



## Gezielte Bewegung gegen Herzinfarkt!

Physiotherapie **wirkt.**

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Häufig und folgeschwer

Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE) zählen sowohl in der Schweiz als auch weltweit zu den häufigsten und folgenreichsten Gesundheitsproblemen. Zu den bedeutendsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören unter anderem die koronare Herzkrankheit, der Herzinfarkt, die Herzinsuffizienz sowie der Schlaganfall.

Im Jahr 2022 waren in der Schweiz rund 20'500 Todesfälle auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen – das entspricht etwa 28 % aller Todesfälle. Zudem wurden jährlich mehr als 110'000 Menschen aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Spital behandelt.<sup>1,2</sup>

**Was begünstigt Herz-Kreislauf-Erkrankungen – und was sind die Folgen?** Zu den häufigsten Risikofaktoren zählen Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung, Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 und psychosozialer Stress. Viele dieser Faktoren lassen sich durch Veränderungen im Lebensstil beeinflussen, wodurch das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert werden kann.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen häufig zu körperlicher Erschöpfung, eingeschränkter Leistungsfähigkeit und einer deutlich verminderten Lebensqualität. Ohne geeignete Behandlung steigt das Risiko für erneute Ereignisse, Krankenhausaufenthalte oder eine spätere Pflegebedürftigkeit deutlich.

### Physiotherapie wirkt: Effektiv und nachhaltig

Physiotherapie ist ein zentraler Bestandteil der Behandlung und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie verbessert Belastbarkeit und Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf Blutdruck, Blutzucker, Gewicht und kardiovaskuläre Fitness aus.<sup>3</sup> Zudem stärkt sie das Vertrauen in die körperliche Belastung und hilft, Ängste nach einem kardiovaskulären Ereignis zu überwinden.

#### Zentrale physiotherapeutische Massnahmen sind:

- **Ausdauertraining**  
Steigert die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit – etwa durch Gehen, Radfahren oder Ergometertraining.
- **Gezieltes Krafttraining**  
Zum Aufbau und zur Stabilisierung der Muskulatur sowie zur Steigerung der körperlichen Belastbarkeit.
- **Atemtherapie**  
Verbessert die Sauerstoffaufnahme und unterstützt Entspannung.
- **Schulung und Beratung**  
Hilft im Alltag, fördert Selbstmanagement und den bewussten Umgang mit der Erkrankung.
- **Sicherer Umgang mit körperlicher Belastung**  
Mit Strategien bei Atemnot (Dyspnoe) oder Brustschmerzen (Angina pectoris).

Das Ziel ist, die Steigerung der Lebensqualität, die Vermeidung weiterer kardiovaskulärer Ereignisse und die Reduktion von Krankenhausaufenthalten.

### Wissenschaftlich belegt: Physiotherapie zahlt sich aus

Die positive Wirkung der Bewegungstherapie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist wissenschaftlich gut belegt. Eine Studie der Berner Fachhochschule (BFH) zeigt eindeutig, dass Physiotherapie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht nur wirksam ist, sondern auch Kosten spart. Physiotherapeutische Massnahmen sind wirksam und werden nachdrücklich empfohlen – insbesondere im Rahmen von strukturierten Rehabilitationsprogrammen, den sogenannten Herzgruppen.

Regelmässige körperliche Aktivität kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse deutlich senken, die Lebensqualität verbessern – und ist zudem kosteneffektiv.<sup>4</sup>



Mehr dazu unter  
[physioswiss.ch/physiotherapie-wirkt](https://physioswiss.ch/physiotherapie-wirkt)

### Warum Physiotherapie mehr ist als nur Bewegung

Physiotherapeut:innen verbinden medizinisches Fachwissen mit praktischen Fähigkeiten und klinischer Erfahrung. Ihre Behandlungen basieren auf einer physiotherapeutischen Diagnose, aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie dem individuellen Therapieziel. Im Zentrum stehen eine gezielte, therapeutische Behandlung, Beratung und Instruktion – abgestimmt auf den Gesundheitszustand und die Ressourcen der Patient:innen.



---

#### Literaturhinweise

- <sup>1</sup> Bundesamt für Statistik (BFS). Todesursachen – Kardiovaskuläre Krankheiten [Internet]. Neuchâtel: BFS; 2023 [zitiert am 6. April 2025]. Verfügbar unter: <https://www.bfs.admin.ch/asset/de/27925092>
- <sup>2</sup> Bundesamt für Statistik (BFS). Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Hospitalisierungen [Internet]. Neuchâtel: BFS; 2023 [zitiert am 6. April 2025]. Verfügbar unter: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/krankheiten/herz-kreislauf-erkrankungen.html>
- <sup>3</sup> Yamamoto S, Okamura M, Akashi YJ, Tanaka S, Shimizu M, Tsuchikawa Y, et al. Impact of long-term exercise-based cardiac rehabilitation in patients with chronic heart failure: A systematic review and meta-analysis. *Circ J.* 2024;88:1360–1371. doi:10.1253/circj.CJ-23-0820.
- <sup>4</sup> Dalal HM, Doherty P, Taylor RS. Cardiac rehabilitation. *BMJ.* 2015;351:h5000. doi:10.1136/bmj.h5000