

A man and a woman are jogging on a beach. The man is wearing a pink shirt and khaki shorts, and the woman is wearing a light blue tank top and white shorts. They are both smiling and looking towards the right. The background shows the ocean and a clear blue sky.

B. Michael Andressen
Florian Münch

Schnell wieder fit nach dem Herzinfarkt

Mit dem richtigen Kraft- und
Ausdauertraining in ein neues, vitales Leben

riva

B. Michael Andressen und Florian Münch

Lebensfreude nach dem Herzinfarkt



B. Michael Andressen | Florian Münch

Lebensfreude nach dem **HERZINFARKT**

Mit dem richtigen Kraft- und Ausdauertraining in ein neues, vitales Leben

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

2. Auflage 2017

© 2013 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Dr. Renate Oettinger

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann

Umschlagabbildung: iStockphoto/Anna Bryukhanova

Fotos: Manfred Schür, München, www.manfred-schuer.com

Layout und Satz: Druckerei Joh. Walch

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-368-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-016-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-475-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALTSÜBERSICHT

Vorwort. 9

1) PRÄVENTION. 11

Unbeeinflussbare Risikofaktoren 13

Beeinflussbare Risikofaktoren. 14

Der Weg zum Herzinfarkt 17

Ihr persönliches Risikoprofil 18

Wie hoch ist mein persönliches Herzinfarkt­risiko? 18

Bauen Sie Risikofaktoren ab 20

Gewöhnen Sie sich das Rauchen ab 20

Senken Sie Ihren Blutdruck 24

Ziehen Sie die F­ettbremse durch ausgewogene Ernährung 24

Bauen Sie Übergewicht ab 25

Maßnahmen zur Prävention. 26

Körperlich aktiv werden 26

Bloß keinen Stress – lassen Sie los. 28

Wer Ihnen bei all dem hilft. 31

MEIN HERZINFARKT 32

2) TRAINING FÜRS HERZ	37
Sport nach dem Herzinfarkt.	38
<i>Positive Auswirkungen des Herz-Kreislauf-Trainings auf Herz, Körper und Geist</i>	38
<i>Auswirkungen regelmäßigen Ausdauertrainings im Überblick</i>	39
<i>Was aber eigentlich viel wichtiger ist</i>	41
Das aktive Herz-Kreislauf-Training	
Bewegung – Dynamik – Sport	41
<i>Die ersten Schritte zurück zum Sport</i>	41
<i>Erstes Trainingsziel: Sich wohlfühlen.</i>	42
<i>Zweites Trainingsziel: Sich besser fühlen.</i>	43
<i>Drittes Trainingsziel: Sich fitter fühlen.</i>	43
<i>Erste messbare Ergebnisse</i>	44
<i>Leistungsziele und der Gang zum Fachmann</i>	44
<i>Betreutes Training</i>	45
Das Herz-Kreislauf-Training	47
<i>Der Puls – mein Drehzahlmesser</i>	47
Das richtige Herz-Kreislauf-Gerät	54
Ausdauertraining im Alltag	57
<i>Spaziergehen / Besorgungen „laufend“ erledigen</i>	57
<i>Treppensteigen</i>	57
<i>Radfahren – Alltag und Training</i>	58
MICHAEL UND DAS RADFAHREN	58
<i>Schwimmen</i>	65
MICHAEL UND DAS SCHWIMMEN	66
<i>Nordic Walking.</i>	69
<i>Skilaufen</i>	70
<i>Skilanglaufen</i>	70
Ballsportarten und Teamsportarten	71
Tennis	71
Golf	71

MICHAEL UND DER MANNSCHAFTSSPORT	72
<i>Teamsportarten – Sport im Team ist anders</i>	76
<i>Gruppenkurse / Aerobic.</i>	77
Gesundheitsfaktor und Spaßfaktor	
Das eine schließt das andere nie aus	78
Ganzheitliches Training für Herz, Körperoptik und	
Wohlbefinden nach dem Herzinfarkt	79
<i>Krafttraining und Ausdauertraining gehören zusammen</i>	79
<i>Kraft- und Ausdauer-mischbelastungen des Alltags.</i>	80
MICHAEL UND DAS LAUFEN.	81
ERSTE VERSUCHE IM FITNESSSTUDIO	90

