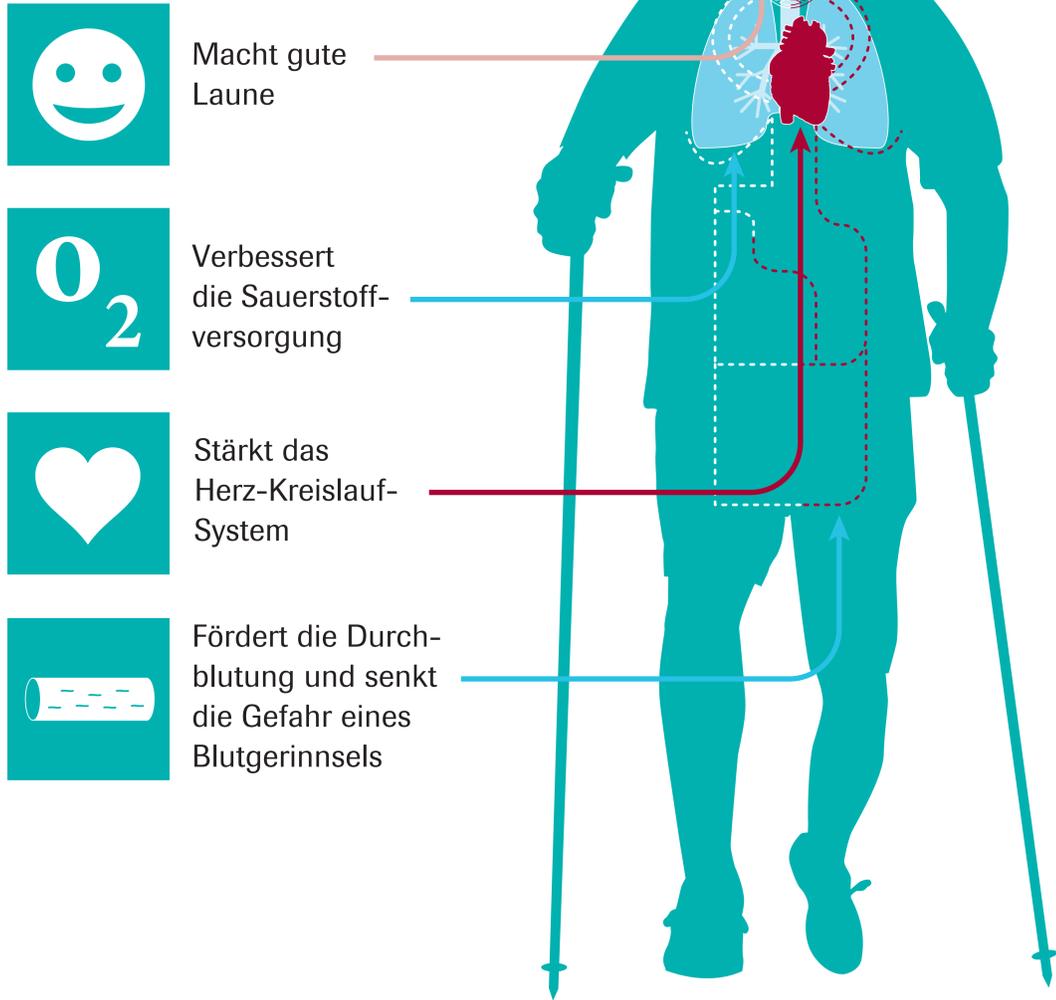


Gerinnungshemmung und Sport

Regelmäßiges Training ist gut für Körper und Geist. Das gilt auch für Menschen, die Gerinnungshemmer¹ (z. B. Marcumar®) einnehmen. Sie sollten sich jedoch mit ihrem Arzt abstimmen, bevor sie mit dem Training beginnen.

Positive Auswirkungen von Sport



Welche Sportart ist die richtige?

Ausdauersportarten	Sportarten mit erhöhter Verletzungsgefahr

Wegen der verstärkten Blutungsneigung Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko meiden. Herzpatienten sollten auf Sportarten mit starken Belastungsschwankungen verzichten.

Vier Schritte zu einem gesunden Training:

- 1. Rücksprache mit dem Arzt halten**
- 2. Immer zehn Minuten aufwärmen**
- 3. Mit kurzen Einheiten beginnen**
- 4. Langsam die Trainingsintensität steigern**

- Auf Warnsignale des Körpers achten
- Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen

Individuelle Tipps:

- Bei Vorhofflimmern: mit Pulsuhr trainieren
- Bei künstlicher Herzklappe: Vorsicht bei Sportarten, die den Brustkorb belasten (Schwimmen, Hanteltraining)
- Bei erhöhter Thrombose- neigung: Kompressions- strümpfe tragen

Wieso Gerinnungs-Selbstmanagement (GSM) den Unterschied macht

Sport kann die Blutgerinnung beeinflussen. Wer seinen Gerinnungswert selbst misst, gewinnt an:

- Sicherheit
- Freiheit
- Freude am Sport

¹ Der Begriff „Gerinnungshemmer“ bezieht sich im Folgenden ausschließlich auf Vitamin-K-Antagonisten.