

Bewegungsübungen bei Herzinsuffizienz



HERZ-
PROFI

Mehr wissen. Mehr können.
Mehr Leben mit Herzinsuffizienz.



Für ein ausgewogenes Training

Diese Broschüre enthält sieben passende Übungen, die Sie einfach zu Hause durchführen können. Die Bewegungsübungen sind speziell auf die Belastung bei Herzinsuffizienz abgestimmt.

Vor Beginn des Trainings steht der Besuch beim Arzt an, um zu besprechen, ob Ihre gewählte Trainingsintensität auch geeignet ist.

Viel Spaß beim Training!

Aktiv werden bei Herzinsuffizienz – warum?

Die Meinung, dass man sich bei Herzinsuffizienz so wenig wie möglich bewegen soll, gehört längst der Vergangenheit an. Im Gegenteil: Die Bewegung ist neben der regelmäßigen Medikamenteneinnahme eine wichtige Säule der Therapie.

Ein richtig abgestimmtes Sporttraining kann die Symptome der Herzschwäche lindern, den Verlauf positiv beeinflussen und das Herz stärken.

Ärzte raten daher zu mehr Bewegung und Muskeltraining. Mit gut gewählten Übungen nimmt die Muskelkraft wieder zu und Ihr Herz profitiert davon.

Werden Sie aktiv für Ihr Herz – diese Broschüre hilft Ihnen dabei.

Für mehr Übungen inklusive Selbsttest laden Sie sich einfach unsere umfangreiche Bewegungsbroschüre herunter. Diese finden Sie kostenfrei unter www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/bewegungsbroschuere

Übung für die Arme

1 | Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und fassen Sie mit den Händen in die Mitte der Armlehnen. **2** | Mit Hilfe der Arme (nicht aus den Beinen heraus!) drücken Sie sich nun vom Sitz in die Höhe und setzen sich wieder. Atmen Sie jeweils beim Hochdrücken aus und beim Hinsetzen ein.

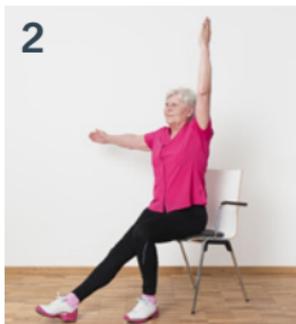
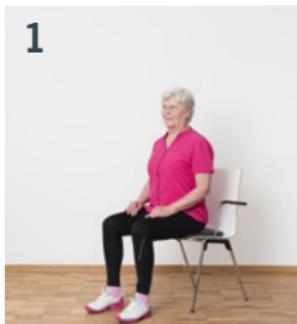


Anzahl der Wiederholungen

4x aufstehen und setzen, 2 Min. Pause.

Übung für die Koordination

1 | Setzen Sie sich aufrecht und mittig auf den Stuhl. **2** | Strecken Sie beim Einatmen den rechten Arm zur Seite, den linken Arm nach oben und das rechte Bein nach vorne. Beim Ausatmen senken Sie die Arme ab und ziehen das Bein heran. Jetzt wiederholen Sie das Ganze spiegelverkehrt (linker Arm zur Seite, rechter Arm nach oben, linkes Bein nach vorne).

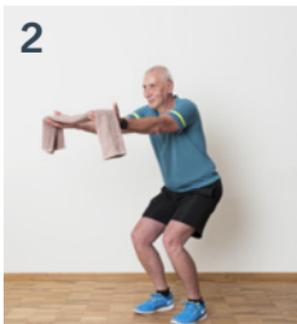


Anzahl der Wiederholungen

5x mit Armstreckung rechts und
5x mit Armstreckung links, 2 Min. Pause.

Übung für die Beine

1 | Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auseinander, Füße sind dabei parallel. Legen Sie ein Handtuch über die Handinnenflächen, die Arme auf Brusthöhe. **2** | Beim Ausatmen die Knie leicht beugen und die Arme mit dem Handtuch nach vorne strecken. Mit dem Einatmen kommen Sie zur Ausgangsstellung zurück.

