
SCHWACHES HERZ STARKER HALT

Ein Ratgeber für Menschen
mit Herzschwäche.



Sie können
diese Broschüre
auch unter
www.kardiologicum.de
herunterladen!



KARDIOLOGICUM
AUGSBURG & NEUSÄSS



KARDIOLOGICUM
AUGSBURG & NEUSÄSS

VORWORT

Liebe Patientin, lieber Patient,

Herzinsuffizienz bedeutet, dass das Herz den Körper nicht mehr so leistungsfähig mit Blut versorgt wie früher. Mit moderner, evidenzbasierter Therapie lassen sich Beschwerden oft deutlich lindern, das erfordert aber ein gutes Zusammenspiel aus Medikamenten, Behandlung der Ursachen, einem passenden Lebensstil und regelmäßigen Kontrollen. Diese Broschüre erklärt, was hinter der Diagnose steckt, welche Untersuchungen sinnvoll sind und wie die Behandlung aufgebaut ist. Sie erhalten außerdem praktische Hinweise zu Ernährung, Bewegung, Medikamenten und Warnzeichen, bei denen Sie rasch ärztliche Hilfe brauchen.

Als kardiologische Praxis begleiten wir Sie langfristig. Zusätzlich sind wir ein Zentrum für Telemedizin: Wichtige Werte können – je nach Situation – auch aus der Ferne überwacht werden, damit Veränderungen früh erkannt und Therapien zeitnah angepasst werden können.

Ihre Dres. med. habil. Marc Kottmaier und Tilko Reents



HERZSCHWÄCHE

Wenn dem Herz die Kraft fehlt

Herzinsuffizienz heißt: Das Herz schafft es nicht mehr, den Körper in jeder Situation ausreichend zu versorgen. Das kann bedeuten, dass zu wenig Blut in den Kreislauf gepumpt wird oder dass das Herz sich nicht gut füllen kann. Beides führt dazu, dass Organe und Muskeln bei Belastung schneller „zu wenig Reserve“ haben. Gleichzeitig kann sich Blut zurückstauen, vor allem in die Lunge oder die Beine. Dann entstehen Luftnot oder Wassereinlagerungen.

Herzschwäche ist meist die Folge anderer Erkrankungen. Häufig liegt eine koronare Herzkrankheit zugrunde: Verengte Herzkranzgefäße führen dazu, dass der Herzmuskel schlechter mit Sauerstoff versorgt wird. Ein Herzinfarkt kann dauerhaft Pumpkraft kosten. Sehr häufig trägt auch Bluthochdruck dazu bei, weil das Herz über Jahre gegen einen zu hohen Druck arbeiten muss. Herzklappenerkrankungen, Herzmuskelentzündungen, bestimmte Rhythmusstörungen oder erbliche Erkrankungen können ebenfalls eine Rolle spielen. Oft kommen mehrere Faktoren zusammen. Wenn die Ursache behandelbar ist (z. B. Klappenfehler, Rhythmusstörung, Durchblutungsproblem), kann sich die Herzleistung unter Umständen spürbar verbessern. Deshalb ist es so wichtig, die persönliche Ursache möglichst genau zu klären.



KARDIOLOGICUM
AUGSBURG & NEUSÄSS

STADIENEINTEILUNG



I



II



III



IV

Die **NYHA-Klassifikation** beschreibt, wie stark Sie im Alltag durch Beschwerden eingeschränkt sind. Sie sagt weniger über die „Schwere“ im Sinne einer Zahl aus, sondern ordnet Symptome in Bezug auf Belastung ein.

In **NYHA I** bestehen keine Beschwerden bei normaler Aktivität.

In **NYHA II** treten Symptome bei stärkerer Belastung auf, etwa beim zügigen Treppensteigen.

NYHA III bedeutet Beschwerden bereits bei geringer Aktivität, zum Beispiel beim Gehen in der Wohnung oder bei leichter Hausarbeit.