3) KRAFTTRAINING MIT HERZ	101
Vorwort	102
Einführung	104
Muskelaufbautraining nach dem Herzinfarkt.	106
<i>Risikostratifikation</i>	106
Empfehlungen zur Risikoeinschätzung beim Krafttraining	108
<i>Worauf es ankommt</i>	110
Trainingsplanung und Trainingsbeginn.	117
<i>Hinweise für die Durchführung des Trainings.</i>	117
<i>Die „Borg-RPE-Skala“ zur Abschätzung des</i>	
<i>Anstrengungsempfindens</i>	122
<i>Das Training mit Michael – wie alles begann.</i>	123
ENDLICH RICHTIG TRAINIEREN –	
MIT EINEM PERSONAL TRAINER	
SIEHT ALLES GANZ ANDERS AUS	131
„Trainingsplan“ kommt von „Training planen“	139
<i>Trainingsplanung / Zyklen.</i>	139

Prinzipien der Trainingslehre	140
<i>Prinzip der trainingswirksamen Reize</i>	140
<i>Superkompensation</i>	141
<i>Prinzip der ansteigenden Belastung</i>	142
<i>Prinzip der optimalen Anpassung von Belastung und Regeneration.</i>	142
<i>Prinzip der Variation.</i>	143
<i>Prinzip der Kontinuität.</i>	144
<i>Prinzip der Regelmäßigkeit und Dauerhaftigkeit.</i>	144
PAUSEN UND IHRE FOLGEN	144
Michaels Trainingsplanung zum Kraftaufbautraining	148
<i>Körperanalyse</i>	149
<i>Trainingsziele und wichtige Übungen für Michael in Bezug auf Bewegungsapparat und Körperoptik</i>	150
<i>Trainingsplan 1: Der Beginn.</i>	171
<i>Trainingsplan 2: Erste individuelle Trainingsteuerung</i>	173
<i>Trainingsplan 3: Es wird immer gezielter</i>	175
<i>Trainingsplan 4: Annähernd normales Training</i>	178
<i>So trainieren wir nach einem Jahr.</i>	181
Nachwort von Florian Münch.	182
Literaturverzeichnis.	183

VORWORT

von B. Michael Andressen

Bitte betrachten Sie dieses Vorwort zugleich als mein Nachwort, denn besser kann es nicht mehr kommen!

Seit meinem Herzinfarkt sind zweieinhalb Jahre vergangen. Mir geht es gut, ich fühle mich gesünder und leistungsfähiger als jemals zuvor, und das Leben verläuft wieder in seinen normalen Bahnen.

Und doch hat sich sehr vieles verändert. Ich möchte an dieser Stelle nicht ins Detail gehen, aber grundsätzlich bin ich dankbarer und zufriedener geworden, und das macht das Leben um ein Vielfaches angenehmer. Es gibt eine neue Zeitrechnung für mich – die Zeit vor dem Herzinfarkt und die Zeit danach, das Hier und Heute – und allein das zählt noch. Dabei erschien mir der Beginn des Hier und Heute wenig lebenswert. Neben dem völligen Unverständnis dessen, was mir widerfahren war, machte mir vor allem meine physische Verfassung schwer zu schaffen – Sie kennen die Situation.

