

# Schritte für ein starkes Herz

## Reha-Klinik testet Schritte-Programm der Herzstiftung

Herzinfarkt und Herzoperationen verursachen einen schmerzhaften Einschnitt ins Leben, den zu bewältigen nicht leicht fällt. Die Rehabilitation – sei sie ambulant oder in einer Rehaklinik – bietet dann eine große Chance: Die Wirkungen und Nebenwirkungen der Medikamente werden beobachtet, sodass der Patient optimal behandelt werden kann. Zugleich wird der Patient mit einem Lebensstil vertraut, der ihn vor einem neuen Infarkt und anderen Komplikationen schützt. Eine entscheidende Rolle spielt dabei regelmäßige körperliche Bewegung. Regelmäßige Bewegung erhöht die Leistungsfähigkeit, wirkt sich günstig auf Bluthochdruck und Körpergewicht aus, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und die Elastizität der Gefäße, stärkt die Immunabwehr und wirkt sich positiv auf das Selbstvertrauen aus. Das Hauptproblem besteht darin, die Patienten zu motivieren, dass sie sich nach der Rehabilitation zu regelmäßiger Ausdauerbewegung entschließen. In Bewegungsprogrammen und mit dem Einsatz von Schrittzählern sehen mittlerweile auch Reha-Kliniken ein wirkungsvolles Instrument, mehr Bewegung im Alltag zu erreichen. Dafür setzt die Eifelhöhen-Klinik Marmagen seit Jahren Bewegungsprogramme mit Schrittzählern ein und hat in Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung das Schritte-Programm *Jeder Schritt zählt* und die Schrittbox mit Online-Plattform ([www.herzstiftung.de/schrittzaeahler.html](http://www.herzstiftung.de/schrittzaeahler.html)) getestet. Ihre Erfahrungen mit der Schrittbox stellte die Klinik gemeinsam mit der Herzstiftung und Reha-Patienten bei einem Pressegespräch vor.

### Schrittzähler motivieren

„Bewegung muss regelmäßig erfolgen und anschließend dauerhaft im Alltag fortgesetzt



*Treppe statt Aufzug – mit Schrittzählern (v.l. n. r.): Reha-Patient Allhard Tjaden; Sinann Al Najem, Deutsche Herzstiftung; das Team der Eifelhöhen-Klinik mit Dr. Thomas Scheld, Franz-Josef Aussem, Prof. Dr. Claus Weiss und Theo Schruff; Reha-Patienten Reinhard Kuhl und Friedhard Ribold.*

werden. Dabei können Schrittzähler helfen“, unterstreicht Prof. Dr. med. Dietrich Andresen, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung und Kardiologe an der Evangelischen Elisabeth Klinik Berlin. „Die Herzstiftung hat eine Online-Plattform entwickelt, mit der es den Menschen im Alltag möglich ist, ein eigenes Schrittzählerprogramm zusammenzustellen. Diese Plattform werden wir nach neuesten wissenschaftlichen Daten für den Reha-Bereich weiterentwickeln, damit auch Herzpatienten nach der Anschlussheilbehandlung ein ganz

auf ihre individuelle Leistungsfähigkeit abgestimmtes Programm nutzen können.“

„Die Patienten wissen, wie wichtig körperliche Bewegung für sie ist. Wir haben kein Wissens-, sondern ein Umsetzungsproblem“, betont Dr. Thomas Scheld, Leiter der Therapieabteilung in der Eifelhöhen-Klinik. „Daher haben wir neben dem klassischen Herzsport bereits seit einigen Jahren die Bewegungsprogramme *Natur Aktiv* und *Step by Step* im Reha-Angebot, bei denen wir Schrittzähler einsetzen. Wir sehen in der Plattform der Deutschen Herzstiftung *Jeder Schritt zählt* eine Möglichkeit, unsere Patienten zu mehr Bewegung im Alltag auch nach der Reha zu animieren.

„Angesichts der vielfältigen, gesundheitlich günstigen Effekte körperlicher Aktivität ist es an der Zeit zu realisieren, dass Bewegungsmangel einen gravierenden Risikofaktor darstellt – nicht nur für Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, fügt Prof. Dr. med. Claus Weiss, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Inneren Abteilung der Eifelhöhen-Klinik, hinzu. Unter den Patienten der Eifelhöhen-Klinik, die an dem Schrittzählerprogramm teilnahmen, hat sich ein Schritte-Wettbewerb entwickelt. „Wir vergleichen. Und wem abends noch Schritte fehlen, der hängt noch eine Runde dran“, berichtete der Patient Reinhard Kuhl der Kölnischen Rundschau. (wi/aln)

## Mit der Schrittbox zum Bewegungssammler

Wer unkompliziert mit mehr Bewegung einen besseren Schutz vor Herzerkrankungen aufbauen will, dem empfiehlt die Deutsche Herzstiftung ihre Schrittbox. Diese enthält einen hochwertigen Schrittzähler (Pedometer) mit einer Vielzahl an Funktionen. Die Daten können auf die Online-Plattform der Herzstiftung übertragen werden. Aus den absolvierten Schritten pro Tag und deren Intensität bekommt der Schrittsammler regelmäßig ein Aktivitätsprofil errechnet und in Form der geleisteten Bewegungspunkte angezeigt. Pedometer und Plattform sind kombiniert mit dem 40-seitigen sportmedizinischen Ratgeber *Dein bewegtes Leben* mit Expertenempfehlungen. Die Schrittbox ist zum Preis von € 49,90 (zzgl.

€ 3,80 Versandkosten) erhältlich unter [www.herzstiftung.de/schritzaehler.html](http://www.herzstiftung.de/schritzaehler.html)

Im Preis ist die Nutzung der Online-Plattform enthalten. Der Gewinn aus dem Verkauf kommt der Arbeit der Deutschen Herzstiftung zugute.

