



Herz und Fußball



Die ZuseherIn

kommt aus allen Altersgruppen. Das Risiko für eine akute Herzerkrankung oder plötzlichen Herztod hängt ab von:

- Alter
- Vorerkrankungen und deren Therapie
- Gemütestypus (aufbrausend oder ruhig)
- Genetischen Vorbelastungen/familiären Erkrankungen

Daher gilt allgemein: wer auf seine Gesundheit schaut, hat auch als ZuseherIn ein geringeres Risiko: Beobachten Sie sich und arbeiten Sie an Ihnen.

Haben Sie **Symptome?**

- Atemnot
- Druckgefühl oder Schmerzen auf der Brust bei Anstrengung
- Geschwollene Beine
- Unregelmäßiger Puls/Herzstolpern/Herzrasen

Dann suchen Sie Ihre ÄrztIn auf!

Achten Sie auf Ihr **Gewicht!**

Faustregel: Körpergröße (in cm) – 100 = Maximales Gewicht in kg
oder besser BMI 19–25kg/m²

(Rechner unter: adipositas-gesellschaft.de/bmi)

Achten Sie auf Ihre **Ernährung!**

1. Gesunde Fette (Pflanzliche Fette: Olivenöl, ...)
2. Täglich Gemüse und Obst
3. Vollkornbrot
4. Zucker reduzieren
5. Salzarm essen, NICHT nachsalzen



Rechts: Österreichische Ernährungspyramide

(Quelle: www.ages.at/themen/ernaehrung/oesterreichische-ernaehrungspyramide)

Zum Nachlesen: www.oerge.at/category/wissenschaft/allgemeine-ernaehrungsempfehlungen bzw.

www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge

und Faustregel: 30% Fett, 20% Eiweiß, 50% Kohlenhydrate (komplexe)



Tasten Sie Ihren **Puls!** Handgelenk daumenseitig. Ist dieser regelmäßig??

(Stichwort: Vorhofflimmern: Homepage mit Informationen: www.herzstolpern.at)

Wie schnell? 15 Sek. Messen → Anzahl x 4 = Herzschläge pro Minute (Normal in Ruhe: 60–100/Min.)

Messen Sie Ihren **Blutdruck!** Z. B. im Rahmen von **Vorsorgeuntersuchungen**, aber auch zu Hause (sollte <135/85mmHg sein). Auch hier auf **Pulsunregelmäßigkeiten** („Herzerl“-Anzeige auf dem Blutdruckmessgerät) achten.

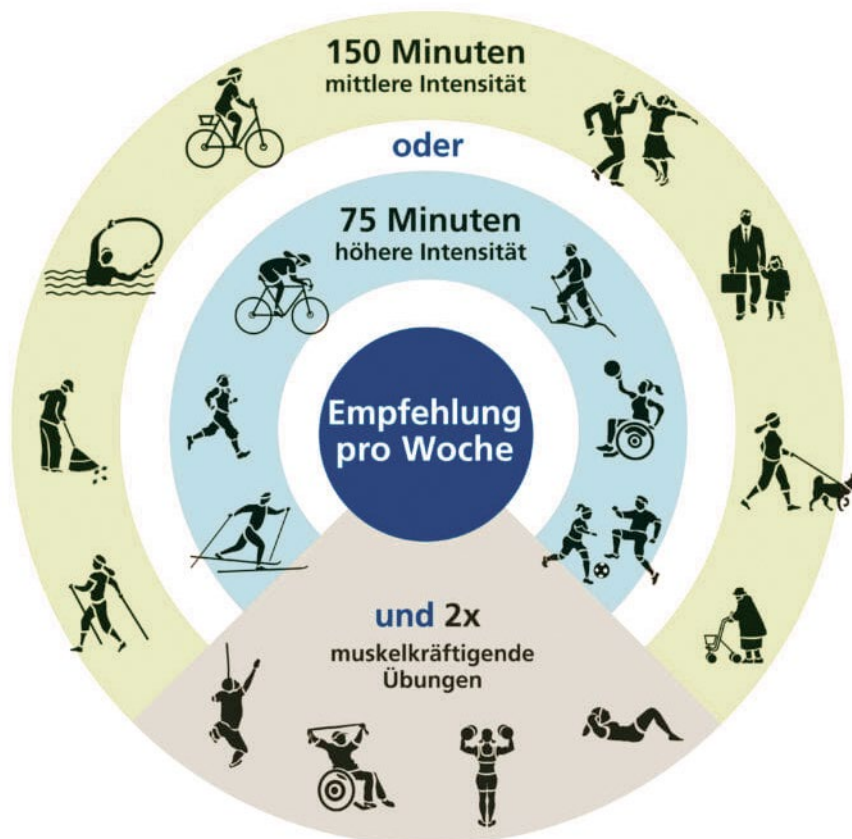
Bleiben Sie in **Bewegung:**

im Alltag auch die Treppen benützen, kurze Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß bewältigen, Spazieren gehen

Auszug aus den **„Österreichischen Bewegungsempfehlungen“**

(Quelle: gesundheitsziele-oesterreich.at/oesterreichische-bewegungsempfehlungen)

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren

Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h
Für Einsteiger empfohlen

Höhere Intensität bedeutet, dass man tiefer atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftigender Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z. B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.