NYHA IV beschreibt Beschwerden schon in Ruhe.



KARDIOLOGICUM
AUGSBURG & NEUSÄSS

VERSCHIEDENE FORMEN

Links, rechts, systolisch, diastolisch

Die Herzinsuffizienz wird in Untergruppen eingeteilt. Bei einer **Linksherzinsuffizienz** staut sich Blut eher in die Lunge zurück. Typisch sind Atemnot bei Belastung, später auch Beschwerden in Ruhe und rasche Erschöpfung. Bei einer **Rechtsherzinsuffizienz** staut sich Blut eher in die Venen zurück, was oft zu Beinödemen und Gewichtszunahme durch Wasser führt.

Außerdem unterscheiden wir bei der Linksherzschwäche zwischen **systolischer** Herzinsuffizienz, bei der die Pumpkraft vermindert ist, und **diastolischer** Herzinsuffizienz, bei der das Herz steifer ist und sich schlechter füllt.



WUSSTEN SIE?

In Deutschland leben rund vier Millionen Menschen mit Herzinsuffizienz. Entscheidend ist, Beschwerden frühzeitig abklären zu lassen und die Therapie konsequent umzusetzen. Genau hier hat auch Telemedizin einen Nutzen: Früh erkannte Veränderungen bei Gewicht, Blutdruck oder Wohlbefinden ermöglichen rechtzeitige Anpassungen, bevor eine akute Verschlechterung entsteht.



KARDIOLOGICUM
AUGSBURG & NEUSÄSS

LINKSSHERZSCHWÄCHE

SYMPTOME

Eine Herzschwäche beginnt oft unspezifisch – etwa ungewöhnliche Müdigkeit oder Atemnot bei Bewegung. Aktivitäten, die früher selbstverständlich waren, werden anstrengend.

Atemnot

Deutlich sichtbare Halsvenen

Atembeschwerden im Liegen

Trockener Husten

Appetitlosigkeit

Herzrasen/ Herzstolpern

Rasselnde Atemgeräusche

Schlafstörungen (und nächtlicher Harndrang)

Erschöpfung schon bei leichter körperlicher Belastung

Geschwollene Füße und Knöchel

Plötzliche Gewichtszunahme



AKUTE VERSCHLECHTERUNG

Wann wird es zum Notfall?

Eine chronische Herzinsuffizienz kann sich plötzlich verschlechtern. Häufige Auslöser sind Infekte, Flüssigkeitsüberlastung, eine unregelmäßige Medikamenteneinnahme, starkes Schwitzen ohne Veränderung der Trink- und Medikamentenmenge, Nierenfunktionsverschlechterung oder neue Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern. Auch bestimmte Schmerzmittel (vor allem einige entzündungshemmende Mittel) können Wasser zurückhalten und die Situation verschlimmern.

Alarmzeichen sind: neu auftretende starke Atemnot, Luftnot in Ruhe, Husten, bläuliche Lippen, starke Unruhe, Brustschmerz, Ohnmacht, oder eine sehr rasche Gewichtszunahme in wenigen Tagen mit zunehmenden Ödemen. In solchen Situationen zählt Zeit, weil frühzeitige Behandlung Komplikationen verhindern kann.

HINWEIS

Herzinsuffizienz ist meist eine dauerhafte, also „chronische“ Krankheit. Oft gibt es aber Phasen, in denen es deutlich besser oder schlechter geht. Eine chronische Herzinsuffizienz mit plötzlichem Auftreten von schweren Symptomen bezeichnet man als Dekompensation.



KARDIOLOGICUM
AUGSBURG & NEUSÄSS

UNTERSUCHUNGEN

Die Diagnose basiert auf Beschwerden, Untersuchung und gezielten Tests. Im Gespräch geht es um Symptome, Belastbarkeit, Gewicht, Vorerkrankungen und Medikamente. Bei der körperlichen Untersuchung achten wir auf Blutdruck, Puls, Zeichen von Wasseransammlungen, Halsvenenfüllung, Herz- und Lungengeräusche, und vieles mehr.



