Fachverantwortlichen der Bewegungstherapie begrüßt werden. In dieser Veranstaltung erhalten sie wichtige Informationen zum Ablauf und zu den Inhalten der Rehabilitation und den aktuellen Therapieplan.

Das Bewegungsprogramm ist dabei sehr vielseitig und beinhaltet ein Ausdauer- und ein Krafttraining, Gymnastik und Entspannung bis hin zu Wassergymnastik, Walking und Nordic Walking. Zweimal monatlich am Mittwoch von 9-10 Uhr finden Vorträge unserer Ernährungsberatung, unserer Psychologin sowie unseres Kardiologen statt. Jeweils am Freitag erhalten Sie von der Bewegungstherapeutin Tipps zum Thema Bewegung im Alltag.

Schreiben Sie bitte das Ergebnis Ihres Eintritts- und Austrittstests in die unten stehende Tabelle ein.

Ergebnis des Belastungs-EKG`s auf dem Velo					
Datum	Kardiologe	Max. Watt	Puls in Ruhe	Puls Maximal	Trainingspuls

BEWEGUNGSTAGEBUCH WÄHREND DER REHABILITATION

Training Velofahren

Datum	Wattzahl	Ruhepuls Bel.puls	Blutdruck	Borg- Wert	Bemerkungen
1. Woche					
4. Woche					
8. Woche					
12. Woche					

Training Walking im Biotop

Datum	Runden / Zeit	Borg	Bemerkungen
1. Monat			
2. Monat			
3. Monat			

Eingangs- / Ausgangstest

Datum	Balancetest	Kniebeugen	Hochzehenstände
Beginn Reha			
Ende Reha			

Belastungssteuerung

Um richtig zu trainieren und den Körper im richtigen Bereich zu belasten, ist es wichtig, dass Sie vor dem Beginn der Rehabilitation ein Belastungstest auf dem Velo bei einem Kardiologen oder einer Kardiologin durchführen.

DIE OPTIMALE TRAININGSSTEUERUNG ÜBER DIE BORG-SKALA

Borg-Skala		
6	Überhaupt keine Anstrengung	
7	Extrem locker	
8		
9	Sehr locker	60-70% vom max. Puls
10		
11	Locker	70-80% vom max. Puls 80-85% vom max. Puls
12		
12		
14		
15	Hart	85-95% vom max. Puls
16		
17	Sehr hart	
18		Mehr als 95% vom max.Puls
19	Extrem hart	
20	Maximal	

Die optimalen Pulswerte

Ruhe-Puls:

1. Der Ruhepuls ist der Herzschlag, den Sie haben, wenn Sie schlafen oder sitzen
2. Der Ruhe-Puls liegt in der Regel zwischen **60 und 80 Schlägen**
3. Er kann durch einige Medikamente beeinflusst werden

Maximaler Puls:

1. Unter einem Maximalpuls versteht man den Puls, den Ihr Herz maximal erreichen kann. Schauen Sie einmal in Ihre Tabelle, wie hoch Ihr Herz schlagen kann
2. In der Regel kann das Herz maximal $220 - \text{Ihr Lebensalter}$ schlagen (z. B. 70 Jahre = $220 - 70 = 150$ mal in der Minute)
3. Auch der Maximalpuls kann durch Medikamente beeinflusst werden

Trainingspuls:

1. Damit das Herz nicht überlastet wird, sollten Sie in einem bestimmten Pulsbereich bleiben, wenn Sie sich bewegen. Dieser Bereich heisst Trainingspulsbereich
2. Die maximale Herzfrequenz, die beim Belastungstest erreicht wurde, sollte nur kurzfristig und ausnahmsweise bei Trainingsspielen erreicht werden. Die Trainingsherzfrequenz ist von verschiedenen Faktoren abhängig: Alter, Trainingsziel, Fitnesszustand, Medikamente, Geschlecht, Alter, u.a.

Einstufung des subjektiven Belastungsempfinden unter Zuhilfenahme der Borg-Skala

Damit Sie im richtigen Trainingsbereich trainieren, ist es wichtig, dass Sie neben der Pulsmessung auch auf Ihr persönliches Anstrengungsempfinden achten. Beobachten Sie sich selber, wenn Sie sich bewegen und spüren Sie:

- Wie sich Ihre Atmung unter Anstrengung verändert?
- Wie sich Ihre Beine / Arme unter Belastung anfühlen?

