

# Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen  
für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 11/2024  
Kardiologie: Herzinfarkt

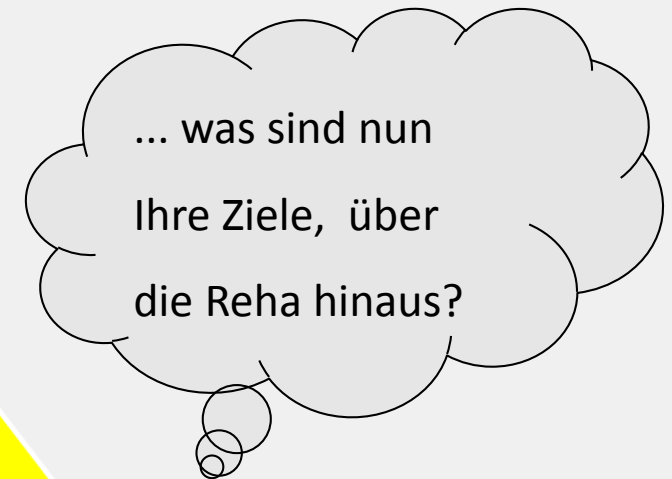
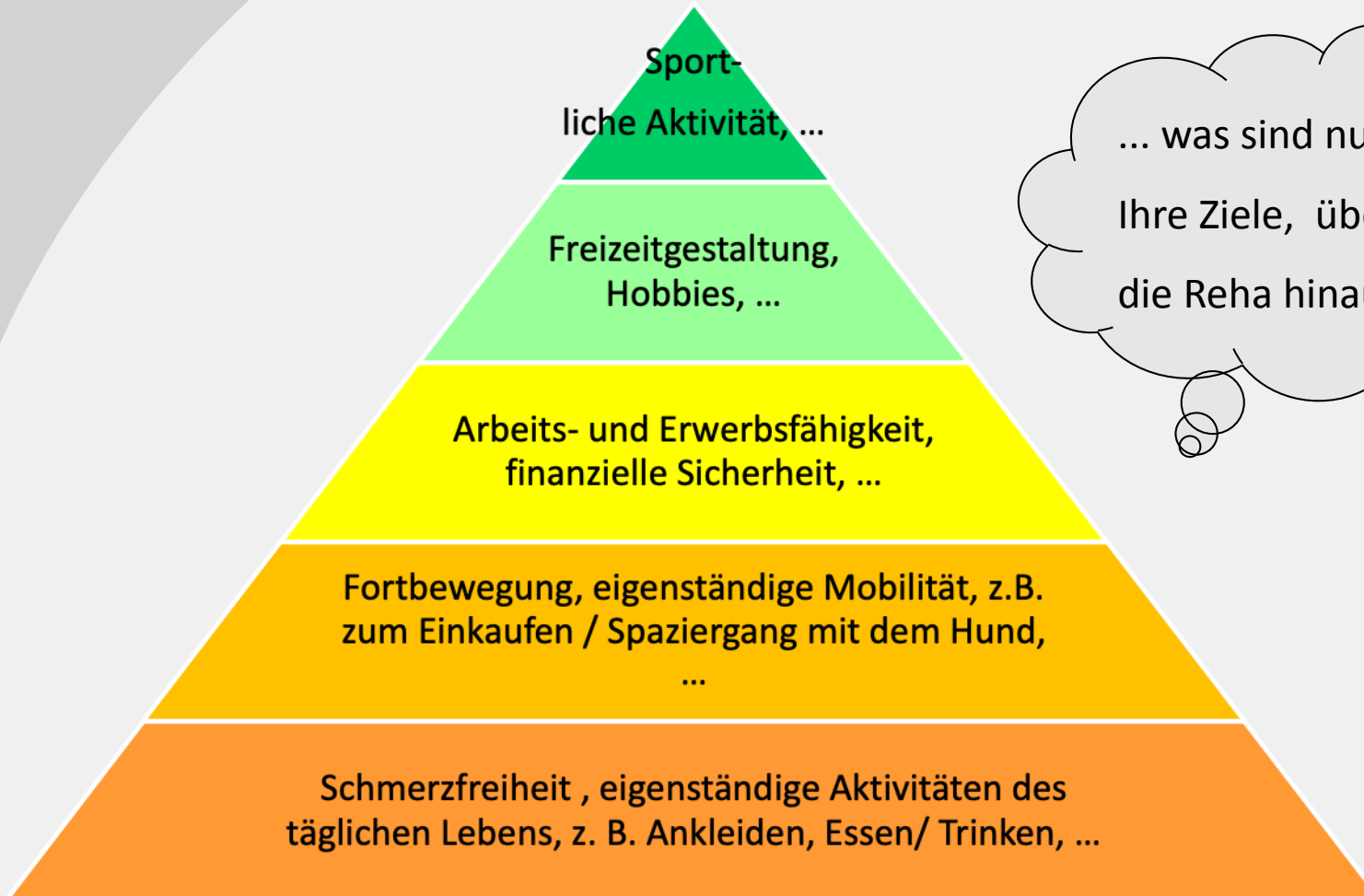