Ein EKG zeigt Herzrhythmus, Hinweise auf Durchblutungsstörungen oder alte Infarkte. Die wichtigste Untersuchung ist meist die Echokardiographie (Herzultraschall). Damit beurteilen wir Pumpfunktion, Füllung, Klappen, Herzdicke und Druckverhältnisse. Bluttests, darunter NT-proBNP, können eine Herzbelastung anzeigen und helfen bei unklarer Luftnot. Je nach Fragestellung kommen Röntgen der Lunge, Belastungstests, Spiroergometrie oder eine Herzkatheteruntersuchung hinzu, besonders wenn eine koronare Herzerkrankung vermutet wird.



Was kann ich tun?

Unsere Praxis begleitet Sie – damit die Behandlung sicher und wirksam bleibt, ist Ihre Mitarbeit ein wichtiger Baustein. Bitte bringen Sie zu Terminen Ihre aktuellen Messwerte mit, zum Beispiel Blutdruck-, und Gewichtsprotokolle, sowie aktuelle Laborbefunde und Arztbriefe. Nehmen Sie außerdem eine vollständige Medikamentenliste mit und schreiben Sie Ihre Fragen vorher auf. So wird Behandlung nachvollziehbar und planbar. Wenn sich Ihr Zustand plötzlich verschlechtert, melden Sie sich – wir sind für Sie da.



KARDIOLOGICUM
AUGSBURG & NEUSÄSS

BEGLEITERKRANKUNGEN

Wenn Herzinsuffizienz nicht alleine kommt

Herzinsuffizienz steht selten für sich allein. Häufig bestehen weitere Erkrankungen, die das Herz zusätzlich belasten. Typische „Mitspieler“ sind Bluthochdruck und koronare Herzkrankheit, aber auch Stoffwechsel- und Nierenerkrankungen, Schlafapnoe, COPD oder andere Lungenerkrankungen, Blutarmut und Depression.

Solche Kombinationen sind wichtig, weil sie Beschwerden verstärken können und Einfluss darauf haben, welche Medikamente in welcher Dosierung sinnvoll und sicher sind.

Deshalb ist Herzinsuffizienz-Behandlung oft Teamarbeit: Hausarzt, Kardiologie und bei Bedarf weitere Fachrichtungen. Ziel ist nicht „mehr Medikamente“, sondern eine abgestimmte Gesamtstrategie.



DIABETES MELLITUS

Diabetes, auch „Zuckerkrankheit“ genannt, beeinflusst nicht nur den Blutzucker, sondern auch das Herz. Auf Dauer kann ein erhöhter Blutzucker Blutgefäße schädigen und Entzündungsprozesse fördern. Das erhöht das Risiko für koronare Herzkrankheit und kann den Herzmuskel zusätzlich belasten. Umgekehrt kann Herzinsuffizienz die Diabetes-Einstellung erschweren, etwa durch weniger Belastbarkeit, Veränderungen der Nierenfunktion oder notwendige Medikamentenanpassungen. Eine gute Blutzuckerkontrolle, regelmäßige Kontrollen von Blutdruck und Blutfetten sowie eine abgestimmte Medikamententherapie sind deshalb besonders wichtig.



NIERENERKRANKUNG

Herz und Nieren arbeiten eng zusammen. Wenn die Nieren schlechter filtern, kann der Körper leichter Salz und Wasser zurückhalten - das führt schneller zu Wassereinlagerungen, Gewichtszunahme und Luftnot. Gleichzeitig kann eine reduzierte Herzleistung die Durchblutung der Nieren vermindern, sodass sich die Nierenwerte verschlechtern. In der Praxis bedeutet das: Die Nierenfunktion muss regelmäßig kontrolliert und Medikamente gegebenenfalls angepasst werden, damit Wirkung und Sicherheit nicht gefährdet werden.