Versuchen Sie sich auf der Borg-Skala einzuschätzen:

Einstufung bei 9

Atmung: Sie können sich gut unterhalten, Ihre Atmung geht etwas schneller.

Beine: Die Belastung kann von Ihnen noch ca. 1. Stunde durchgeführt werden (z. B. spazieren gehen in einem langsamen bis mässigen Tempo).

Einstufung bei 11

Atmung: Sie können sich noch gut unterhalten, Ihre Atmung geht jetzt allerdings schneller und ist tiefer.

Beine: Die Belastung kann von Ihnen noch ca. 30 Minuten durchgeführt werden.

Einstufung bei 13

Atmung: Sie können noch einzelne Sätze sprechen, Ihre Atmung geht jedoch recht schnell und Sie müssen nach 1-2 gesprochenen Sätzen wieder Luft holen.

Beine: Die Belastung kann von Ihnen noch ca. 10-15 Minuten durchgeführt werden.

Einstufung bei 15

Atmung: Die Atmung geht so schnell, dass eine Unterhaltung nicht mehr möglich ist.

Beine: Ihre Beine fühlen sich müde an, die Belastung ist nur noch für ein paar Minuten möglich.

Verhalten im Alltag und beim Training

Welche 3 Fragen stellt Ihnen die Therapeutin vor jedem Training?

1. Wie ist es Ihnen seit dem letzten Training ergangen?
2. Ist etwas Besonderes vorgefallen seit Ihrem letzten Training?
3. Wie fühlen Sie sich jetzt, unmittelbar vor dem Training

Auf welche Warnzeichen achten Sie während des Trainings (auch während anderer Aktivitäten zu Hause oder in Ruhe)?

1. Allgemeine Beschwerden (Schwindel, Atemnot, deutliche Ermüdung, Unwohlsein, Übelkeit, schwere Beine)
2. Schmerzen / Druckgefühl in der Brust, Schulter, Hals, Unterkiefer, Arme
3. Übermässiges oder kaltes Schwitzen

Was tun Sie beim Auftreten von diesen "Warnzeichen"?

Wie könnten Sie einer anderen Person in dieser Situation helfen?

1. Unverzüglich Ihre Therapeut/in informieren
2. Pause machen, hinsetzen
3. Falls die Beschwerden mindestens 15 Minuten andauern:
Ärztenschaft informieren oder den Rettungsdienst alarmieren

Wie lautet die Nummer des Rettungsdienstes (Sanitätsnotruf)?

144

ZURÜCK INS AKTIVE LEBEN – HEIMPROGRAMM

In den 36 Lektionen der kardialen Rehabilitation lernen Sie viel über das gesunde Mass an Bewegung, die richtige Durchmischung der Ernährung und das Erkennen sowie Bewältigen von schwierigen Situationen. Wir werden Ihnen Elemente in die Hand gegeben, die es Ihnen für die Zukunft ermöglichen, einen gesunden und lebenswerten Lebensstil zu leben.

Ab jetzt sind Sie gefragt!

Versuchen Sie möglichst viel von dem umzusetzen, was Sie gehört, empfunden und erlebt haben. Nicht immer wird es einfach sein, an einer neuen Lebensstruktur festzuhalten. Aber denken Sie daran: Es lohnt sich für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!

Finden Sie eine für Sie angepasste Bewegungsart, die Ihnen entspricht und vor allem Spass macht. Bei Unsicherheit sprechen Sie mit Ihrer Ärzteschaft, Therapeutin oder Therapeuten darüber.

Empfohlene Sportarten:

Ausdauersportarten:

Velofahren, Waking / Nordic Walking, Schwimmen, Langlauf, Aquajogging

Krafttraining / Gymnastik:

Wassergymnastik, Gymnastik / Stretching, Moderates Krafttraining, Pilates

Entspannungstechniken:

Yoga, autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Phantasiereisen, etc.