# Übersicht

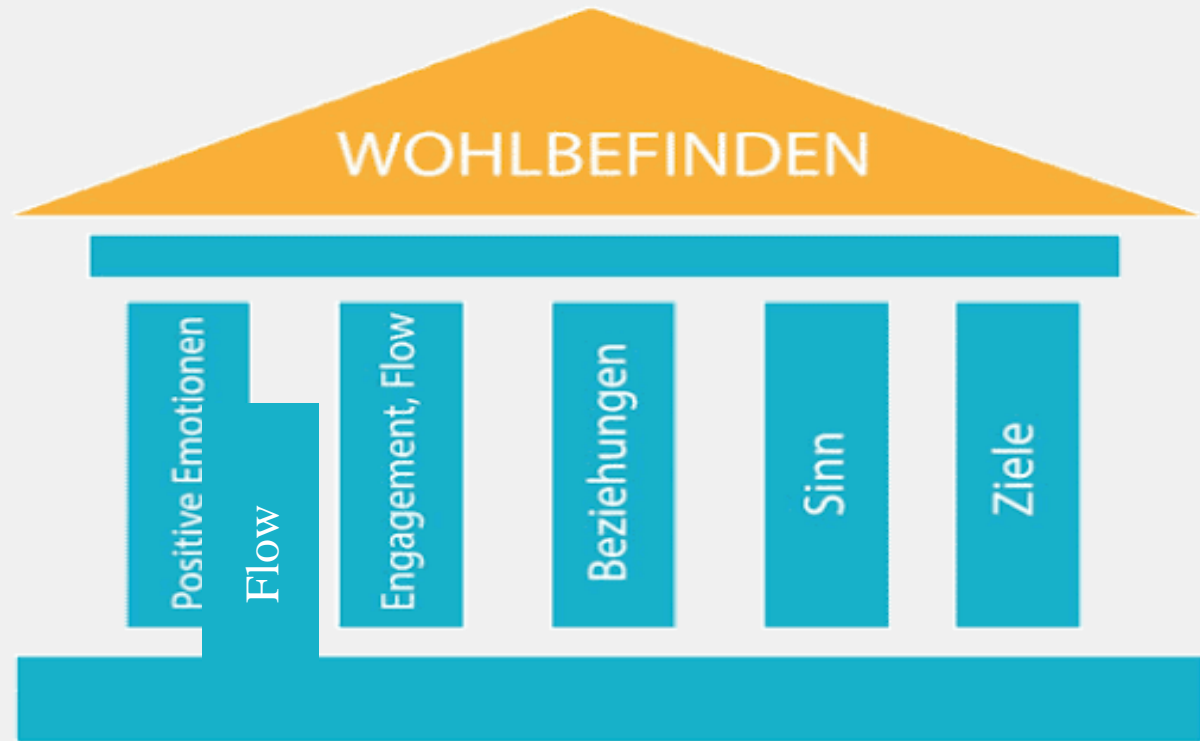
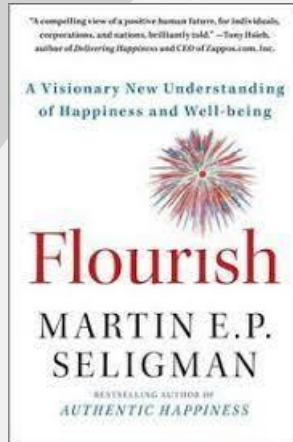
1. Ihre Ziele vor Augen
  - a. Zielpyramide
  - b. Selbstfürsorge
  - c. Entspannungstipps
2. Übungen für Zuhause
3. Gesund Essen & Trinken
4. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
5. Angebote der Sieg Reha
  - a. Gesundheits- & Rehasport
  - b. Trainingsartikel für zu Hause



„Ohne Ziele gibt es keinen richtigen Weg.“



# Selbstfürsorge – die 5 Säulen des Glücks



# Selbstfürsorge-Übung: 15 min Ausfüllen und Aufbewahren

## Meine persönliche Schatzkiste

### Innere Schätze

(Kompetenzen, Fähigkeiten,  
Eigenschaften, Erfahrungen...)

### Äußere Schätze

(z.B. finanzielle Mittel, Umgebung,  
Arbeitsplatz etc.)



