

Nach einer Herz-OP sind Betroffene oft verunsichert. Da kann ein Reha-Aufenthalt im Zentrum Groß Gerungs abhelfen!

# Bewegung – Motor fürs Herz



Wandern ist eine ideale Sportart, um wieder Kondition aufzubauen.

Pro Tag schlägt unser Herz ungefähr 100.000 Mal, drei Milliarden Herzschläge werden es etwa über das gesamte Leben. Verschiedene Ursachen können jedoch die Funktion beeinträchtigen.

Nach einem chirurgischen Eingriff am Herzen etwa ist vielen Patienten unklar, inwieweit sie sich körperlich wieder belasten dürfen. Nicht selten kam eine Operation unerwartet und war traumatisch. Die Zeit nach dem Spital, bis hin zur Rehabilitation ist oft durch Unsicherheit und Vorsicht geprägt. Verständlicherweise möchte man sein Herz nicht überfordern und dadurch womöglich weitere

## Stadtmenschen sind meist schlanker

### WISSENSCHAFT

Karin Rohrer-Schausberger

Städter bewegen sich weniger, leben ungesünder und sind daher dicker als Landmenschen, so die allgemeine Meinung. Doch genau das Gegenteil ist der Fall, wie Studien jetzt feststellen.

Ein durchschnittlicher Erdenbürger ist heute um fünf bis sechs Kilogramm schwerer als noch vor 35 Jahren. Mehr als die Hälfte dieses weltweiten Anstiegs wurde im ländlichen Raum verzeichnet. Das gilt auch für Österreich.

Dass die ländliche Bevölkerung dicker ist, hat viel mit der persönlichen Lebensweise zu tun. Allem voran damit, dass aufgrund der Mobilität ein Leben ohne Auto für den Großteil undenkbar ist. Das führt

dazu, dass selbst kurze Wege auf vier Rädern zurückgelegt werden.

Die Bevölkerung in der Stadt ist vergleichsweise mehr in Bewegung. Sie erledigt in Beruf und Alltag vieles zu Fuß, mit dem Fahrrad und mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Sie schleppen Einkäufe oft ohne Auto nach Hause und überwinden Tag für Tag teils ordentliche Distanzen und Stufen. „Es sind genau diese häufig unscheinbaren Alltagsbewegungen, die dabei helfen können, das Gewicht zu halten. Ideal ist es, wenn uns die Bewegung gar nicht wirklich auffällt, weil sie tägliche Routine geworden ist“, erklärt OA Dr. Renate Hagenauer, Fachärztin für Innere Medizin und Spezialistin für Stoffwechselerkrankungen am Klinikum Rohrbach (OÖ).

In der Stadt werden mehr Wege zu Fuß erledigt

Beschwerden riskieren. Der daraus resultierende Bewegungsmangel ist aber, über einen längeren Zeitraum gesehen, nicht optimal. Unter anderem kommt es dadurch relativ bald zu verminderter Muskelkraft und eingeschränkter Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

Ein Rehabilitationsaufenthalt, beispielsweise im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs im Waldviertel (NÖ) ist ideal, um zu erfahren, wie man mit einem erkrankten Herz-Kreislauf-System am besten umgeht. Gemeinsam mit einem interdisziplinären Team arbeiten die Patienten mehrere Wochen an ihrer Gesundheit. Der Fokus wird nicht nur auf eine engmaschige medizinische Kontrolle und individuelle Bewegungstherapien gelegt. Psychologische Betreuung, Physiotherapie, Regenerations- und Entspannungstechniken sowie Ernährungs- und Pflegeberatung bilden wichtige Bausteine. In Groß Gerungs wird zusätzlich, im Rahmen des „Xund und fit mit Herz – Resort“, viel Wert auf Gesundheitsangebote in der, für das Waldviertel typischen, Natur gelegt, wie etwa Kräuterwanderungen und Waldpädagogik.

### Patientin konnte ihre Leistung steigern

Anhand unserer Patientin Frau Hedwig Schmied darf ich Ihnen beschreiben, wie sich körperliche Bewegung positiv auf die Leistungsfähigkeit, nach einem Eingriff am Herzen, auswirkt. Sie nahm im Rahmen ihrer Reha in Groß Gerungs an den Therapien Fahrradergometertraining, Wandern sowie Koordinationstraining und Heilgymnastik teil. Die 81-jährige Patientin hat bereits davor zu Hause mit einem



Frau Schmied trainierte täglich am Ergometer

leichten Training begonnen: fast täglich 15 Minuten locker am Ergometer radeln und gemütlich wandern. Nach dem vierwöchigen Aufenthalt erreichte sie am Fahrradergometer eine ausgezeichnete Leistungssteigerung von 23% (64% beim Start, 87% am Ende).

Das Fahrradergometertraining und die Wanderungen wird Frau Schmied zu Hause fortführen. Dadurch wird sie noch leistungsfähiger werden, und das wiederum wirkt sich positiv auf die allgemeine Lebensqualität in ihrem Alltag aus.

### Welche Bewegung ist am besten fürs Herz?

Das Ausdauertraining! Es erhöht nicht nur die Muskelkraft der Bewegungsmuskulatur, sondern stärkt

auch das Herz. Beispiele wären da etwa Radfahren, Wandern und Nordic Walking. Bei guter Leistungsfähigkeit darf es schon etwas intensiver werden, zum Bei-

spiel beim Laufen, Inline Skaten, Eislaufen, Langlaufen und Bergwandern.

### Wie weiß ich, dass ich es nicht übertreibe?

Solange man während der Bewegung Sätze flüssig sprechen kann, ist man im grünen Bereich unterwegs. Wird flüssiges Reden, aufgrund der hohen Atemfrequenz, nicht mehr möglich, dann ist es zu viel. Müdigkeit nach einer Bewegungseinheit darf sein, nur sollte man sich nicht vollkommen erschöpft fühlen. Nie an das körperliche Maximum gehen. Bei Krankheit, vor allem Fieber, sind absolute Ruhe und ein Arztbesuch angesagt.

### Wie viel körperliche Aktivität ist notwendig?

Eine Ausdauereinheit sollte mindestens eine halbe Stunde dauern, und das dreimal pro Woche, um einen herzstärkenden Effekt zu erzielen. Bei guter Fitness darf es gerne länger und/oder öfter sein. Optimal ist es, zusätzlich zumindest einmal pro Woche Krafttraining zum Beispiel mit Therabändern oder Hanteln durchzuführen. Wichtig: nicht überfordern!

Mag. Martin Miehl

## INFORMATIONEN

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs liegt in herrlicher Ruhelage im Waldviertel. Die einzigartige Alleinlage des Rehabilitationszentrums bietet eine sichere und ideale Umgebung für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, um neue Kraft zu tanken. Mit der Zertifizierung QMS-REHA® und der Auszeichnung EFQM® Committed to Excellence zählt es zu den herausragenden Gesundheitsbetrieben Österreichs. Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs, 3920 Groß Gerungs, Kreuzberg 310; 02812/8681, [www.herz-kreislauf.at](http://www.herz-kreislauf.at)



### UNSER EXPERTE

Mag. Martin Miehl, Sportwissenschaftler, Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs im Waldviertel (NÖ).

herzKreislauf●●●  
zentrum GROSS GERUNGS