Als ich am Anfang nicht einmal einen Hosenknopf schließen oder eine Tube Duschgel öffnen konnte, als mir jede Treppe schon nach zwei Stufen zu anstrengend wurde, hätte ich nie gedacht, dass ich irgendwann mit wachsender Begeisterung Kraft- und Ausdauertraining betreiben würde. Inzwischen gehören sowohl das Training im Fitnessstudio als auch Lauftraining an der frischen Luft zu meinem Alltag. Natürlich lässt sich der Plan bei mir als Freiberufler nicht immer genau einhalten, aber ich bemühe mich um eine gewisse Regelmäßigkeit. Abgesehen davon fordert mich mein Körper schon von alleine dazu auf, mich zu bewegen, indem er mir unverhohlenen Signale wie Leistungsabfall, mangelnde Energie oder innere Unruhe übermittelt, wenn ich mal einen Tag zu lange pausiere. Dafür ist allerdings dann das

Gefühl umso schöner, wenn ich vom Laufen komme oder im Fitnessstudio mein Programm durchgezogen habe. Irgendwie habe ich jedes Mal den Eindruck, wieder tief durchatmen zu können, und mein Herz macht immer einen kleinen Hüpfen vor Freude.

Neben der allgemeinen Fitness, vor allem durch das Ausdauertraining gefördert, hat das Krafttraining natürlich dazu beigetragen, dass sich mein Körper verändert hat. Ich bin muskulöser geworden, habe ein breiteres Kreuz bekommen und einen flacheren Bauch – Attribute, die einem Mann in den besten Jahren durchaus gut tun und das Selbstwertgefühl entscheidend verbessern.

Um es auf den Punkt zu bringen: Das Leben macht wieder Spaß, und darauf sollten Sie nicht verzichten.

Ich möchte natürlich nicht verschweigen, dass sehr viel eiserner Wille, Durchhaltevermögen und mancher Kampf gegen den inneren Schweinehund dazugehören, um irgendwann dieses neue Lebensgefühl zu erfahren. Aber wenn Sie wollen und die richtige Anleitung und Motivation haben, so wie ich sie in Florian Münch gefunden habe – und dafür danke ich ihm an dieser Stelle ganz herzlich –, schaffen Sie es, auch wenn es manchmal wirklich schwer fällt. Ich wünsche Ihnen jedenfalls viel Glück dabei.

Wir haben diesem Buch ein kurzes Kapitel über Risiken und Prävention vorangestellt. Bitte überblättern Sie es nicht, sondern lesen Sie es im Bewusstsein, sich nie wieder so zu verhalten, dass Sie Gefahr laufen, einen Herzinfarkt zu bekommen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gutes Leben nach dem Herzinfarkt.

Herzlichst Ihr B. Michael Andressen

A large, light green graphic element consisting of a stylized number '1' on the left and a curved line on the right, resembling a parenthesis or a protective shield, set against a solid green background.

PRÄVENTION

Prävention dient in erster Linie der Erhaltung der Gesundheit durch vorbeugende Maßnahmen. Klingt einfach, aber man muss es auch umsetzen. Ob Sie Herzinfarktgefährdet sind, können Sie anhand des nachfolgenden Risikoprofils für sich herausfinden. Um sicherzugehen, sollten Sie aber auch Ihren Arzt aufsuchen, damit dieser mit Ihnen einen ausführlichen Check-up durchführt, dessen Schwerpunkt auf der Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen und Diabetes liegen sollte. Alle Versicherten einer gesetzlichen Krankenkasse haben alle zwei Jahre Anspruch auf eine kostenlose Gesundheitsuntersuchung zur Vorsorge und Früherkennung von Krankheiten, wie zum Beispiel den Check-up 35+. Ihren Arzt suchen aber viele erst zu spät oder gar nicht auf, da sie genau wissen, was sie erwartet: mahnende Worte und die Aufforderung, gesünder zu leben, das Rauchen aufzuhören, weniger Alkohol zu trinken, Sport zu treiben und sich gesünder zu ernähren und dadurch gegebenenfalls den Blutdruck zu senken. Tja, von mir werden Sie nachfolgend auch nichts anderes hören. Einen Herzinfarkt zu erleiden hat zumeist eben Genanntes als Ursache. Kommt dann noch übermäßiger Stress hinzu, dann reagiert der Körper – beziehungsweise das Herz.