TRAININGSEMPFEHLUNGEN NACH DER REHABILITATION

- Nehmen Sie sich einmal pro Tag Zeit nur für sich selbst
- Integrieren Sie Bewegung in den Alltag (z. B. Treppe statt Lift benutzen, das Velo nehmen oder zu Fuss gehen, um kleine Besorgungen zu machen...)
- Trainieren Sie mit jemandem zusammen. Zu zweit hat man mehr Freude an der Bewegung als alleine und trainiert regelmässiger
- Ein optimales Training sollte 3x pro Woche ausgeführt werden
- Zu empfehlen sind Ausdauerbelastung, ein Krafttraining und Gymnastik. Ein tägliches Walken / Gehen von mindestens 30 Minuten ist sehr zu empfehlen
- Wenn Ihnen das anfangs zu viel ist, können Sie die Belastungsdauer auch aufteilen. Sie sollte aber mindestens 15 Minuten am Stück betragen
- Nehmen Sie bei Aussenaktivitäten ein Natel mit

Ausdauertraining:

- Was:** Ausdauertraining, z. B. Velo fahren, Schwimmen, Walken, Nordic Walking, Langlauf, Aquajogging, etc.
- Wie oft:** 3 x die Woche, 30-60 Minuten, Aufteilung möglich (z. B. 2 x 15 Minuten am Stück)
- Welcher Bereich:** Borg-Skala 10-14, Indi. Trainingspuls (Belastungs-EKG)
- Achten auf:** Alarmzeichen

Krafttraining:

- Was:** Krafttraining mit kleinen Gewichten oder mit dem Körpergewicht, Arm, Bein- und Oberkörperübungen
- Wie oft:** 3 x die Woche
- Welcher Bereich:** 10-15 Wiederholungen, 3 Serien pro Übung, 1 Minute Pause zwischen den Serien
- Achten auf:** Atmen Sie während der Anstrengung aus. Wärmen Sie sich 5-10 Minuten vor dem Training auf. Nehmen Sie die korrekte Ausgangsstellung für die Übung ein. Die Belastung soll eine gut spürbare, aber angenehme Ermüdung verursachen.

PLANUNG DER SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN

Aktivität	Wo	Wie lange	Häufigkeit in der Woche	Mit wem	Vorbereitung	Start

Fragestellung:

- Welche Aktivitäten kommen für mich nach der Rehabilitation in Frage (z. B. Schwimmen)
- Wo gedenke ich, diese Aktivitäten auszuführen (z. B. Brigerbad)
- Wie lange möchte ich diese Aktivitäten pro Mal ausführen (z. B. 20 Minuten oder 1 km)
- Wie häufig möchte ich trainieren (z. B. 2 x pro Woche)
- Mit wem möchte ich trainieren (z. B. mit meiner Nachbarin)
- Welche Vorbereitungen muss ich vorher noch treffen (z. B. Öffnungszeiten, Kosten)
- Wann starte ich mein Training

Übungen zur Kräftigung für die Beinmuskulatur



Kräftigung der Waden – Hochzehenstand



Kräftigung der Oberschenkel – Kniebeuge



Kräftigung seitliche Beinmuskulatur – Beinabspreizung

Übungen zur Kräftigung der Armmuskulatur



Kräftigung Armrückseite



Kräftigung Armvorderseite



Kräftigung Schultermuskulatur

Dehnungsübungen

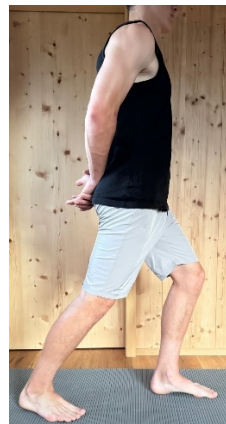
Beine



Oberschenkelvorderseite



Oberschenkelrückseite



Wade

Arme



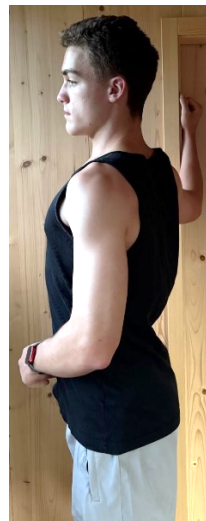
Oberarmrückseite



Brustmuskulatur



Seitliche Halsmuskulatur



UMGANG MIT RISIKOFAKTOREN

Stress

Bei Herz-Kreislaufkrankungen sind Interaktionen von psychologischen Faktoren und körperlichen Symptomen recht gut erforscht. Einerseits wirken Emotionen wie Wut oder Angst (über die Sympathikus-Achse) auf Herz und Kreislauf ein (Kampf- und Fluchtreaktion), andererseits bewirkt ein schweres Ereignis wie ein Herzinfarkt oftmals eine Verschlechterung des psychischen Befindens durch Angst oder Depression. Weil diese Emotionen wiederum das Verhalten beeinflussen und eher zu sozialem Rückzug, Vermeidungsstrategien und dadurch zu Bewegungsarmut führen, können vor allem diese Emotionen die Rehabilitation bei koronaren Herzkrankheiten behindern.