MÄNNER UND FRAUEN

Gibt es Unterschiede?



Ja, es gibt Unterschiede – vor allem bei den häufigen Ursachen, den typischen Formen und manchmal auch in der Art, wie Beschwerden beschrieben werden. Frauen haben im Durchschnitt häufiger eine diastolische Herzinsuffizienz: Der Herzmuskel ist dabei weniger elastisch, sodass sich das Herz in der Entspannungsphase nicht ausreichend mit Blut füllen kann. Bei Männern findet sich dagegen öfter eine systolische Herzinsuffizienz mit verminderter Pumpkraft, zum Beispiel nach einem Herzinfarkt oder im Rahmen einer koronaren Herzkrankheit.

Auch Symptome werden manchmal unterschiedlich wahrgenommen. Frauen berichten häufiger über Müdigkeit, Schlafstörungen oder Leistungsknick, während Männer oft Belastungsbrustschmerz als Warnsignal haben. Hinzu kommen Unterschiede in Körpergröße, Blutdruckregulation und Medikamentenverträglichkeit. Das bedeutet nicht, dass Therapien grundsätzlich „für Männer“ oder „für Frauen“ sind, aber Dosierung, Nebenwirkungen und Begleiterkrankungen müssen sorgfältig berücksichtigt werden.



KARDIOLOGICUM
AUGSBURG & NEUSÄSS

MEDIKAMENTÖSE THERAPIE

Die medikamentöse Behandlung ist die tragende Säule bei Herzinsuffizienz. Sie entlastet das Herz, bremst schädliche Umbauprozesse und senkt nachweislich das Risiko für akute Verschlechterungen. Welche Kombination für Sie passend ist, hängt unter anderem von der Form der Herzinsuffizienz, Ihrem Blutdruck, der Nierenfunktion, Elektrolytwerten und Begleiterkrankungen ab.

Manche Medikamente verbessern Beschwerden rasch, andere wirken „im Hintergrund“ und schützen das Herz langfristig. Häufig braucht es eine Kombination aus mehreren Wirkprinzipien, damit sowohl Symptome als auch die Krankheitsentwicklung bestmöglich beeinflusst werden.

Zusätzlich können je nach individueller Situation weitere Therapien sinnvoll sein – zum Beispiel eine Eisenbehandlung bei nachgewiesenem Mangel, eine Gerinnungshemmung bei Vorhofflimmern oder Lipidsenker bei erhöhten Cholesterinwerten. Entscheidend ist die persönliche Abstimmung und regelmäßige Kontrollen.

SGLT2-HEMMER

SGLT2-Hemmer wurden ursprünglich zur Diabetesbehandlung entwickelt, helfen aber auch bei Herzinsuffizienz – unabhängig davon, ob Diabetes besteht. Sie unterstützen den Körper dabei, über die Niere Zucker und Wasser auszuscheiden. Dadurch werden Herz und Kreislauf entlastet, das Risiko für Verschlechterungen sinkt. Hier ist eine gute Genitalhygiene wichtig, da das Risiko für Infektionen im Intimbereich erhöht sein kann.

ACE-HEMMER / ARNI

ACE-Hemmer erweitern Blutgefäße und dämpfen hormonelle Stresssysteme, die das Herz langfristig belasten. Sie senken Blutdruck, entlasten das Herz und bremsen ungünstige Umbauprozesse. ARNI (eine Kombination aus Wirkstoffen) wirken ähnlich, oft noch effektiver bei Herzinsuffizienz mit verminderter Pumpkraft. Beide Gruppen erfordern Kontrollen von Blutdruck, Nierenwerten und Kalium.