### Wichtige Menschen

(aus Gegenwart und Vergangenheit)

Das gibt mir Sinn

# Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

## I. Kurzfristige Strategien

### Spontane Erleichterung

- Tief durchatmen
- Kurzentspannungsübung machen
- Mal ausstrecken



### Wahrnehmungslenkung

- Mal aus dem Fenster schauen
- Private e-mails lesen
- Auf das Wesentliche konzentrieren



### Positive Selbstgespräche

- „Das schaffst Du schon“
- „Lass Dich nicht unterkriegen“
- „...Ruhe bewahren“



### Abreaktion

- Nach der Arbeit joggen gehen
- Rausgehen, sich aussprechen
- Mit Schwung die Treppe laufen



# Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

## II. Langfristige Strategien

### Entspannung

- Entspannungsverfahren lernen & üben (PME, AT, Joga, Meditation)



### Zufriedenheitserlebnisse

- Alte Hobbies wiederbeleben
- Freundschaften pflegen
- Regelmäßiger Genuss!



### Soziale Kontakte

- Positive Kontakte zu Kollegen
- Private Kontakte pflegen
- Hilfe suchen und annehmen



### Einstellungsänderung

- „Kein Mensch ist fehlerfrei“
- „Wozu es jedem recht machen?“
- „Klar darf ich Hilfe annehmen“



### Problemlösung

- Problem und Ziel definieren
- Lösungen sammeln und bewerten
- Schritte der Umsetzung überlegen



### Zeitmanagement

- Schriftlichen Kalender führen
- Pufferzeiten einbauen
- Zeitfresser identifizieren & meiden



### Qualifikation/Fertigkeiten

- Weiterqualifikation
- Seminare zur Stressreduktion
- Berufliche Interessen pflegen

# Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

**Stressoren  
reduzieren**

**Ressourcen  
stärken**

Gesundheit fördern  
(Schlaf, Bewegung, ...)

Förderliche Bedingungen  
schaffen (Work-Life-  
Balance)

Soziales Netz stärken  
(Freundschaften pflegen)

Unterstützung suchen,  
Nein sagen, ...

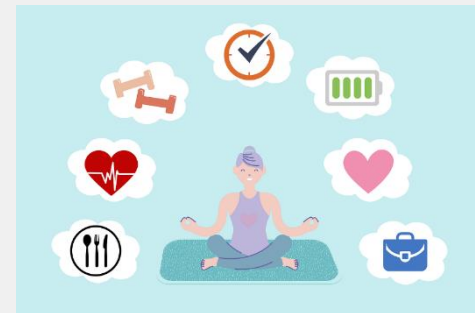
Kraftquellen schaffen  
(Hobbies, Erholung,...)



# Zeit für Entspannung

Sich entspannen können – das ist ein wichtiges Ziel auf dem Weg der Gesundheit. Vielfältige positive Wirkungen sind wissenschaftlich belegt. Hier eine Auswahl:

- Gezielte Erholung / Abschalten vom Alltag
- Stressreduktion
- Unterstützung im Umgang mit Belastungen
- Beeinflussung des Schmerzerlebens (Schmerzlinderung)
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Aufbau innerer Ruhe / Gelassenheit / Wohlbefinden
- Verbesserung der Schlafqualität



Auf den kommenden Seiten haben wir die wichtigsten Entspannungsverfahren für Sie zusammengefasst. So sind Sie für die Zeit nach Ihrer Reha gut gerüstet und können die kennengelernten Methoden weiterhin anwenden. Über die Links können Sie bequem von zu Hause aus die Entspannungsübungen machen. Viel Freude dabei!

# Progressive Muskelentspannung

Durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen kann ein Zustand tiefer körperlicher und psychischer Entspannung erreicht werden.

- Text- und Audio-Anleitung:  
[https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142?tkmccg=37801296434\\_528414230376&tkkwwg=p\\_37801296434\\_progressive%20muskelentspannung&wt\\_cc1=k\[progressive%20muskelentspannung\]m\[p\]n\[g\]c\[5284](https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142?tkmccg=37801296434_528414230376&tkkwwg=p_37801296434_progressive%20muskelentspannung&wt_cc1=k[progressive%20muskelentspannung]m[p]n[g]c[5284)

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken



Muskeln anspannen



Spannung kurz halten  
(dabei weiteratmen)



Mit dem Ausatmen Spannung lösen und entspannen (deutlich länger)

# Autogenes Training

Durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft und die gedankliche Wiederholung bestimmter Sätze können Sie sich selbst in einen Zustand der tiefen Entspannung versetzen.

