

HANS-DIETER KEMPF (HG.)

UNTER MITARBEIT VON DR. FRANK HANSEL,
PROF. DR. EBERHARD VON HODENBERG
UND DR. PETER REUß

Die Herzschule



Das Bewegungsprogramm
für Rehabilitation
und ein langes Leben

Mit Fotos
von Horst Lichte

ROWOHLT TASCHENBUCH VERLAG

Inhalt

Vorwort 9

Einführung 10

(HANS-DIETER KEMPF)

Die Herzschule - Für ein langes Leben 10

**Bewegung und Sport für Herzpatienten -
ein bewährtes Konzept 14**

**Die ambulante Herzgruppe -
Hilfe zur Selbsthilfe 17**

Die Herzschule aus der Sicht des Arztes 21

(EBERHARD VON HODENBERG)

**Das Herz - anatomische und
physiologische Grundlagen. 21**

Übersicht über die Herz-Kreislauf-Erkrankungen 25

Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt 25

Herzschwäche (Herzinsuffizienz) 26

Herzklappenerkrankungen 27

Herzrhythmusstörungen 29

Sport bei Herzerkrankungen 30

Sport und koronare Herzkrankheit 31

Sport und Herzinfarkt 32

Sport und Herzklappenerkrankungen 32

Sport und Herzschwäche 33

Sport und Herzrhythmusstörungen 34

Zusammenwirken von Medikamenten und Bewegung 34

Warnsignale bei der Bewegung und erste Hilfe 35

Die Herzschnule aus der Sicht des Psychologen 37

(FRANK HANSEL)

- Stress und Leistungsstreben 37**
- Depressive Stimmung, Angst und Ärger 41**
- Schutzfaktor Wohlbefinden 44**
- Regelmäßige körperliche Aktivität 45**

Die Herzschnule aus der Sicht des Sportlehrers Worauf Sie achten sollten! 49

(HANS-DIETER KEMPF)

- Belastung und Belastbarkeit 49**
- Belastung und Erholung 51**
- Belastungssteuerung 52**
- Pulsmessung 52
- Ruhepuls, Tagespuls, Erholungspuls 55
- Trainingspuls 55
- Atmung und subjektives Belastungsempfinden 56
- Merkmale der Überlastung 58
- Optimale Trainingsbelastung 59
- Planmäßig Üben und Trainieren 61**
- Planung Ihres Übungs- bzw. Trainingsprogramms 61
- Aufbau einer Übungs- bzw. Trainingseinheit 62
- Überprüfung des motorischen Zustandes 64
- Bewegung, Körpergewicht und Ernährung 69**
- Body-Mass-Index (BMI) 70
- Fettverteilungsmuster (WHR) 72
- Herzgesunde Ernährung 73

Das Ausdauerprogramm 75

(PETER REUB)

Voraussetzungen für das Ausdauertraining 76

Systematisches Geh- und Lauftraining 77

Trainingsphasen 77

Ablauf einer Trainingseinheit 80

Dosiert und kontrolliert trainieren 81

Der bewegte Alltag 84

Der aktive Urlaub 86

Besonderheiten beim Wandern und Bergwandern 87

Besonderheiten beim Winter wandern und Skiwandern 87

Besonderheiten beim Radwandern 88

Zehn Regeln für ein erfolgreiches

Ausdauertraining 90

Das Gymnastikprogramm 93

(HANS-DIETER KEMPF)

Allgemeine Hinweise zur Durchführung der Übungen 93

Übungen zur Schulung der Körperwahrnehmung 94

Übungen zur Geh- und Laufschulung 105

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit 114

Übungen zur Schulung der Koordination 131

Kräftigungsübungen 137

Übungen mit Handgeräten 151

Übungen mit dem Thera-Band 151

Übungen mit dem Fitnessball 159

Übungen mit dem Stab 167

Das Entspannungsprogramm 175

(HANS-DIETER KEMPF)

Störungen des Gleichgewichts 176

Entspannung und ihre Wirkungen 178

Was ist bei der Entspannung zu beachten? 180

**Progressive Relaxation oder
Tiefenmuskelentspannung 182**
Wanderung durch den Körper 184
Entspannung durch ruhige Atmung 186
Entspannung mit Musik 188
Autogenes Training 190

Die Übungs- und Trainingsprogramme 193
(HANS-DIETER KEMPF, PETER REUß)

Übungsprogramm für zu Hause 194
Herzpatienten Übungsgruppe
(unter 1 Watt/kg Belastbarkeit) 194
Herzpatienten Trainingsgruppe
(mindestens 1 Watt/kg Belastbarkeit) 199
Ausdauertraining im Freien 205

Anhang 213

Literatur 213
Abbildungsnachweis 218
Die Autoren 219