BETABLOCKER

Betablocker reduzieren die Wirkung von Stresshormonen am Herzen. Dadurch schlägt das Herz langsamer, der Sauerstoffverbrauch sinkt, und der Herzmuskel wird langfristig geschützt. Viele Patientinnen und Patienten merken die Wirkung nicht sofort – der Nutzen zeigt sich über Wochen bis Monate. Die Dosis wird schrittweise gesteigert, begleitet von Puls- und Blutdruckkontrollen.

DIURETIKA

Diuretika („Entwässerungstabletten“) helfen, überschüssiges Wasser auszuscheiden. Sie lindern Beschwerden wie Luftnot und geschwollene Beine oft rasch, weil der Flüssigkeitsstau abnimmt. Diuretika verbessern vor allem Symptome und Alltagstauglichkeit, sind aber meist nicht allein die Basistherapie. Wichtig sind Gewichtskontrollen sowie regelmäßige Kontrollen von Nierenfunktion und Elektrolyten.

MRA (MINERALOKORTIKOID-REZEPTORANTAGONISTEN)

Diese Medikamente blockieren die Wirkung von Aldosteron, einem Hormon, das Wasser- und Salzhaushalt sowie Umbauprozesse am Herzen beeinflusst. Sie können Prognose und Stabilität verbessern, besonders bei systolischer Herzinsuffizienz. Da sie den Kaliumwert erhöhen können, sind Blutkontrollen in der Einstellungsphase besonders wichtig.



HINWEIS

Setzen Sie Medikamente nicht eigenständig ab – auch dann nicht, wenn Sie anfangs keinen direkten Effekt spüren. Einige Präparate schützen den Herzmuskel vor schädlichen Umbauprozessen und verbessern die Prognose langfristig. Wenn Nebenwirkungen auftreten, wenden Sie sich an Ihr behandelndes Team. Oft genügen Dosisanpassungen oder es gibt Alternativen.

TELEMEDIZIN

Ein Sicherheitsnetz aus der Ferne

Herzinsuffizienz ist eine Erkrankung, bei der kleine Veränderungen oft früh messbar sind, bevor es zu einer deutlichen Verschlechterung kommt. Genau hier setzt Telemonitoring an: Als telemedizinisches Zentrum können wir relevante Werte strukturiert und sicher überwachen. Dazu gehören Blutdruck, Herzfrequenz, Gewicht, ein EKG sowie Ihr tägliches Befinden. Ziel ist nicht „ständige Kontrolle“, sondern ein sinnvolles Sicherheitsnetz, das Veränderungen früh erkennt.



Ablauf

Bei entsprechender Indikation ist Telemonitoring eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung und erfolgt „auf Rezept“. Dann erhalten Sie die einsatzbereiten Geräte kostenlos nach Hause. Die tägliche Messung dauert meist nur wenige Minuten und wird automatisch übertragen. Wir prüfen Ihre Werte und reagieren, wenn Abweichungen auftreten – zum Beispiel mit telefonischer Beratung, Anpassung der Medikation, Klärung möglicher Auslöser (Infekt, Rhythmusstörung) oder einem kurzfristigen Termin.



Studien zeigen, dass Telemonitoring bei Herzinsuffizienz Krankenhausaufenthalte reduzieren und die Sterblichkeit im Vergleich zur Standardversorgung senken kann.



KARDIOLOGICUM
AUGSBURG & NEUSÄSS

Mehr Infos unter:
www.telemed-zentrum.de

HEILBAR ODER NICHT?

Herzinsuffizienz ist nach heutigem Stand häufig nicht vollständig „heilbar“, weil Herzmuskelveränderungen oder Gefäßkrankheiten meist bestehen bleiben. Gleichzeitig ist sie in vielen Fällen sehr gut behandelbar. Bei manchen Ursachen kann sich die Herzfunktion sogar deutlich erholen, etwa nach Behandlung einer Rhythmusstörung, nach Reparatur einer Herzklappe oder nach erfolgreicher Therapie einer Entzündung. Auch nach einem Infarkt kann sich die Leistung unter optimaler Therapie verbessern.

