

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| 1 Körperliche Bewegung bei Herzerkrankung | 1 |
| 2 Problemsituationen des Herzens, die Ihre Belastbarkeit begrenzen und zu Überlastungen führen können | 3 |
| 3 Was können Sie durch Bewegung erreichen? | 7 |
| 4 Die praktische Bewegungstherapie | 19 |
| 5 Zu den Bewegungsarten | 25 |
| Gehen | 26 |
| Laufen (Joggen) | 28 |
| Gehen an Steigungen | 31 |
| Bergwandern | 31 |
| Training auf dem Hometrainer | 34 |
| Radfahren im Freien | 36 |
| Schwimmen | 38 |
| Skiwandern | 41 |
| Rudern und Kanu | 43 |
| Spiele | 44 |
| Krafttraining oder Muskelaufbautraining | 47 |
| Gymnastik | 49 |
| – Hockergymnastik für die < 25-Watt-Belastbarkeit | 50 |
| – Hockergymnastik für die 25-Watt-Belastbarkeit | 53 |
| – Gymnastik im Stehen, Gehen und Sitzen für die 50-Watt-Belastbarkeit | 57 |
| – Gymnastik im Stehen, Gehen und Sitzen für die 75- und 100-Watt-Belastbarkeit | 60 |
| 6 Bewegung bei Bluthochdruck | 65 |
| 7 Bewegung nach Ballondilatation | 67 |

| | |
|---|-----|
| 8 Bewegung nach Bypassoperation | 69 |
| 9 Bewegung nach Herzklappenoperation | 73 |
| 10 Bewegung bei Pumpschwäche des Herzens | 75 |
| 11 Bewegung nach Herztransplantation | 81 |
| 12 Bewegung bei arterieller Verschlusskrankheit | 85 |
| 13 Die herzkranke Frau | 89 |
| 14 Bewegungstherapie mit älteren Herzpatienten | 93 |
| 15 Die ambulante Herzgruppe | 95 |
| 16 Saunieren | 97 |
| 17 Wann sollten Sie keine Bewegungstherapie durchführen? | 99 |
| 18 Überlastungsquellen des Herzens, die Sie umgehen können | 101 |
| 19 So führen Sie ein Trainingsbüchlein | 103 |
| 20 Ihre Ansprechpartner in Deutschland, Österreich und der Schweiz | 105 |
| Sachverzeichnis | 107 |