Wenn Sie wissen, dass Sie zum Beispiel unter Bluthochdruck leiden, sich ungesund ernähren (die meisten wissen das ganz genau) und/oder Herzinfarkte häufig in ihrer Familie vorkommen und Sie auch sonst keine gesunde und stressfreie Lebensweise praktizieren, dann sollten Sie sich bewusst werden, dass Sie ein erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, mit sich herumtragen. Reagieren Sie darauf und ändern Sie, was Sie ändern können, nämlich Ihr Risikoverhalten, Ihre Lebensweise, und gestalten Sie sich selbst um. Nicht ist unnötiger, als sich selbst krank zu machen. Die Folgen sind viel unerfreulicher als der Aufwand, präventiv aktiv zu werden.

Unbeeinflussbare Risikofaktoren

► Alter

Unser gesamter Organismus unterliegt dem natürlichen Alterungsprozess, so auch unsere Gefäße. Bereits ab dem zweiten, dritten Lebensjahrzehnt beginnt der Prozess der langsamen Gefäßverkalkung.

► Geschlecht

Männer haben im mittleren Alter ein viel höheres Risiko eines Herzinfarkts als gleichaltrige Frauen. Der Hauptgrund hierfür liegt in den günstigen Wirkungen der weiblichen Sexualhormone (Östrogene) auf den Fettstoffwechsel, den Blutdruck und andere Faktoren, die für Herz-Kreislauf-Erkrankungen von Bedeutung sind. Die häufigsten Ursachen für einen Herzinfarkt bei Frauen – auch im gebärfähigen Alter – sind das Rauchen und die „Pille“, insbesondere die Kombination aus beiden. Nach den Wechseljahren nähert sich das Herzinfarktrisiko von Frauen dem der Männer an.

► Vererbung

In bestimmten Familien häufen sich Infarkte, kommen also sehr viel öfter vor als in anderen Familien. Man muss also davon ausgehen, dass die Erbfaktoren eine große Rolle spielen. Es ist allerdings aufgrund des jetzigen Kenntnisstandes unwahrscheinlich, dass es ein Herzinfarkt-Gen gibt. Vielmehr sind es die Herzinfarktrisikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen, die vererbt werden können. Das bedeutet, dass gerade dann, wenn vermehrt Herzinfarkte in einer Familie auftreten, besonders intensiv nach den klassischen Risikofaktoren gefahndet werden muss.

Beeinflussbare Risikofaktoren

In rund 95 Prozent der Fälle mit hohem Blutdruck liegt eine sogenannte essentielle oder primäre Hypertonie vor. Die eigentliche Ursache der essentiellen Hypertonie ist bisher nicht bekannt. Man geht davon aus, dass mehrere Faktoren zur Entstehung eines erhöhten Blutdrucks beitragen. Sekundäre Hypertonieformen, deren Ursache organische Veränderungen sind, kommen nur in etwa fünf Prozent der Fälle vor. Meistens handelt es sich dabei um Nierenerkrankungen. Man nimmt an, dass 50 Prozent der Hypertoniker eine familiäre Anlage zu erhöhtem Blutdruck haben. Verstärkt wird diese Veranlagung durch diverse andere Faktoren, die im Laufe eines Lebens hinzukommen können. Dazu gehören unter anderem falsche Ernährung, Übergewicht und seelische Belastungen. Diese lassen die erbliche Anlage zu einer Erkrankung mit dauerhafter Hypertonie werden.

Einige Faktoren im Einzelnen:

► Übergewicht

Das Körpergewicht gilt als der größte Einflussfaktor auf den Bluthochdruck. Mit den Kilos steigt auch der Blutdruck. Verliert man hingegen an Gewicht, sinkt auch der Blutdruck.

► Salz

Zu viel Kochsalz kann den Blutdruck steigern und ist häufig Ursache für die Entwicklung einer Hypertonie. Hier gilt es, den Salzkonsum zu reduzieren. Wir essen durchschnittlich drei bis fünf Mal mehr Salz, als unser Körper braucht.