- Text-Anleitung:

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/autogenes-training-eine-anleitung-zur-entspannung/>

- Video-Anleitung:

<https://www.youtube.com/watch?v=NuS1tz8ggO0>

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken



z. B. Schwere oder Wärme in der Körperregion vorstellen



In Gedanken Sätze wiederholen, z. B. „Mein rechter Arm ist ganz schwer“ oder „Mein rechter Arm ist angenehm warm“

# Kurzentspannung

Mit Hilfe von bildhaft gestalteten Geschichten lassen sich mentale Vorstellungen erzeugen, die Zustände tiefer Entspannung bewirken. Beispielhaft finden Sie hier drei Fantasiereisen zum Anhören:



- Sommerwiese:  
<https://www.youtube.com/watch?v=qlhkaZj8ZA>
- Winterwanderung:  
<https://www.youtube.com/watch?v=WZEn2W3csiU>
- Meer:  
[https://www.youtube.com/watch?v=y2K4N\\_YTi00](https://www.youtube.com/watch?v=y2K4N_YTi00)



# Meditation und Achtsamkeit

Meditative Übungen können Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Die Entwicklung eines wachen und gelassenen Gewahrseins wirkt sich positiv auf Körper und Psyche aus.



- Angeleitete Meditationen:

<https://www.youtube.com/@mindlook-meditation>

- Bodyscan (Körperreise):

<https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhIAg&list=PLOIUWgpArj5Z-xX3ixPRAZMCMnERjf8UD>

- Hintergrundwissen:

<https://meditation.ecoach.tk.de/de/info/antistress/meditation-und-achtsamkeit/hintergrundwissen>

- Buchtipp:

Kabat-Zinn, J. (2015). Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben. Knauer.

# Atemübungen

Durch Atemtechniken kann gezielt ein Entspannungszustand erreicht werden. Die Anwendung der Atemtechniken eignet sich aufgrund der Kürze der Übung besonders gut in stressigen Alltagssituationen.

- 4-7-8 Atmung für Entspannung:  
<https://www.youtube.com/shorts/QHRngK1j4SM>
- Kohärentes Atmen / 5-Minuten-Atemübung zur Sofort-Entspannung:  
<https://www.youtube.com/watch?v=PrPR42nxqOE>
- 5-Finger-Atmung:  
<https://www.youtube.com/watch?v=QT8I4BoiL74>

# Alltagstipps für Zuhause

## **Folgende Punkte sollten Sie in der Regel in den ersten 6 bis 12 Wochen nach der Herzoperation beachten:**

- möglichst keine einseitige Belastung (bsp. schwere Einkaufstüten tragen: beide Hände bzw. Arme benutzen)
- keine schwere Gartenarbeiten, z. B. graben, hacken, schaufeln, Hecke schneiden
- nicht auf der Seite liegen in den ersten 2 Wochen, dann Lagerung mit einem Kissen unter dem Gesäß rechts
- nicht mit Gehstöcken oder Krücken laufen
- Dreh- und Querbewegungen des Oberkörpers vermeiden
- nicht schwer über Kopf arbeiten: Wäsche oder Gardinen aufhängen, arbeiten am Hochschrank (Alltagsbewegungen wie Pulli über den Kopf ziehen oder Haare waschen natürlich erlaubt)
- nicht mit den Händen abstützen
- keine Liegestützen machen
- 6-8 Wochen ( ggf. 12 Wochen Rücksprache mit ihrem Arzt) kein Autofahren



# Bewegung nach Herz-OP/Herzinfarkt:

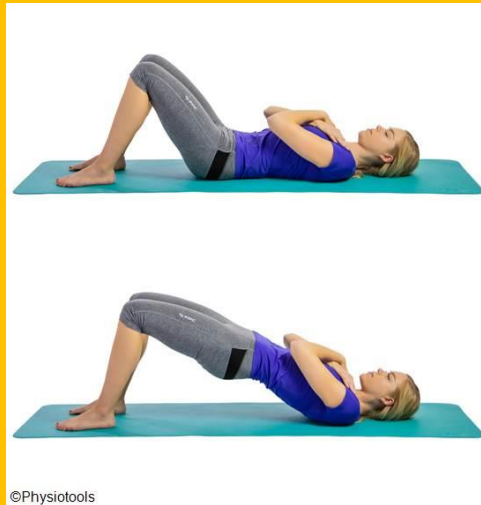
**Ausdauersportarten sind besser geeignet als Krafttraining (unbedenklich, weil aerobe Stoffwechsellage)**

- Gehen
  - Joggen
  - Radfahren
  - Schwimmen ( bei operierten Patienten schwimmen erst nach Abschluß der Wundheilung)
  - Wandern
  - Herzsportgruppe
- **ideal: 4-5 mal / Woche (30-40min )**
- besser tägliches Training (je nach Intensität, Spaziergänge gerne täglich, Joggen etc. ca. 3x Woche)
  - passende Sportart wählen
- **Keine maximalen Pulswerte**
- **„Pressdruck“ bei Kraftanstrengungen vermeiden**
- **Bewegungen im Alltag einbauen**



# Übungen für Zuhause

## Beckenheben mit gekreuzten Armen



Liegen Sie mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken; die Füße stehen flach auf dem Boden. Kreuzen Sie die Arme über der Brust.

