

# Presse-Information

Apotheken-Kampagne „Die Winterspiele sind eröffnet!“ geht weiter

## Bei Herzkrankheiten Ausdauer- und Krafttraining kombinieren

**Berlin, 2. März 2010** – Moderater Sport ist auch für Patienten mit Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems empfehlenswert. „Regelmäßige Bewegung ist gesund. Patienten mit Herzkrankheiten sollten aber vor Beginn des Trainings mit ihrem Arzt sprechen“, rät Erika Fink, Präsidentin der Bundesapothekerkammer. Nach einer akuten Herzerkrankung sollte sich das Training nach dem individuellen Krankheitsverlauf richten. So sollte zum Beispiel bei einem Patienten mit Koronarer Herzkrankheit (KHK) die Trainingsherzfrequenz deutlich unter der Schwelle liegen, ab der krankheitsbedingte Beschwerden auftreten.

Im Allgemeinen sollten Herzpatienten Ausdauer- und Muskelaufbautraining kombinieren. Durch ein regelmäßiges aerobes Ausdauertraining sinkt der Blutdruck, die Blutfett- und Blutzuckerwerte verbessern sich. Deshalb mindestens an drei Tagen pro Woche jeweils eine halbe Stunde oder länger schwimmen, joggen, walken oder Rad fahren. Durch ein individuell angepasstes Kraftausdauertraining nimmt die Muskelmasse zu, außerdem verbessert sich das Ansprechen auf Insulin. Das Muskelaufbautraining sollte regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt werden. Dabei sollten möglichst viele unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht werden. Wichtig sind Pausen, sowohl zwischen den Trainingseinheiten als auch zwischen den Trainingstagen. Einige Sportarten, wie zum Beispiel Gewichtheben, sind für Herzranke nur bedingt geeignet.

Die ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände als Spitzenorganisation der Apothekerschaft ist Co Partner der deutschen Olympiamannschaft und Nationaler Förderer des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS). Der DBS bietet in vielen Orten Rehabilitationssportgruppen an. Die bundesweite Apotheken-Kampagne „Die Winterspiele sind eröffnet!“ kombiniert die Themen Fitness und Vorsorge mit Fragen rund um Gesundheit und Arzneimittel.

Diese Pressemitteilung und weitere Informationen finden Sie unter [www.abda.de](http://www.abda.de)

### Kontakt:

Dr. Ursula Sellerberg, Stellv. Pressesprecherin

Tel.: 030-4000 4134

Mail: [u.sellerberg@abda.aponet.de](mailto:u.sellerberg@abda.aponet.de)