Ziele der Behandlung

Die Therapieziele bei einer Herzinsuffizienz sind:

- ✓ Beschwerden lindern
- ✓ Belastbarkeit verbessern
- ✓ Flüssigkeitsstau vermeiden
- ✓ Gefährliche Rhythmusstörungen verhindern
- ✓ Krankenhausaufenthalte reduzieren
- ✓ Lebenserwartung steigern

Das gelingt am besten, wenn Medikamente konsequent eingenommen werden und Kontrollen regelmäßig stattfinden. Wichtig ist außerdem Ihr eigener Beitrag: Gewicht, Symptome und Blutdruck beobachten, Warnzeichen erkennen und bei Veränderungen früh reagieren.



ALLTAG

SELBSTBESTIMMT

Ein stabiler Alltag mit Herzinsuffizienz lebt von verlässlichen Routinen. Dazu gehören vor allem die regelmäßige Medikamenteneinnahme und ein wacher Blick auf Veränderungen. Dabei ist das Gewicht besonders aussagekräftig, weil es Wassereinlagerungen früh anzeigen kann.



Gesunde Ernährung



Normalgewicht



Kein Rauchen



Bewegung und Sport



Wenig Stress



**Regelmäßige
Medikamenteneinnahme**

Regelmäßige Bewegung stärken Kreislauf und Muskulatur und verbessern häufig das Wohlbefinden. Eine herzgesunde, bewusste Ernährung unterstützt die Therapie zusätzlich. Übergewicht möglichst zu vermeiden entlastet das Herz und auch das Rauchen sollten Sie konsequent meiden. Achten Sie zudem auf ausreichend Schlaf und versuchen Sie, Stress zu reduzieren, da anhaltende Anspannung den Kreislauf belastet. Infekte sollten Sie ernst nehmen, weil sie häufige Auslöser für Verschlechterungen sind – Impfungen und eine frühe Behandlung können hier schützen.



KARDIOLOGICUM
AUGSBURG & NEUSÄSS

SEX UND REISEN

Muss ich etwas beachten?



Sex ist bei stabiler Herzinsuffizienz meist möglich und gehört zur Lebensqualität. Wichtig ist, dass ihr Herz-Kreislauf-System stabil ist. Als grobe Orientierung gilt: Wenn Sie zwei Stockwerke in normalem Tempo gehen oder 10–15 Minuten zügig spazieren können, ohne starke Luftnot, Brustschmerz oder Schwindel, ist Sexualität gut vertretbar. Treten Beschwerden schon bei geringer Belastung auf oder hat sich Ihr Zustand in den letzten Tagen deutlich verschlechtert, sprechen Sie es bitte vorher in der Praxis an, damit Sie Ihren Körper nicht überfordern.

Im Urlaub gilt: nicht „alles auf einmal“. Hitze, Höhenlage, ungewohnte Anstrengung, salziges Essen und Alkohol können Symptome verstärken. Achten Sie auf regelmäßige Medikamenteneinnahme, eine passende Trinkmenge und ausreichend Pausen. Bei Neigung zu Wassereinlagerungen oder erhöhtem Thromboserisiko sollten Sie vorab klären, ob zusätzliche Maßnahmen bei Flügen oder längeren Autofahrten nötig sind. Als Telemedizin-Zentrum können wir auf Wunsch auch unterwegs wichtige Werte mitbetreuen. Das ersetzt keine Notfallversorgung, kann aber Sicherheit geben.



KARDIOLOGICUM
AUGSBURG & NEUSÄSS

HERZGESUNDE ERNÄHRUNG

Ernährung ist bei Herzinsuffizienz keine „Diät“, sondern ein Teil der Behandlung. Ziel ist, das Herz zu entlasten und Wassereinlagerungen vorzubeugen. Achten Sie deshalb auf eine salzarme, möglichst frisch zubereitete Kost und vermeiden Sie stark verarbeitete, fertig gewürzte Produkte. Ebenso sinnvoll ist ein bewusster Umgang mit Zucker: Süße Getränke, Süßigkeiten und stark zuckerhaltige Snacks treiben Gewicht und Stoffwechsel ungünstig an und sollten die Ausnahme bleiben.