► Alkohol

Die Reduzierung von starkem Alkoholkonsum führt dazu, dass auch der Blutdruck sinkt. Alkoholgenuß ist hier eine Frage des

Maßes – ab und zu ein Gläschen Wein oder Bier schadet in der Regel nicht. Übergewichtige Hypertoniker sollten allerdings ganz auf Alkohol verzichten.

► **Rauchen**

Rauchen selbst führt nicht zu erhöhtem Blutdruck, ist aber das stärkste Gift für die Gefäße und eigenständiger Risikofaktor für Herzinfarkt, Arterienverkalkung und Schlaganfall.

► **Medikamente**

Einige Medikamente können den Blutdruck erhöhen. Dazu gehören zum Beispiel die Anti-Baby-Pille sowie einige Schmerz- und Rheumamittel.

► **Stress**

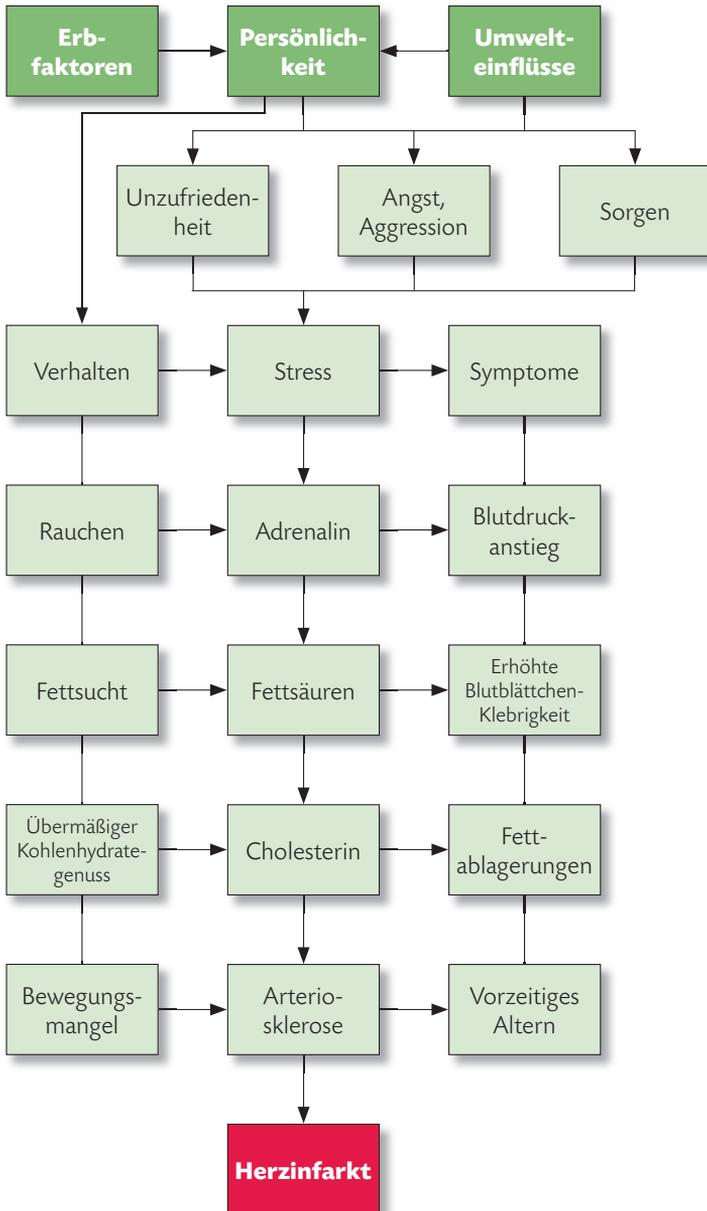
Ein ganz wesentlicher Faktor für Bluthochdruck ist Stress. Unter Stress versteht man die körperliche, psychische und geistige Reaktion auf äußerliche Faktoren wie zum Beispiel Hetze, Leistungsdruck, Ärger, Zeitnot, Existenzängste und vieles mehr. Allerdings können uns erst unsere Einstellung und unser Verhalten gegenüber diesen äußeren Faktoren angreifen. Man geht heute davon aus, dass nicht die Stressfaktoren als solche krank machen, sondern unser Umgang mit ihnen.