Heben Sie das Gesäß vom Boden, und strecken Sie die Hüfte. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

3x 10 mal wiederholen

# Übungen für Zuhause



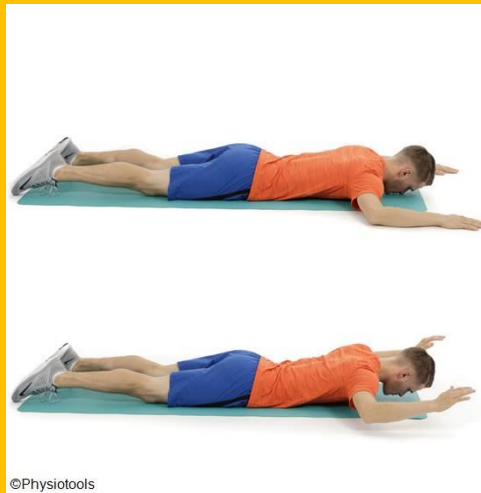
## Bergsteiger

Gehen Sie in den Liegestütz.

Ziehen Sie jetzt abwechselnd ein Knie an, sodass der Fuß sich Richtung Hände bewegt. Halten Sie den Körper möglichst in einer geraden Linie.

15 mal wiederholen

# Übungen für Zuhause



## Rückenstreckung

Liegen Sie auf dem Bauch, die Arme neben dem Kopf angewinkelt.

Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen und nach unten, und heben Sie den Oberkörper leicht vom Boden ab. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 3x 30 Sekunden

# Übungen für Zuhause



## Kniebeuge - Squat

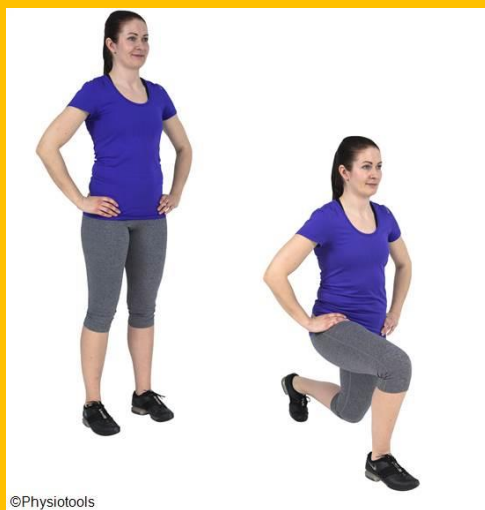
Stehen Sie aufrecht, die Füße etwas über hüftweit auseinander. Die Zehen zeigen nach vorne bzw sind leicht nach außen gedreht. Halten Sie den Brustkorb aufrecht und Wirbelsäule und Nacken in neutraler Position. Gehen Sie in die Knie, als wollten Sie sich hinsetzen; bewegen Sie dabei die Arme ausgestreckt nach vorne. Drücken Sie sich in den Stand zurück, indem Sie die Ferse in den Boden stemmen, den Brustkorb aufrichten und die Hüfte strecken. Hinweise:

- Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen miteinander ausgerichtet; fallen Sie nicht ins Hohlkreuz.
- Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf dem ganzen Fuß.

Wiederholen Sie 3x 10 mal

# Übungen für Zuhause

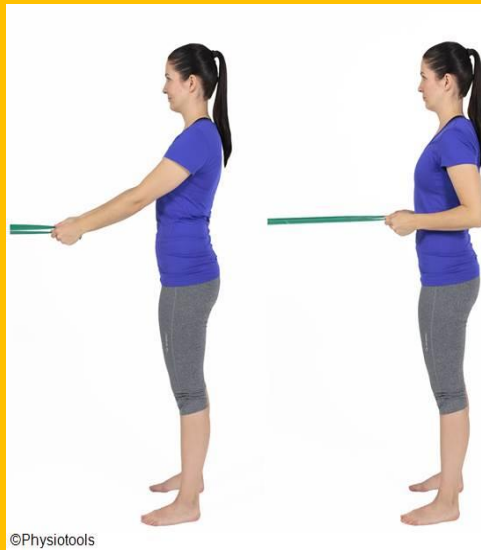
## Ausfallschritte nach vorne



Stehen Sie mit den Füßen hüftweit auseinander. Machen Sie einen weiten Schritt nach vorne, und gehen Sie in die Knie, so dass Ihr hinteres Knie den Boden berührt und die Hüfte voll gestreckt ist. Das Schienbein des vorderen Beines und der Rumpf sind aufrecht. Kehren Sie in den Stand zurück, indem Sie die Fersen in den Boden stemmen und Ihren Fuß zurück neben den anderen bringen. Hinweis: Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen beidseitig miteinander ausgerichtet.

