

Auch für herzkrankte Kinder gilt: Jede Bewegung zählt!

Zum Weltkindertag: Herzstiftung informiert über neue Empfehlungen der WHO zu Bewegung von Erwachsenen und Kindern

(Frankfurt a. M., 17. September 2021) Kein Sport in Schule und Verein, zu wenig Bewegung mit Freunden: Zu den unerfreulichen Auswirkungen der Covid-19-Pandemie zählt für viele Kinder und Jugendliche ein ausgeprägter Bewegungsmangel und in Folge der Verlust der körperlichen Fitness. Besonders schwerwiegend können die Folgen für Mädchen und Jungen mit angeborenen Herzerkrankungen sein. „Die wahren Konsequenzen von zu wenig Bewegung und zu viel Sitzen während der Lockdown-Maßnahmen werden sich erst nach der Pandemie bemerkbar machen, vielleicht erst in Jahren oder Jahrzehnten“, warnt die Kinderkardiologin Prof. Dr. med. Renate Oberhoffer-Fritz vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift der Deutschen Herzstiftung und ihrer Kinderherzstiftung „herzblatt“. Darin schildert die Ärztin, wie stark nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene mit angeborenen Herzerkrankungen von regelmäßiger Bewegung profitieren und erklärt, wie viel körperliche Aktivität die Weltgesundheitsorganisation (WHO) für die verschiedenen Altersgruppen empfiehlt. Körperliche Aktivität als Mittel zur Prävention ist auch der Schwerpunkt der „herzblatt“-Ausgabe 2/2021. Ein Probeexemplar dieser Ausgabe kann kostenfrei bei der Herzstiftung angefordert werden unter Tel. 069 955128-400 oder per Mail unter bestellung@herzstiftung.de

Täglich 60 Minuten in Bewegung – auch bei chronischen Erkrankungen

Für Erwachsene empfiehlt die WHO ein mäßig starkes Ausdauertraining für 150 bis 300 Minuten über die Woche verteilt – und zwar sowohl für Gesunde als auch für Menschen mit Behinderungen oder chronischen Krankheiten. Alternativ können Erwachsene 75 bis 150 Minuten stärker ins Schwitzen kommen, sich also kräftiger belasten. Empfehlenswerte Sportarten sind Walking, Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Neu ist die Empfehlung, zusätzlich an mindestens zwei Tagen pro Woche muskelstärkendes Krafttraining wie Liegestützen oder Hanteltraining zu betreiben.

Kindern und Jugendlichen empfiehlt die WHO, sich täglich mindestens 60 Minuten zu bewegen, insbesondere im Ausdauerbereich. Dreimal pro Woche sollten Kinder so richtig ins Schwitzen kommen und dabei auch Sportarten ausüben, die Muskeln und Knochen stärken. Zusätzlich gilt die Empfehlung, die Zeit im Sitzen stark zu begrenzen.

Positive Sporterfahrung steigert die Motivation

Lange Zeit wurden Bewegung und Sport für Menschen mit angeborenem Herzfehler (AHF) kaum gefördert. Zu groß waren die Bedenken hinsichtlich einer Überbelastung des Herzens und möglichen Folgen. Entsprechend gab es bislang keine klaren Richtlinien zur körperlichen Bewegung dieser Zielgruppe. Inzwischen sind sich die Fachgesellschaften einig: Ausreichend Bewegung ist wichtig, um das Herz zu trainieren, den Blutdruck stabil zu halten und für Kinder, um ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Die aktuellen Empfehlungen der WHO berücksichtigen das und gelten in Bezug auf den Trainingsumfang sowohl für Gesunde als auch für chronisch Kranke. Allerdings sollten die Art der Bewegung und insbesondere die Intensität der körperlichen Verfassung angepasst werden.

„Um der mangelnden Bewegung und deren negativen Folgen speziell bei herzkranken Kindern entgegenzuwirken, sind Unterstützung und Angebote nötig, die auf die besonderen Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen mit angeborenen Herzfehlern ausgelegt sind“, erklärt Oberhoffer-Fritz. Der Kinderkardiologin zufolge sollten solche Angebote bei den Kindern vor allem positive Erfahrungen mit Sport und körperlicher Aktivität erzeugen und so die Motivation für tägliche Bewegung steigern. Ein spezielles Angebot, das diese Voraussetzungen erfüllt, ist das Projekt KidsTUMove, das sowohl wöchentliche Sportstunden und halbjährliche Wochenendfreizeiten als auch verschiedene Online-Sportangebote für Kinder ab 4 Jahren und Jugendliche bis 15 Jahre mit angeborenem Herzfehler umfasst.

Weitere Informationen:

www.herzstiftung.de

www.herzstiftung.de/leben-mit-angeborenem-herzfehler

www.herzstiftung.de/leben-mit-angeborenem-herzfehler/herzkrankes-kind/herzfehler-und-sport

Die Sportart den Bedürfnissen anpassen

Auch Kinder mit AHF benötigen körperliche Aktivität für ihre Entwicklung. Wer zu viel bremst, nimmt Kindern positive Erfahrungen und damit auch die Freude an der Bewegung. Die meisten Sportarten lassen sich den speziellen Bedürfnissen der Kinder anpassen, indem beispielsweise auf zu viel Ehrgeiz und Wettkämpfe verzichtet wird. Wichtig bei der Wahl der Sportart ist, dem Kind Spaß an der Bewegung zu vermitteln, ohne es zu überfordern.

Fotomaterial erhalten Sie gerne auf Anfrage unter presse@herzstiftung.de oder per Tel. unter 069 955128-114

herzblatt: Jetzt Probeexemplar anfordern!

Das Magazin für ein Leben mit angeborenem Herzfehler „herzblatt“ erscheint viermal im Jahr. Mit ihrer Publikation „herzblatt“ richtet sich die Kinderherzstiftung der Deutschen Herzstiftung gezielt an die betroffenen Kinder, Jugendlichen und deren Eltern sowie an Erwachsene mit angeborenem Herzfehler. Weitere Infos zum Thema Prävention und körperliche Aktivitäten mit angeborenem Herzfehler bietet die Ausgabe 2/2021 von „herzblatt“. Ein kostenfreies Probeexemplar ist unter Tel. 069 955128-400 oder per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de erhältlich.



Prof. Dr. med. Renate Oberhoffer-Fritz,
Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie der
Technischen Universität München,
Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der
Deutschen Herzstiftung (Foto: TUM)



2021

Deutsche Herzstiftung e.V.

Pressestelle:

Michael Wichert (Ltg.) / Pierre König

Tel. 069 955128-114/-140

E-Mail: presse@herzstiftung.de

www.herzstiftung.de