

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