



## Helios Klinikum Erfurt

Kardiologie, Internistische Intensivmedizin  
 Chefärzte

Prof. Dr. med. Harald Lapp

Dr. med. Anja Schade

Nordhäuser Straße 74, 99089 Erfurt

T (0361) 781-2481

F (0361) 781-2482

harald.lapp@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/erfurt

### in Zusammenarbeit mit

Sporticus e.V.

An der Lache 30a, 99086 Erfurt

T (0361) 43 02 09 60

reha@sporticus-mobil.de

### IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinikum Erfurt GmbH •  
 Nordhäuser Straße 74 • 99089 Erfurt

Druck: Citydruck Erfurt GmbH · Gustav-Tauschek-Straße 1 ·  
 99099 Erfurt

Fotos: Titelseite: Kzenon – stock.adobe.com  
 Innenseite: Peter Atkins – stock.adobe.com

Herzsport am Klinikum

## Rezept für Herzsport

Ein gemeinsames Projekt von Helios Klinikum Erfurt,  
 Klinik für Kardiologie und Internistische Intensivme-  
 dizin und Sporticus e.V.



## Rezept für körperliche Bewegung

---

Zur Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, Reduktion der klinischen Beschwerdesymptomatik sowie zur Verbesserung des kardiovaskulären Risikoprofils empfehlen wir ein regelmäßiges körperliches Training.

Vorzugsweise führen Sie ein moderates Ausdauertraining durch. Bereits wenige Trainingseinheiten pro Woche haben nachweislich einen günstigen Effekt auf Ihre Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Deshalb empfehlen wir, mindestens drei Mal wöchentlich, besser vier bis fünf Mal wöchentlich zu trainieren.

Eine Bewegungszeit von mindestens 150 Minuten pro Woche ist optimal.

Trainieren Sie in einem stabilen Allgemeinzustand. Risikopatienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfehlen wir, das Training zunächst ärztlich überwachen zu lassen.

## Rezept für Herzsport am Klinikum

In unserer Klinik bieten wir in Zusammenarbeit mit Sporticus e.V. ein ärztlich überwachtes und trainings-therapeutisch geleitetes Training für Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen an. Unser Training erfolgt zunächst auf dem Ergometer mit moderater Belastung. Im Verlauf und bei guter Verträglichkeit steigert sich die Intensität bei gleichbleibender Dauer. Grundlage ist ein individueller Trainingsplan, speziell auf Ihre Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit abgestimmt.

### Voraussetzung für den Herzsport

- eine Verordnung von Herzsport durch den Haus- oder Facharzt beantragt und genehmigt durch die Krankenkasse (Selbstzahler möglich)
- ein Belastungstest zur Bestimmung Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit (Ergometrie, Spiroergometrie)
- eine Mitgliedschaft bei Sporticus e.V.

Bei Interesse oder Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder rufen Sie uns einfach an.

„Fürchte Dich nicht langsam zu gehen, fürchte Dich nur stehen zu bleiben.“

---

Hartwig Gauder - Schirmherr des Projektes  
Olympiasieger 1980 in Moskau in 50km Gehen