Die negativ bewerteten Emotionen stehen meistens im Zusammenhang mit akuten oder chronischen Belastungssituationen, umgangssprachlich mit «Stress». Dieser ist ebenfalls als Risikofaktor für koronare Herzkrankheiten bekannt. Ziel einer Rehabilitation nach Herzinfarkt oder anderen Herz-Kreislaufkrankungen sollte deshalb ebenfalls ein verbesserter Umgang mit Stress sein. Diese alltagsnahe Komponente wird in der ambulanten Herz-Reha am SZO durch eine einstündige psychoedukative Veranstaltung abgedeckt.

Dauerhafter Stress gefährdet die Gesundheit. Der Körper braucht Erholung, um seine Energiespeicher wieder auffüllen zu können. Wie beim Ein- und Ausatmen sollten sich auch Anspannung / Stress und Entspannung die Waage halten. Chronische Müdigkeit und Erschöpfung sind ein Zeichen dafür, dass man über seine Grenzen hinaus Energie verbraucht hat. Auch wenn man sich dünnhäutig fühlt und sich durch jede Kleinigkeit aus dem Gleichgewicht bringen lässt, ist dies ein klares Warnsignal des Körpers. Mit Hilfe von einfachen Entspannungsübungen, welche Sie in der Reha kennenlernen werden und in den Alltag integrieren können, gelingt es Ihnen, sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Überlastung zu verhindern.

Der Zusammenhang zwischen chronischem Stress und Herzinfarkt wurde in vielen Studien erwiesen. Physische und psychische Anspannung sowie belastende Lebenssituationen wirken sich negativ auf das körperliche Befinden aus und können zu einer Beschleunigung der Arterienverkalkung am Herzen führen.

Die Forschung hat einige typische Stressreaktionen gefunden, die mit Herzinfarkt in Verbindung gebracht werden. Eine ausgeprägte Neigung zu Ärger zum Beispiel sind mit einem fast 3 x so hohen Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, verbunden. Hat man häufig depressive Verstimmungen, so ist das Risiko einen Infarkt zu erleiden ebenso erhöht. Die Tendenz, unangenehme Gefühle in sich hineinzufressen, ist der stärkste psychologische Risikofaktor für das Herz. Es ist sehr wichtig, dass man ab und zu jemandem „sein Herz ausschüttet“.

HERZ- UND GEFÄSSFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

Mit einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährungsweise können viele der Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen günstig beeinflusst werden. Insbesondere die mediterrane Ernährung hat sich als besonders herz- und gefässfreundlich erwiesen.



Die wichtigsten Ernährungsempfehlungen auf einen Blick:

- ☞ Zu allen Mahlzeiten gehören reichlich frisches, rohes und gekochtes Gemüse oder und / oder Salat
- ☞ Täglich frische Früchte
- ☞ Stärkebeilagen, wie z. B. Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Mais, Brot, Hülsenfrüchte wie Linsen, rote Bohnen, Kichererbsen, gehören auch zu jeder Hauptmahlzeit dazu. Wenn möglich Vollkorngetreide bevorzugen
- ☞ Wenig rotes Fleisch, bevorzugt Geflügel und Fisch (1-2 Portionen pro Woche). Verarbeitete, fettreiche Produkte, wie z. B. Wurst und Wurstwaren in moderaten Mengen genießen
- ☞ Gute Fettqualität berücksichtigen:
 - ☞ Raps-, Oliven-, Baumnuss- oder Leinöl als Hauptfettquelle für die kalte Küche (z. B. für Salate)
 - ☞ Rapsöl oder raffiniertes Olivenöl für die warme Küche (z. B. zum Braten, Dünsten).
 - ☞ Täglich eine Handvoll (ca. 20-30 g) ungesalzene Nüsse, Kerne und Samen
 - ☞ Insbesondere Baumnüsse enthalten viele wertvolle Fettsäuren für die Herzgesundheit



- 👉 Für zusätzlichen Geschmack sorgen Gewürze, Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch
- 👉 Essen mit Achtsamkeit, Genuss und Freude

Wie schon Paracelsus sagte: „Die Menge macht das Gift“. Massgebend für eine herzfreundliche Ernährung sind also weniger einzelne Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen, sondern die langfristige Gestaltung des Ernährungs- und Lebensstils.

Umsetzung im Alltag – wie können ausgewogene Mahlzeiten zusammengestellt werden?