Der Hypertoniker findet häufig keinen Weg, um aufgebauten Stress und Druck abzubauen. Es ist daher wichtig, Stressfaktoren möglichst zu vermeiden. Ferner gilt es, vorhandenen Stress durch Gespräche und Aktivität abzubauen oder vermeintliche Stresssituation gar nicht mehr als Stress wahrzunehmen, also einen gelassenen Umgang zu erlernen. Hilfe leisten hier zum Beispiel Entspannungsübungen, autogenes Training und vieles mehr.

Alle bekannten Risikofaktoren können für sich allein, aber erst recht gemeinsam, zum Herzinfarkt führen: Kommt etwa zum Rauchen ein erhöhter Blutdruck hinzu, so summiert sich nicht nur das Risiko, sondern es vervielfacht sich. Das besondere Merkmal der meisten Risikofaktoren ist, dass man sie nicht spürt: Hoher Blutdruck, erhöhter Blutzuckerspiegel, erhöhtes Cholesterin verursachen ja keinerlei Beschwerden. Deswegen werden Risikofaktoren erst dann erkannt, wenn sie bereits über Jahre und Monate ohne subjektive Beeinträchtigung, das heißt ohne Beschwerden (Symptome), bestanden und bereits zu Gefäßschäden geführt haben, zum Beispiel zu Arteriosklerose.

Als Arteriosklerose bezeichnet man den Prozess der Gefäßverengung infolge von Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden bis hin zum Verschluss durch ein Blutgerinnsel (Thrombose), der den Herzinfarkt dann als auslösendes Moment bedingt. Bereits bei übergewichtigen Kindern sind erste Veränderungen im Sinne von Fettablagerungen nachweisbar. Alle bisher bekannten Risikofaktoren führen zu direkten Schädigungen der Gefäßinnenwände, entweder über eine mechanische Belastung bei zu hohem Blutdruck, über direkte Schadstoffwirkungen wie beim Rauchen oder über Stoffwechselstörungen wie bei Diabetes.

Der Weg zum Herzinfarkt



Ihr persönliches Risikoprofil

Wie hoch ist mein persönliches Herzinfarktisiko?

AUSSAGE	Ja	Nein
Ich rauche mehr als eine einzige Zigarette pro Tag.		
Ich habe deutliches Übergewicht (BMI größer 30 bzw. Körpergewicht 10 kg über Normalgewicht).		
Meine Cholesterinwerte sind erhöht (größer als 200 mg/ml oder 5,0 mmol/l).		
Mein Blutdruck ist zu hoch (höher als 140/85)		
Ich bewege mich nicht viel (weniger als eine halbe Stunde intensive körperliche Bewegung pro Woche).		
Meine Blutzuckerwerte sind erhöht (Nüchtern gemessener Blutzucker = NBZ mehr als 100 mg/dl).		
Einer oder mehrere meiner Verwandten 1. Grades (Eltern, Geschwister) haben schon einmal einen Herzinfarkt oder Schlaganfall gehabt.		
Bei körperlicher Anstrengung, Stress oder Kälte habe ich Schmerzen im Brustbereich, (evtl. ausstrahlend in Arme, Hals oder Unterkiefer).		
Wenn ich weiter laufe, bekomme ich ziehende starke Schmerzen in den Waden bzw. Unterschenkeln. Dann muss ich stehenbleiben, bis die Schmerzen wieder verschwinden.		
Ich hatte schon einmal einen Herzinfarkt (Schlaganfall) oder bin wegen Verdachts auf Herzinfarkt (Schlaganfall) behandelt worden.		
Summe der Antworten (Ja/Nein)		