Wiederholen Sie 3 x 10 mal

# Übungen für Zuhause



## Rudern mit Trainingsband

Stehen Sie aufrecht, und halten Sie mit gestreckten Armen ein Trainingsband. Das Band ist vor Ihnen sicher befestigt und leicht gespannt.

Ziehen Sie die Ellbogen zurück und die Schulterblätter nach innen und unten. Strecken Sie kontrolliert die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 3 x 10 mal

# Übungen für Zuhause



## Schulterstreckung mit Widerstandsband

Stehen Sie aufrecht, die Arme vor sich gestreckt. In den Händen halten Sie ein vor Ihnen sicher befestigtes Widerstandsband (die Handflächen zeigen nach unten).

Ziehen Sie die Arme nach unten, und drücken Sie die Schulterblätter nach innen. Lassen Sie das Band Ihre Arme langsam und kontrolliert wieder nach vorne ziehen.

Wiederholen Sie 3x 10 mal

# Übungen für Zuhause



Steigerung der Intensität:

## Vorgebeugter Pull-Down mit gestreckten Armen

Befestigen Sie ein Widerstandsband sicher und hoch vor sich. Stehen Sie aufrecht, die Enden des Widerstandsbandes in den Händen. Beugen Sie sich aus der Hüfte nach vorne und gehen Sie leicht in die Knie. Ziehen Sie die Arme gegen den Widerstand nach unten, bis Ihre Hände sich neben den Oberschenkeln befinden. Halten Sie die Arme gestreckt und den unteren Rücken in neutraler Position. Führen Sie die Arme kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 3x 10 mal



# Gesund Essen & Trinken



Abbildung 1 DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2024

- Nehmen Sie **regelmäßige Mahlzeiten** ein, um ihren Körper mit Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.
- Ein kleiner **Snack zwischendurch** wie z. B. ein Naturjoghurt mit Obst und Nüssen ist auch eine Mahlzeit!
- Trinken Sie **ausreichend Flüssigkeit** so ca. 1,5 – 2 Liter am Tag. Am besten sind kalorienarme Getränke wie z. B. Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees

## Gesund Essen & Trinken

- Essen Sie **reichlich Gemüse und Obst**, denn da stecken jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe drin. Diese Mikronährstoffe sorgen für einen funktionierenden Stoffwechsel und unterstützen das Immunsystem.
- **Powerfood für Gehirn und Nerven** sind Lebensmittel, die Omega-3-Fettsäuren enthalten. Verzehren Sie daher 1-2 Mal pro Woche fettreichen Seefisch wie z. B. Lachs oder Hering, täglich eine Handvoll Nüsse und verwenden Sie pflanzliche Öle zum Kochen wie z. B. Rapsöl.
- Bevorzugen Sie **fettarme tierische Lebensmittel** wie Joghurt und Milch mit 1,5 % Fettgehalt oder magere Fleisch- und Wurstsorten. Aber essen Sie nicht täglich Fleisch und Wurst und probieren Sie stattdessen neue **vegetarische Rezepte** aus.
- Auch Naschen ist erlaubt, aber bitte in Maßen, das bedeutet 1 Riegel statt eine ganze Tafel Schokolade.
- **Genießen Sie Ihre Mahlzeiten** und nehmen Sie sich **Zeit fürs Essen**. Gut kauen und langsames Essen fördert das Sättigungsgefühl.



## hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren:

- Meist **tierische** Lebensmittel, z. B. Wurst, Fleisch, Butter, Milch und Milchprodukte
- Feste Fette, Kokosöl, Palmfett, Backwaren (Blätterteig), frittierte Produkte



## Lebensmittelauswahl

## hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren:

- Meist **pflanzliche** Lebensmittel, z. B. pflanzliche Öle (Raps, Walnuss, Soja, Leinöl), Nüsse
- fettreicher Seefisch (Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch)



Omega-3-FS

# Herzgesunde & cholesterinbewusste Kost

- Bevorzugen Sie
  - frische und unverarbeitete, reichlich pflanzliche Lebensmittel
  - z.B. Gemüse, Salat, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte.
  - hochwertige pflanzliche Öle
- Vermeiden Sie
  - salzhaltige Lebensmittel wie Fertiggerichte, Fast Food und Fertigwürzmittel.
  - verarbeitete Lebensmittel (Fertigprodukte, Fast Food, süße Backwaren) und einfache Kohlenhydrate (Weißmehl, Zucker)
  - feste Fette
- Weniger tierische Lebensmittel;  
wenn dann möglichst fettarm (außer Fisch)
- Bei hohem Blutdruck auf Lakritz verzichten, da dies blutdrucksteigernd wirkt.
- Mäßiger Alkoholkonsum, **nicht täglich**
  - Frauen max. 10 g/Tag (z. B. 250 ml Bier)
  - Männer max. 20/Tag (z. B. 500 ml Bier)
- Regelmäßige körperliche Aktivität