Kinder im Kindergartenalter (3–6 Jahre)

sollen sich täglich mindestens 3 Stunden über den Tag verteilt bewegen. Dabei soll die Freude an Bewegung im Vordergrund stehen. Auf altersentsprechende Bewegungsformen sollte zudem geachtet werden.

Kinder und Jugendliche von 6-18 Jahren

sollen sich täglich mindestens 60 Minuten (1 Stunde) bewegen. Zur Förderung der Ausdauer soll der Großteil der täglichen 60 Minuten Bewegung entweder mit mittlerer oder höherer Intensität ausgeübt werden. Als Teil der täglichen 60 Minuten Bewegung empfiehlt es sich, an mindestens 3 Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Aktivitäten durchzuführen.

Erwachsene von 18 bis 65 Jahren

sollten regelmäßig körperlich aktiv sein und an zwei oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Übungen durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen berücksichtigt werden. Zusätzlich sollte mindestens 150 bis 300 Minuten (also 2 ½ bis 5 Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität gemacht werden.

Ältere Erwachsene ab 65 Jahren

Die Förderung regelmäßiger Bewegung ist für ältere Menschen besonders wichtig, weil sie im Vergleich zu anderen Altersgruppen am wenigsten körperlich aktiv sind. Grundsätzlich gelten dieselben Empfehlungen wie für Erwachsene. Zusätzlich wird empfohlen, im Rahmen des wöchentlichen Bewegungsumfangs vielseitig zu trainieren, indem Aktivitäten zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie des Gleichgewichts durchgeführt werden. Ältere Menschen sollen die Belastung und den Umfang ihrer körperlichen Aktivität entsprechend ihrem Fitnessniveau beziehungsweise ihrer eventuellen Einschränkungen festlegen.

Frauen während der Schwangerschaft und danach

Frauen, die bis zur Schwangerschaft nicht regelmäßig körperlich aktiv waren, sollen jede Gelegenheit nützen, körperlich aktiv zu werden. Zur Entwicklung, Erhaltung und Durchblutung der Muskulatur sind tägliches Beckenbodentraining und zusätzlich muskelkräftigende Übungen ohne Pressatmung an zwei oder mehr Tagen der Woche ratsam. Um die Gesundheit zu fördern und zu erhalten, sollten Frauen während der Schwangerschaft und danach mindestens 150 Minuten (2 ½ Stunden) pro Woche ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer Intensität machen.

Erwachsene mit chronischen Erkrankungen

Wichtig ist, regelmäßig körperlich aktiv zu sein. Grundsätzlich gelten dieselben Empfehlungen wie für Erwachsene. Wenn erwachsene Personen auf Grund ihrer chronischen Erkrankung nicht in der Lage sind, diese Empfehlungen umzusetzen, dann sollen sie dennoch soweit wie möglich körperlich aktiv sein. Inaktivität sollten sie möglichst vermeiden. Je nach Gesundheitszustand soll die Bewegung nach Rücksprache mit Ärztinnen und Ärzten ausgeführt werden.



Herzkranke ZuseherInnen beim Match:

Leichtes Essen, gesunde Snacks, am besten KEIN Alkohol, evtl. Medikamente anpassen, die innere Distanz wahren, in der Halbzeitpause die Beine vertreten, ...

(Siehe www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/sport-und-bewegungsmangel/fussball-herz)

Weitere Informationen unter:

patientenfuchs.ch (Sehr empfehlenswert!)

www.herzstiftung.de

www.herzverband.at

Die HobbysportlerIn:

Zusätzlich zum oben Angeführten.

Wie ist mein Trainingszustand?

War ich immer schon aktiv und sportlich, dann Selbstbeobachtung (treten neue Beschwerden auf?)

Wahrnehmen der Vorsorgeuntersuchungen bei der HausärztIn oder InternistIn

Wenn man neu beginnen möchte. DOSIERT wiederbeginnen, NICHT überanstrengen.

Über 40-Jährigen und Übergewichtigen ist eine vorherige Untersuchung bei der HausärztIn/InternistIn zu empfehlen.

Hier sind Vorerkrankungen relevant!

Die WettkampfsportlerIn/LeistungssportlerIn:

Zumeist sind ärztliche Voruntersuchungen (meist verpflichtend) sind notwendig, dazu aber Selbstbeobachtung!

Treten neue Beschwerden auf?

Herzrasen in Ruhe oder anhaltend nach Ende der Belastung abklären lassen!

Für alle gilt:

Infektionen ausheilen lassen! Keine frühzeitige Wiederaufnahme des Trainings!

Lassen Sie sich laut Empfehlungen des österreichischen Impfplanes **impfen!**