Setzen Sie stattdessen auf Gemüse und Obst, Vollkornprodukte und ballaststoffreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte. Bei Fetten gilt: wenig tierische, gesättigte Fette (z. B. fettes Fleisch, Wurst) und eher Fisch und pflanzliche Öle in moderaten Mengen. Alkohol sollten Sie deutlich reduzieren.

Wichtig ist außerdem die Trinkmenge: Manche Patientinnen und Patienten sollen Flüssigkeit begrenzen, andere nicht. Halten Sie sich deshalb an die individuell mit Ihrem Behandlungsteam vereinbarte Trinkmengenempfehlung – besonders, wenn Sie zu Wassereinlagerungen neigen oder entwässernde Medikamente einnehmen.



Frisch zubereitete
Mahlzeiten bevorzugen



Ballaststoffe steigern



Gemüse und Obst einbauen



Trinkmengenbegrenzung
beachten



Tierische Fette begrenzen



Salzarm essen



Zucker vermeiden



Alkohol reduzieren



KARDIOLOGICUM
AUGSBURG & NEUSÄSS

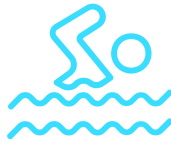
SPORT UND BEWEGUNG

Sicher aktiv bleiben

Früher wurde Herzinsuffizienz oft mit Schonung gleichgesetzt. Heute wissen wir: Bei stabiler Herzinsuffizienz verbessert regelmäßige, angemessene Bewegung häufig Belastbarkeit, Muskelkraft und Wohlbefinden. Wichtig ist die richtige „Dosierung“. Idealerweise beginnen Sie langsam und steigern schrittweise. Ein gutes Zeichen ist, wenn Sie sich während der Aktivität noch unterhalten können, ohne nach Luft zu ringen. Kurze, regelmäßige Einheiten sind meist besser als seltene, sehr anstrengende Belastungen.



SPAZIEREN



SCHWIMMEN



RAD FAHREN

Ausdauerorientierte Bewegung wie Gehen, leichtes Radfahren oder moderates Schwimmen ist oft gut geeignet. Krafttraining ist nicht grundsätzlich verboten, sollte aber als leichtes Kraftausdauertraining erfolgen und vorher ärztlich abgestimmt werden, insbesondere wenn Blutdruck stark schwankt oder schwere Beschwerden bestehen. In fortgeschrittenen Stadien oder bei instabiler Situation braucht es eine individuelle Anleitung, beispielsweise über Reha oder Herzsportgruppen.





KARDIOLOGICUM
AUGSBURG & NEUSÄSS

KARDIOLOGICUM NEUSÄSS

Oskar-von-Miller Str. 2a
86356 Neusäß

Kontakt

Mail: info@kardiologie-neusaess.de
Tel.: 0821 20 90 950

KARDIOLOGICUM AUGSBURG

Vinzenz-von-Paul Platz 1
86152 Augsburg

Kontakt

Mail: info@kardiologicum-augsburg.de
Tel.: 0821 450 44 30

SPRECHZEITEN

Montag, Dienstag, Donnerstag

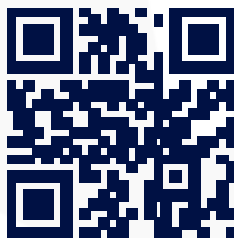
8:30 – 12:30 | 14:00 – 17:00 Uhr

Mittwoch

8:30 – 12:30 | 14:00 – 17:00 Uhr

Freitag

8:30 – 14:00 Uhr



Mehr Informationen unter:
www.kardiologicum.de