

Herz-Kreislauf-(Gefäß-)-Seminar

Der Schutz unserer Blutgefäße (Herz, Niere, Gehirn) durch einen gesunden Lebensstil verlängert unser Leben!

Folgende Punkte sind von besonderer Bedeutung:

- Medikamente regelmäßig und nach Plan einnehmen/**Wirkstoffnamen** einprägen (Herstellernamen verwirren meist unnötig!)
 - Blutplättchenhemmer (ASS, Prasugrel, Clopidogrel, Ticagrelor)
 - Blutdrucksenker (ACE-Hemmer (-prile), AT1-Blocker (-sartane), Calciumblocker (z.B. Amlodipin, Lercanidipin)
 - β -Blocker (bei Herzschwäche/nach Herzinfarkt; gegen Herzrhythmusstörungen; „schirmt das Herz vor Stress ab“) (Bisoprolol, Metoprolol)
 - Fettsenker (z.B. Statine)
 - Diuretika (z.B. HCT, Torasemid)
- Blutdruckwerte beachten (i.d.R. Ziel < 140/90mmHg)
- Blutfettwerte beachten (i.d.R. LDL-Ziel < 70mg/dl oder 1,8mmol/l)
- NICHT rauchen! (Schlusspunktmethode, finanzieller Vorteil, psychologische Betreuung)
- Gesunde Ernährung (1.: weniger Kalorien; 2.: weniger Fett (v.a. weniger tierische Fette); 3.: Weniger Zucker, 4.: Weniger Salz). → „mediterrane Kost“ (Rezepte gibt es u.a. bei der Deutschen Herzstiftung); siehe auch Anregungen im Ernährungsseminar
- Täglich wiegen; bei Gewichtszunahme > 2-3 kg in wenigen Tagen, Arzt aufsuchen
- Bei Herzschwäche (Herzinsuffizienz), bitte weitere Anregungen vom **Herztagebuch** beachten (bitte beim behandelnden Arzt erfragen)

Weitere Anregungen für ein herzgesundes (= gefäßgesundes) Leben erhalten Sie in Broschüren der Deutschen Herzstiftung auf der Homepage: www.herzstiftung.de

Was sonst noch für mich wichtig ist:

Meine Ziele für zuhause:

1. Ziel:

2. Ziel:

Wie genau werde ich meine Ziele erreichen?

Was könnte die Umsetzung behindern?

Wie kann ich die Hindernisse auflösen?

Wer könnte mich darin unterstützen?

Wie werde ich mich belohnen, wenn ich erfolgreich bin?

Thema: Bewegung

- Ausdauersportarten wählen, bei denen über einen längeren Zeitraum größere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden (Wandern, Walken, Joggen, Langlauf, Radfahren, Schwimmen, ...)
- Pulsfrequenz von 170/180 minus Lebensalter oder nach Vorgabe des Arztes / Atemkontrolle – Kurzatmigkeit / Pulsuhr / Borgskala 11-13
- Individuelle Trainingsherzfrequenz beachten und beim Arzt bei Abschlussuntersuchung erfragen
- Tipp: außer Atem kommen ist wichtig und gut; am besten „so, dass man sich gerade noch unterhalten kann“ → 3 Monaten nach Herzoperation kein Heben und Tragen > 5kg!
- täglich oder 4 - 5 mal in der Woche
- 20 – 30 Minuten Trainingsdauer / mindestens 150 Minuten pro Woche
- Bewegung im Alltag einbauen (Treppe, Auto weiter weg parken, ...)
- keine Überforderung! Leistung langsam steigern und bei Bedarf ausreichende Pausen machen
- kurzzeitige extreme Kraftanstrengungen vermeiden

die Borgskala: Wie anstrengend ist die Tätigkeit

6	keinerlei Anstrengung
7	sehr sehr leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	leicht
12	
13	etwas schwer
14	
15	schwer
16	
17	sehr schwer
18	
19	extrem schwer
20	maximal schwer