

Wer wir sind

Der Fachbereich für Sport- und Bewegungsmedizin des Ambulanzentrums vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf setzt sich zusammen aus einem Team von (Fach-)Ärzten, Sportwissenschaftlern und -lehrern, Physio- und Bewegungstherapeuten, Ernährungsmedizinerinnen, Psychologen, medizinischen Fachangestellten sowie wissenschaftlichen Hilfskräften.

Was wir anbieten

Wir bieten das gesamte Spektrum der Sport- und Bewegungsmedizin sowie zusätzliche Behandlungsmethoden an. Dazu gehören:

- Bewegungstherapie
- Laktatleistungsdiagnostik
- Spiroergometrie
- Belastungs-EKG
- Motivationsförderung
- Körperfettmessung
- Akupunktur
- Ernährungsmedizin
- Kinesio-Taping

Wir möchten Ihnen dabei helfen, das richtige Bewegungsprogramm für sich zu finden und Sie zu einem bewegten Leben motivieren.

Ambulanzzentrum des UKE GmbH

Fachbereich Sport- und Bewegungsmedizin

Martinstraße 52, 20246 Hamburg

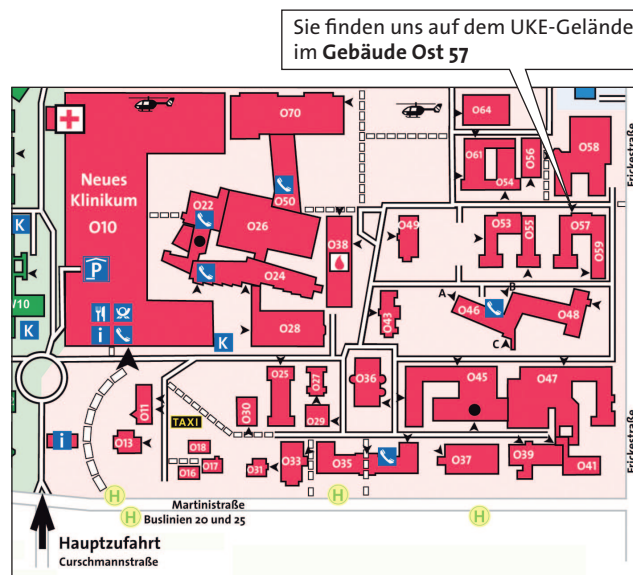
Telefon: (040) 74 10 - 2 85 65

Telefax: (040) 74 10 - 5 62 10

E-Mail: sportmedizin@uke.de

Internet: www.uke.de/ambulanzzentrum

Sprechzeiten: Mo – Do 9.00 – 16.00 Uhr



So erreichen Sie uns:

Bus: Linien 20 und 25,
Haltestelle Eppendorfer Park (UKE)

S-Bahn: bis Haltestelle Altona oder Holstenstraße,
dann Buslinie 20 oder 25

U-Bahn: Haltestelle Eppendorfer Baum, dann zehn Minuten Fußweg oder Haltestelle Hudtwalckerstraße oder Kellinghusenstraße,
dann Buslinie 20 oder 25

Ambulanzzentrum des UKE GmbH

Sport- und Bewegungsmedizin in Kooperation mit



Universitäres Herzzentrum
Hamburg

Ein Unternehmen des UKE



Patienteninformation
Sport und Herz



Herz-Kreislauf-Erkrankung – was bedeutet das?

Das Herz ist unser Pumpmuskel, der durch wechselndes Zusammenziehen und Erschlaffen von Vorhöfen und Kammern den Blutstrom in den Gefäßen des Kreislaufs in Bewegung hält. Dadurch versorgt er alle Organe unseres Körpers mit lebenswichtigem Blut und Sauerstoff. Unter Herz-Kreislauf-Erkrankung werden zahlreiche Krankheiten des Herzens und des Kreislaufs zusammengefasst, die die Herzfunktion oder die Blutzirkulation auf negative Weise beeinträchtigen. **Zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören Bluthochdruck, Herzinsuffizienz und Koronare Herzkrankheit.**

Bewegung bei Bluthochdruck

Blutdruckwerte über 140/90 mmHg sind als Bluthochdruck definiert. In 90 Prozent der Fälle liegt ein primärer Bluthochdruck vor, bei dem die Ursache nicht genau bekannt ist. **Neben einer Gewichtsreduktion und Ernährungsumstellung hat sich die sportliche Aktivität als wesentliches nichtmedikamentöses therapeutisches Prinzip des Bluthochdrucks etabliert.** Viele Studien zeigen, dass eine regelmäßige ausdauerorientierte körperliche Aktivität den Blutdruck durch verschiedene Mechanismen dauerhaft senkt. Auf diese Weise sinkt das Risiko für Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.



Bewegung bei Herzinsuffizienz

Eine Herzinsuffizienz führt zu einer eingeschränkten Belastbarkeit und damit zu einer Lebensqualitätsverminderung. Sportliche Betätigung bei Herzschwäche erbringt eine Vielzahl von günstigen Effekten auf die Symptomatik, Lebensqualität und Prognose. Gezielte Bewegung ist deshalb ein wichtiger Baustein in der Therapie der Herzinsuffizienz. Auch ältere Patienten, die nur noch mit geringer Intensität trainieren können, profitieren von regelmäßiger Bewegung.

Bewegung bei Koronarer Herzkrankheit

Besteht im Rahmen einer koronaren Herzerkrankung eine Gefäßverengung der Herzkranzarterien durch atherosklerotische Ablagerungen von über 50 Prozent, tritt ein Engegefühl in der Brust (Angina pectoris) auf. In das multifaktorielle Therapieschema einer koronaren Herzkrankheit gehören regelmäßige körperliche Aktivitäten. Zahlreiche Studien zeigen, dass ein regelmäßiges körperliches Training bei einer Koronaren Herzkrankheit das Risiko, an dieser Erkrankung zu versterben, deutlich reduziert.

Alle sporttherapeutischen und bewegungsmedizinischen Maßnahmen bei Herz-Kreislauf-Patienten finden in enger Anbindung und Kooperation mit dem Universitären Herzzentrum Hamburg am UKE statt.



Mehr Lebensqualität durch Sport

Regelmäßige Bewegung

- erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit
- verbessert die Funktion von Herz und Kreislauf
- senkt einen erhöhten Blutdruck
- steigert die Muskelkraft
- reduziert das Körpergewicht
- verringert die Wahrscheinlichkeit des Fortschreitens der Erkrankung
- vermindert das Risiko für atherosklerotische Ablagerungen in den Gefäßen und damit für einen Herzinfarkt und Schlaganfall

Die richtige Sportart in optimaler Dosis

Auf Basis der bei einer sportmedizinischen Untersuchung inklusive Leistungsdiagnostik erhobenen Befunde können wir Ihren aktuellen Gesundheitszustand sowie Ihre Leistungsfähigkeit beurteilen und Sie individuell bezüglich einer Trainingsaufnahme und -steuerung beraten. Um einen optimalen Therapieerfolg zu erzielen, kommt es wie bei Medikamenten auch bei körperlicher Betätigung auf den Wirkstoff beziehungsweise die Bewegungsform und die richtige Dosierung an.

Falls Sie sich nicht sicher sind, ob eine Sport- und Bewegungstherapie in Ihrem Fall sinnvoll ist, kontaktieren Sie uns bitte.