



Herzfehler und Sport

Dieses Infoblatt wurde in Zusammenarbeit mit dem Kardiologen und Sportarzt Professor A. Hoffmann ausgearbeitet und hat mit zum Ziel, dass Personen mit einem angeborenem Herzfehler mit Freude und Spass Sport treiben können.

Sport für Herzpatienten

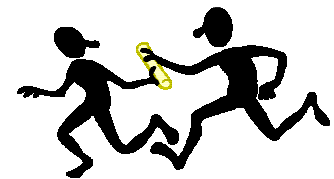
Sport für Herzpatienten ist ein zweiseitiges Schwert!
Wir dürfen Sport treiben, aber immer im mässigen Rahmen und je nach körperlicher Verfassung.

- **Regelmässige körperliche Betätigung ist gesund für den Kreislauf!**
- **Grosse und vor allem ungewohnte Belastungen können in seltenen Fällen Gefahren bergen.**

Was ist gesund?

Sicher habt Ihr Euch manchmal gefragt: "Was ist denn für mich ein gesunder Sport?"
Sport ist individuell - so wie der Mensch. Er soll Dich nicht zu sehr an Deine Grenze treiben.
Bei Unklarheiten bezüglich der Wahl empfehlen wir, mit Deinem Vertrauensarzt in Kontakt zu treten.

- **Regelmässige Aktivität, ohne an die Grenze der Belastung zu gehen**
- **Wandern, Schwimmen, Velofahren, Gymnastik**
- **Es muss Freude machen!**



Was ist zu vermeiden?

Du solltest Deinen Sport geniessen können!
Bei Herzpatienten werden einige Sportarten nicht empfohlen, die extreme Belastung und Verletzungsgefahr mit sich bringen.

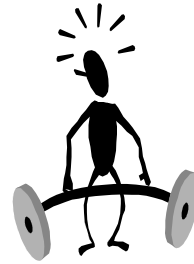
- **Wettkampfsport**
- **Seltene, ausgefallene Extrembelastungen**
- **Kontaktsport, vor allem bei Antikoagulation**
- **Belastungen, die Beschwerden verursachen**



Wie belaste ich mich richtig?

Es gibt einige Tricks, die man an sich selber testen kann.

- **Aufhören bei Beschwerden**
- **Noch ganze Sätze sprechen können**
- **Warm haben und leicht schwitzen**
- **Puls im „Trainingsbereich“**
- **Borg – Skala Bereich 3 – 5**



Borg – Skala

Persönliches Anstrengungsgefühl

0	nichts	A vertical stack of four stick figures. The bottom figure is sitting on the ground with its hands on its knees. The second figure is standing on the first's shoulders with its hands on the first's shoulders. The third figure is standing on the second's shoulders with its hands on the second's shoulders. The top figure is standing on the third's shoulders with its arms raised in the air.
0,5	sehr, sehr gering	
1	sehr gering	
2	gering	
3	mässig	
4	etwas stark	
5	stark	
6	sehr stark	
7		
8		
9	sehr, sehr stark (maximal) Profisportler	

CUORE MATTO-Infoveranstaltung vom 07.09.2002

Der Inhalt dieses Infoblattes ist kein Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch spezialisierte Ärzte. Weder CUORE MATTO noch die Verfasser können haftbar gemacht werden.