Eine ausgewogene Mahlzeit setzt sich jeweils aus den folgenden drei Komponenten zusammen:

1/5 Proteinlieferanten

2/5 Gemüse,
Salat, Früchte

Reichlich
Flüssigkeit



2/5 Stärkebeilagen

Proteinbeilage

z. B. Fleisch, Fisch, Eier, Milch- und Milchprodukte, wie z. B. Käse, Feta, Mozzarella usw., pflanzliche Proteinlieferanten, z. B. Tofu, Quorn, Erbsenproteinprodukte usw.

Stärkebeilage z. B. Brot, Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Mais, Getreide, Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, rote/weiße Bohnen usw.)

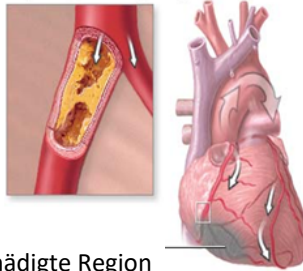
Gemüse, Salat und/oder Früchte

Quellen:

- Merkblatt Ernährung bei Atherosklerose und koronare Herzkrankheit (KHK). Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, aktualisierte Fassung (2017)
- Gesunde Ernährung für Herz und Gefässe. Schweizerische Herzstiftung, 3. Auflage (2020)
- Merkblatt Der optimale Teller. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, aktualisierte Fassung (2020)
- Bilder: www.pixabay.com

RAUCHEN

Rauchen gilt als der wichtigste vermeidbare Risikofaktor. Er trägt zu einer überdurchschnittlich schnellen Entwicklung der Arteriosklerose und damit Herz-Kreislaufferkrankungen bei.



geschädigte Region

Rauchen:

- Verursacht ein Zusammenziehen der Gefäße
- Schädigt die Gefäßwand
- Senkt die Fähigkeit, bei Anstrengung die Gefäße zu erweitern
- Begünstigt die Blutgerinnung (erhöhte Thrombosegefahr)
- Erhöht das Gesamt-Cholesterin
- Schwächt das Immunsystem
- Schon nach wenigen Lungenzügen verengen sich die Gefäß
- Die Temperatur der Hand und der Finger sinkt

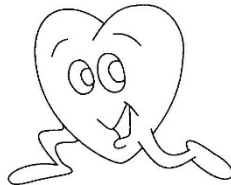
Zur Loslösung von eingeschliffenen Gewohnheiten braucht es eigene Strategien und einen starken Willen. Aber aufhören lohnt sich: Nach wenigen Tagen verbessert sich die körperliche Leistungsfähigkeit, da das Kohlenmonoxid bereits abgebaut ist. Nach einem rauchfreien Jahr ist das Risiko für einen neuen Herzinfarkt um die Hälfte geringer.

Sie können stolz sein auf Ihren persönlichen Erfolg.

DIE ZUKUNFT LIEGT IN IHREN HÄNDEN, PACKEN SIE ES AN!

Viele Lektionen über das gesunde Mass der Bewegung, die richtige Durchmischung der Ernährung, Informationen über das Erkennen und Bewältigen von schwierigen und kräftezehrenden Situationen sind ihnen in mehreren Sitzungen vermittelt worden.

Sie kennen die anatomischen Zusammenhänge einer Herz- und Gefässerkrankung und können sich wieder sicher und nach vorn orientiert den Aufgaben des Lebens stellen.



Wir haben Ihnen Elemente an die Hand gegeben, die es Ihnen für die Zukunft ermöglichen, einen gesunden und lebenswerten Lebensstil zu verfolgen.

Ab jetzt sind Sie gefragt! Versuchen Sie möglichst viel von dem umzusetzen, was Sie gehört, empfunden und erlebt haben.

Nicht immer wird es einfach sein, an einer neuen Lebensstruktur festzuhalten. Aber denken Sie daran:

Es lohnt sich für **IHRE** Gesundheit und **IHR** Wohlbefinden!

Für die aktive Umsetzung wünschen wir Ihnen viel Kraft, Durchhaltevermögen und ein Umfeld, das Sie in Ihren neu gewonnenen Gewohnheiten unterstützt und bei Ihrer Lebensstiländerung begleitet.

KONTAKTDATEN



Spital Wallis – Spitalzentrum Oberwallis

Spital Brig

Abteilung Physiotherapie

Überlandstrasse 14

3900 Brig

+41 (0)27 604 33 33

Physiotherapie (Herzrehabilitation)

+41 (0)27 604 31 88

Medizinisches Sekretariat (Kardiologie)

+41 (0)27 604 36 59

