



Foto: Adobe Stock

## Herzinfarkt-Folgen lindern: Atemtherapie, Ernährung und Bewegung

Stand: 02.03.2023

Nach einem Herzinfarkt ist Atemnot ein häufiges Symptom. Die NDR Natur-Docs setzen zur Behandlung auf Atemtherapie und Gewichtsreduktion durch gesunde Ernährung, Sport sowie Entspannungsübungen.

Bei einem Herzinfarkt verschließen sich eine oder mehrere Herzkranzarterien. Weil der Herzmuskel dadurch nur unzureichend mit Sauerstoff versorgt wird, sterben wichtige Teile des Herzmuskelgewebes ab. Je mehr Zeit nach einem Infarkt bis zur Behandlung verstreicht, desto größer ist der Schaden für das unterversorgte Herz. Ein akuter Herzinfarkt ist lebensgefährlich. Bei typischen Symptomen wie Stechen in der Brust, Atemnot oder Übelkeit sollten Betroffene sofort unter 112 einen Notarzt rufen. Frauen leiden bei einem Herzinfarkt meist unter anderen Anzeichen als Männer. Sie sollten auf Symptome wie Schmerzen zwischen den Schulterblättern, am Kopf und Oberbauch sowie am Hals, Nacken und Kiefer achten.

### Spätfolgen und Symptome bei einem Herzinfarkt

Eine dauerhafte Herzschwäche kann die Folge eines Herzinfarkts sein. Auch Jahre nach dem Infarkt schränkt das mit weniger Muskelgewebe ausgestattete Herz viele Betroffene ein. Patienten berichten häufig von

Luftnot und einem Gefühl der Enge in der Brust. Vor allem bei körperlicher Betätigung besteht das Gefühl, nicht mehr vollständig ein- und ausatmen zu können.

## Reflektorische Atemtherapie: Atem vertiefen und Muskeln lockern

Um nach einem Herzinfarkt wieder vollständig ein- und ausatmen zu können, setzen die Natur-Docs auf die reflektorische Atemtherapie. Physiotherapeuten üben bei dieser Massage durch kräftige Griffe Druck auf den Körper des Patienten aus, um diesem das Atmen zu erleichtern, Atemzüge zu vertiefen und verspannte Muskeln zu lockern. Die reflektorische Atemtherapie soll einen Teil des vegetativen Nervensystems, den sogenannten Parasympathikus, aktivieren und so den Herzschlag beruhigen, den Druck in den Adern senken und den Körper zur Ruhe kommen lassen.

## Gesunde Ernährung: Übergewicht reduzieren mit Heilfasten

Das Risiko für Herzerkrankungen lässt sich bei Übergewicht durch Gewichtsreduktion mithilfe einer gesunden Ernährung deutlich reduzieren. In diesem Rahmen sind Hülsenfrüchte, frisches Gemüse, Fisch und ballaststoffreiche Vollkornprodukte empfehlenswert. Der Konsum von Zucker, Fleisch und Produkten aus Weißmehl sollte deutlich reduziert oder vermieden werden.

Damit eine Ernährungsumstellung gelingt, setzen die Natur-Docs zu Beginn der Ernährungsumstellung auf Heilfasten. Die Zufuhr ausschließlich flüssiger statt fester Nahrung wie Brühe und Tomatensaft soll den Blutdruck senken. Zur Vorbereitung auf das Heilfasten sollten bereits einige Tage vor Beginn keine schwer verdaulichen Lebensmittel wie zum Beispiel Fleisch, Hartkäse oder Fast Food mehr gegessen werden.

## Ausdauer-Sport und Entspannungsübungen wie Yoga und Qigong

Herzschwäche-Patienten sollten dauerhaft ausreichend Bewegung in ihren Alltag integrieren. Sportarten wie Walken eignen sich sehr gut. Durch regelmäßiges, moderates Ausdauer-Training wird der Herzmuskel wieder besser durchblutet und das Herz kann mehr Blut in den Kreislauf pumpen. Doch beim Training sollten Herzranke achtsam mit ihrem Körper umgehen: Treten Symptome wie Schwindel, Atemnot oder

Herzrhythmusstörungen auf, sollte das Training sofort beendet und ein Arzt aufgesucht werden.

Auch Entspannungsübungen wie Yoga oder Qigong eignen sich bei Herzschwäche-Patienten sehr gut, um sanft in Bewegung zu kommen und gleichzeitig das Stresslevel zu senken.

Experte zum Thema

Prof. Dr. Andreas Michalsen, Immanuel Krankenhaus Berlin  
Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie  
Charité - Universitätsmedizin Berlin  
Chefarzt Abteilung Naturheilkunde  
Immanuel Krankenhaus Berlin, Standort Berlin-Wannsee  
Königstraße 63 14109 Berlin  
<https://naturheilkunde.immanuel.de>

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Herzinfarkt-Folgen-lindern-Atemtherapie-Ernaehrung-und-Sport,herzinfarkt188.html>