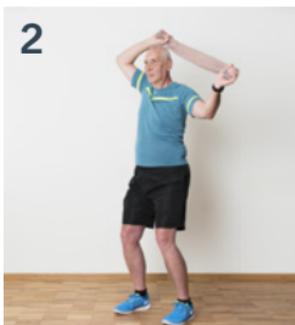


Anzahl der Wiederholungen

5x Beine beugen und wieder strecken,
2 Min. Pause.

Übung für den Oberkörper

1 | Halten Sie das Handtuch locker an den Enden, so dass es etwas durchhängt, und führen Sie es über den Kopf. **2** | Machen Sie dann mit dem Handtuch eine Kreisbewegung um Ihren Kopf: einmal links- und einmal rechts-herum.

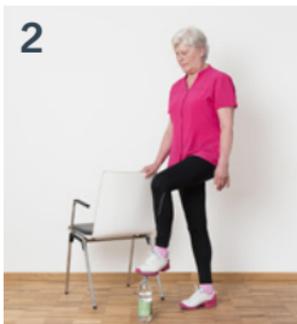


Anzahl der Wiederholungen

5x links-, 5x rechtsherum rotieren, dabei das Handtuch locker halten, 2 Min. Pause.

Übung für Beine und Hüfte

1 | Stellen Sie eine gefüllte Wasserflasche vor sich auf den Boden und nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. **2** | Berühren Sie den Flaschendeckel mit der Sohle Ihres linken Fußes, ohne die Flasche umzuwerfen. Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein. Für einen sichereren Stand können Sie sich dabei an einem Stuhl festhalten.



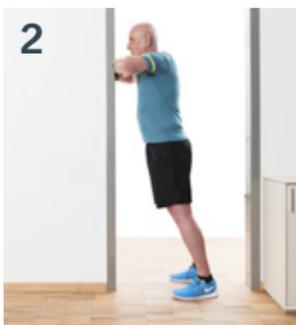
Anzahl der Wiederholungen

4x je Seite den Flaschendeckel berühren,
2 Min. Pause.

Übung für den oberen Rücken

1 | Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Türrahmen und platzieren Sie Ihre Hände mit den Fingern zueinander etwas über Brusthöhe.

2 | Mit dem Ausatmen beugen Sie langsam die Arme. Dadurch bewegen Sie Ihren Körper in Richtung Türrahmen. Mit dem Einatmen strecken Sie die Arme wieder. **Achten Sie auf eine gerade Haltung und spannen Sie den Oberkörper an.**



Anzahl der Wiederholungen

4x Arme beugen und strecken, 2 Min. Pause.

Übung für den Oberkörper

1 | Stellen Sie sich mit dem Rücken in den Türrahmen, die Beine hüftbreit aufgestellt. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt in Brusthöhe vor sich. **2** | Beim Ausatmen ziehen Sie die Ellenbogen waagerecht zurück, beim Einatmen bringen Sie die Arme in die Ausgangsstellung zurück.



Anzahl der Wiederholungen

5x Arme vor/zurück, 2 Min. Pause.

Herzinsuffizienz: Tipps für jeden Tag



Wiegen Sie sich täglich nach dem Aufstehen und notieren Sie Ihr Gewicht.



Messen Sie Ihren Blutdruck und Ihren Puls am besten immer zur gleichen Tageszeit.



Nehmen Sie Ihre Medikamente immer gemäß Ihrem Medikamentenplan ein.



Bewegen Sie sich täglich im Rahmen Ihrer Leistungsfähigkeit. Achten Sie auf eine gesunde Mischung aus Bewegung und Ruhephasen.



Achten Sie auf Schwellungen an den Füßen, Knöcheln und Beinen.



Kriegen Sie gut Luft? Beobachten Sie, ob sich Ihre Atmung verändert hat.

Mehr zur Herzinsuffizienz erfahren:



www.ratgeber-herzinsuffizienz.de

Novartis-Infoservice

Kontaktieren Sie bei Fragen zu Ihrer Erkrankung oder Novartis-Produkten unser medizinisch-wissenschaftliches Team des Novartis-Infoservice.

Telefon: 0911-27312100 (Mo. – Fr.: 8:00 – 18:00 Uhr)

Fax: 0911-27312160

E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

WhatsApp: www.chat.novartis.de



Art.-Nr. 1076420, Stand 01/20

Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg

 **NOVARTIS**