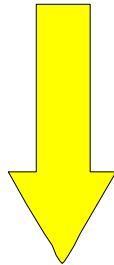


# Das Superkompensationsprinzip

Belastung

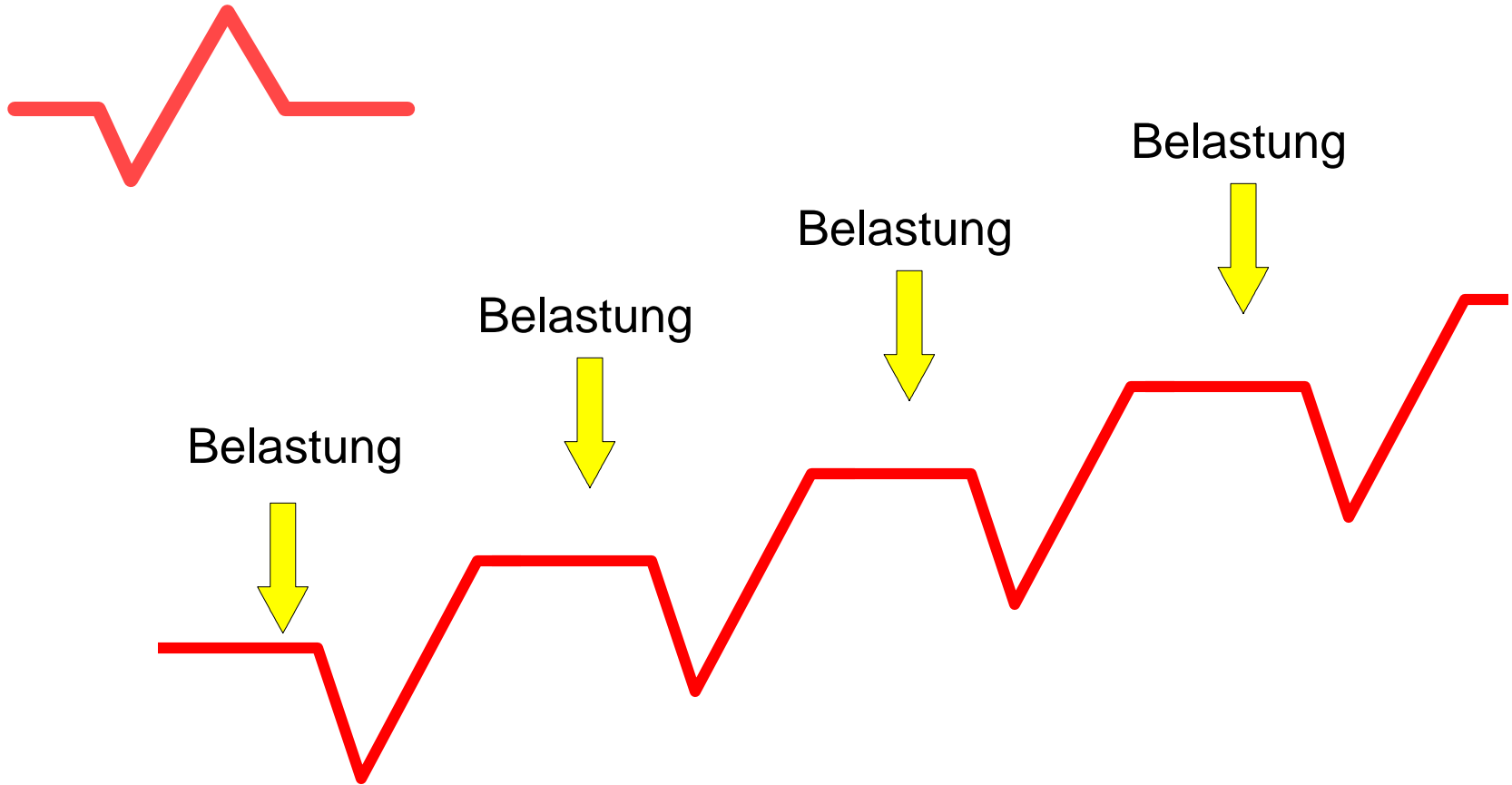


**Superkompensation**

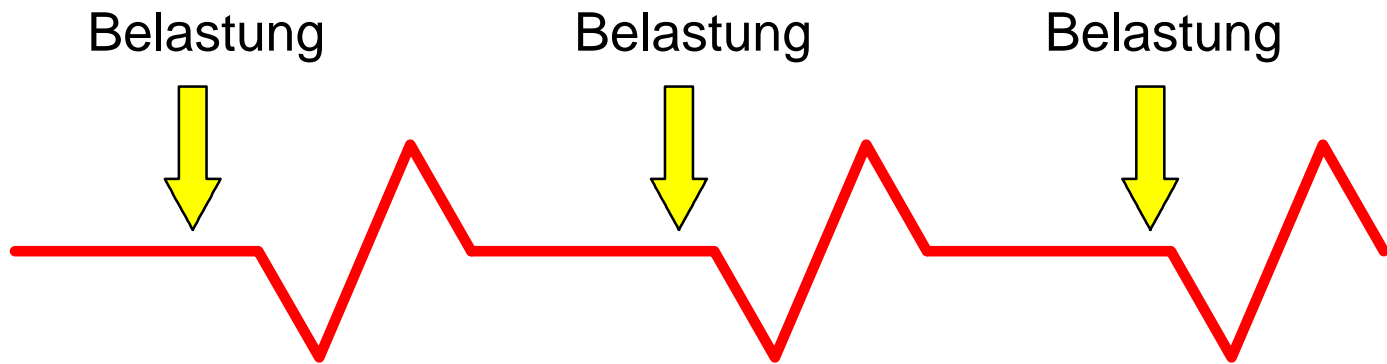


Ermüdung

# Training



# Die alltägliche Realität



# Herzinsuffizienz: Ein Teufelskreis

Warum verschlechtert sich die Belastbarkeit?



Verlust an  
Leistungsfähigkeit

Bewegungsmangel

Herzversagen

Körperliche Ruhe

Rasche Erschöpfung

# Auswirkungen der körperlichen Aktivität

*Körperliche Aktivität ist ein  
kardioprotektives,  
blutdruckstabilisierendes,  
gewichtsenkendes,  
stoffwechselanregendes,  
knochenfestigendes,  
muskelaufbauendes,  
stimmungsaufhellendes und  
lebenverlängerndes Medikament  
(mit noch ungeahnten  
therapeutischen Möglichkeiten).*