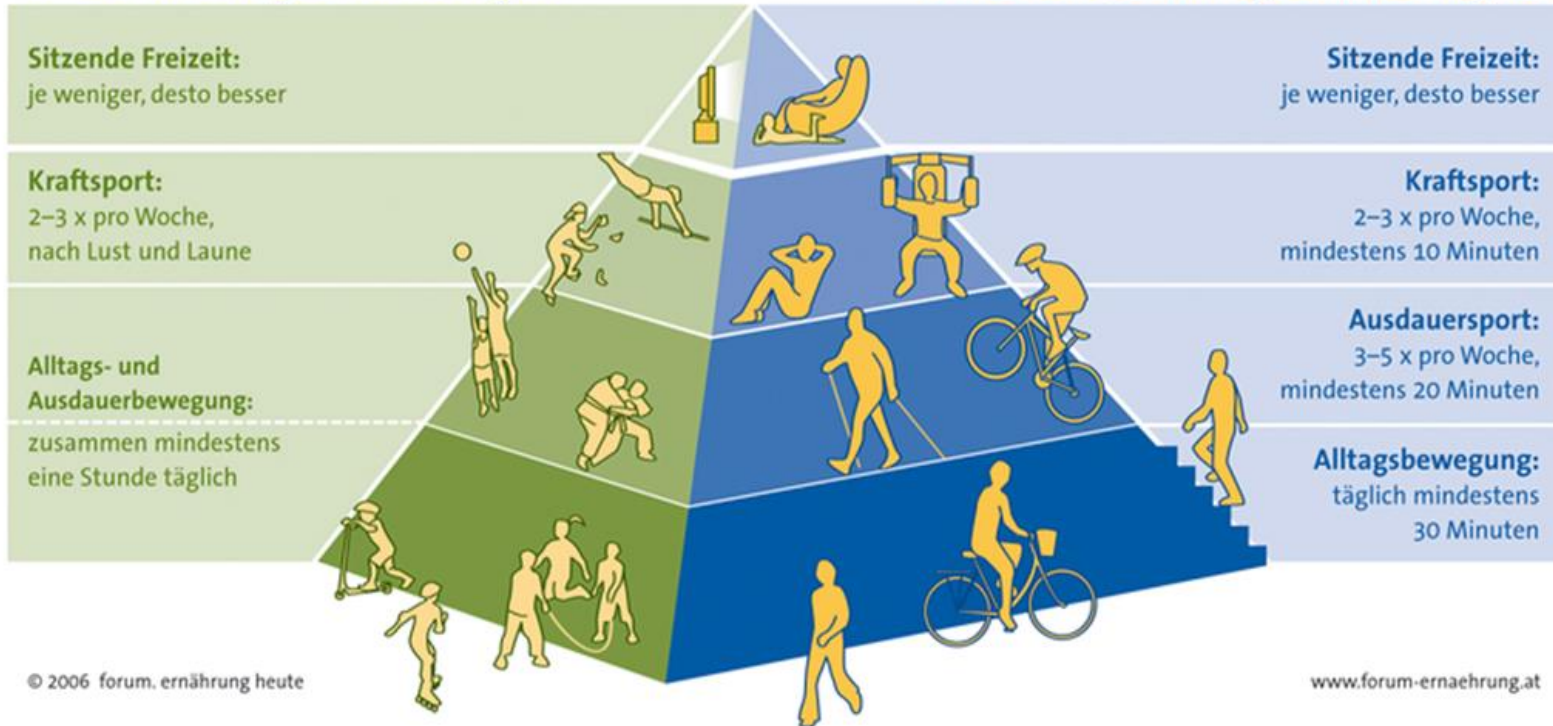


# Sport und Ernährung

## Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene

**Kinder 60+ bewegte Minuten täglich**

**Erwachsene 30+ bewegte Minuten täglich**



# Sport und Ernährung

- Steigern Sie Ihre Alltagsbewegung indem Sie: Treppen steigen, spazieren gehen, Fahrrad fahren und auch auf der Arbeit Bewegungselemente mit einbauen.
- Um die Fettverbrennung anzukurbeln, trainieren Sie in der Belastungsstufe in der Sie sich noch unterhalten können.
- Für den Muskelaufbau sind neben Eiweißen (u.a. in Joghurt, Quark, Käse und Hülsenfrüchte) auch hochwertige Kohlenhydrate wichtig (u.a. Vollkornbrot, Haferflocken)
- Nahrungsergänzungsmittel sind nur bei einem ärztlich nachgewiesenen Mangel sinnvoll.



# Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

## Bei einer Rehabilitation über die Deutsche Rentenversicherung:

- **Übergangsgeld** statt Krankengeld. (Formulare: G0512, G0513)
- **Wiedereingliederung** (Hamburger Modell) innerhalb von 4 Wochen nach der Reha starten? Dann wird sie während der Reha über die DRV eingeleitet, ansonsten später über die Krankenkasse
- Diverse Nachsorgemöglichkeiten wie auf den Folgeseiten beschrieben

## Nachsorge-Programme der DRV :

- **IRENA - Intensivierte Rehabilitationsnachsorge**
  - Umfang: 24 Termine in 12 Monaten
  - Inhalte: Sport, Entspannung, Schulung
  - Zeitumfang: 1,5 Stunden; 1x/Woche
  - Fahrkostenpauschale: 5 € / Termin



# Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

## Nachsorge-Angebote bei einer erfolgten Rehabilitation über andere Kostenträger, z.B. gesetzl./ priv. Krankenversicherung, BG, etc.:

- **RV- Fit Präventionsprogramm über die DRV ([www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de)) – berufsbegleitend**
- **Herzsport**
  - Verordnung: Hausarzt, Kardiologe
  - Kostenträger: Krankenkasse
  - Umfang: 90 Termine in 24 Monaten
  - Inhalt: Sportgruppe mit Arztbetreuung
- **Präventionskurse (Teilkostenerstattung durch die Krankenkasse)**
  - In der Regel: 80% 2 Kurse pro Jahr
  - Beachten: vor Kursanmeldung Abklärung mit Krankenkasse
- **Selbstzahler-Angebote der Sieg Reha**
  - Mitgliedschaft Gerätetraining u. Kurse (in Verbindung mit Rehasport vergünstigt!)
  - Wertekarte – Tag der offenen Tür (2x/Jahr günstiger)
  - SI RE NA Sieg Reha Nachsorge Konzept (12 Therapietage)
  - Kursprogramm (Verkaufsartikel, Kochkurse, alle weiteren Kurse etc.)





# Hinweise der Sozialberatung

## Bei einer Rehabilitation über die Berufsgenossenschaft:

- **Wiedereingliederung** ggfs. ABE über behandelnden Durchgangsarzt

## Allgemein:

- Antrag **Grad der Behinderung**: <https://www.rhein-sieg-kreis.de/vv/produkte/versorgungsamt/schwerbehindertenangelegenheiten/Schwerbehindertenausweis.php> (NRW) oder [https://lsjv.rlp.de/themen/inklusion/feststellung-der-behinderung\\_\(RLP\)](https://lsjv.rlp.de/themen/inklusion/feststellung-der-behinderung_(RLP))



# Bleiben Sie dran!

**AKTIV TRAINING™**

## Gesundheitssport

Programm 2025



**SIEG REHA GMBH**  
**SIEG PHYSIO-SPORT GMBH**  
 an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis

**www.siegreha.de**  
 info@siegreha.de

- :: Medizinisches Gerätetraining
- :: Gesundheitsberatung
- :: Präventionskurse

## Trainingsunterstützung für Zuhause



|   |            |
|---|------------|
| Thera-Band  | 9,50 €     |
| Brasil's + Handout                                      | 22,00 €    |
| Igelball  | ab 3,00 €  |
| Pezziball   | ab 18,00 € |
| Tube-Band   | 12,00 €    |
| Kinesio-Tape Rolle                                      | 15,00 €    |
| Balance-Kissen  | 39,00€     |
| Kleiner Gymnastikball (16 cm Ø)                         | 15,00 €    |
| Black Roll  | 25,00 €    |
| Black Roll Duo Ball groß                                | 20,00 €    |
| Black Roll Duo Ball klein                               | 15,00 €    |
| Black Roll Ball groß                                    | 10,00 €    |
| Black Roll Ball klein                                   | 8,00 €     |
| Haltungstrainer (von Black Roll)                        | 28,00 €    |
| Vibrationsbooster (nur auf Bestellung, ohne Black Roll) | 175,00 €   |
| Nagelrolle (von Black Roll)                             | 28,00 €    |

**SIEG REHA  SIEG PHYSIO-SPORT**

www.siegreha.de  
 Telefon: 0 22 42 / 9 69 88-0

Für Fragen wenden Sie sich gerne direkt an unsere MitarbeiterInnen.



# Vielen Dank für Ihr Vertrauen!



Für Ihre Zukunft wünschen wir Ihnen viel Gesundheit - einen guten Plan, gute Entscheidungen und nur einen klitzekleinen Schweinehund!