

Wir empfehlen bei koronarer Herzerkrankung folgendes...

Tägliches Ausdauertraining von 30—60 min mit Radfahren, Walken, Berggehen, Treppensteigen, Schwimmen, Tanzen, Skilanglaufen oder vergleichbaren Belastungen, bei denen möglichst viele Muskelgruppen dynamisch eingesetzt werden.
Falls Sie sich an Ihrem Puls orientieren wollen, ist eine Frequenz von zunächst 60% später auch bis zu 80% des maximal erreichbaren Pulses zu empfehlen.
Der maximale erreichbaren Puls lässt sich mit $220 - \text{Lebensalter (in Jahren)}$ abschätzen.
Oft weichen die Werte um 10 bis 30 Schläge nach oben oder unten ab, denn neben dem Alter hängt der Maximalpuls auch von Verfassung, Veranlagung und Trainingszustand und externen Faktoren ab. Medikamente wie β -Blocker senken den Ruhe- und auch den Maximalpuls.

Ergänzend ist auch ein Muskelaufbautraining dreimal pro Woche wünschenswert. Zum Beispiel auch Teilnahme an einer Herzsportgruppe (Adressen unter www.kardioforum.bayern).

Durch eine gesunde Ernährung („mediterrane Küche“) lässt sich aufgrund von zahlreichen Studienergebnissen die Prognose bei veränderten Herzkranzgefäßen deutlich verbessern:

viel Obst, Nüsse und Gemüse, insbesondere Hülsenfrüchte („ 5 am Tag“)

- wenig rotes Fleisch und Wurst, wenig Gebratenes
- wenig Salz
- mehr Omega-3-reicher Fisch
- eher Oliven- oder Rapsöl als Sonnenblumenöl oder Butter
- Alkohol in geringen Mengen zum Essen

Einstellung Ihrer Blutdruckwerte auf unter 130/85 mmHg durch Lebensstiländerung (-> Übergewicht abbauen, Bewegung) und Medikamente. Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck gelegentlich selbst mit einem guten Oberarm - Blutdruckmeßgerät.

Ziel LDL-Cholesterin ist < 70mg/dl, ganz ideal ist < 55 mg/dl. Die Höhe des LDL und HDL-Cholesterinwertes ist hauptsächlich angeboren. Meist braucht man zum Erreichen der Zielwerte Medikamente aus der Gruppe der Statine (z.B. Atorvastatin, Simvastatin, Rosuvastatin und andere)

Bestmögliche Diabeteseinstellung und Blutdruckeinstellung , dazu gehört vor allem Übergewicht abzubauen. Lesen Sie ihr Zielgewicht, in dieser Tabelle ab.

Größe (m)	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00
Gewicht bei BMI 24,9 (kg)	56	60	64	68	72	76	81	85	90	95	100

Zigarettenrauchen unbedingt einstellen!

Bleiben Sie gesund!

Ihr Ärzteteam der F13