

# Herzreha

## Passen Sie auf Ihr Herz auf!



### Was ist Herzreha?

Die Herzreha ist ein Programm zur Verbesserung der Herzgesundheit für Menschen, die einen Herzinfarkt, eine Herzoperation oder bestimmte andere Probleme im Zusammenhang mit dem Herzen hinter sich haben. Wenden Sie sich an Ihre hausärztliche Praxis, um herauszufinden, ob eine Herzreha für Sie in Frage kommt.



### Herzreha-Programme umfassen:

- Bewegung (Gehen auf einem Laufband, Fahrradfahren auf dem Heimtrainer) und Krafttraining (mit Hanteln oder Widerstandsbändern)
- Beratung zu gesunder Ernährung, gesundem Körpergewicht und zur Einnahme von Medikamenten
- Ansätze zum Umgang mit Stress
- Hilfestellungen, um das Rauchen aufzugeben



### Die Vorteile einer Herzreha

- Mehr Kraft und Energie insgesamt
- Wiederaufnahme von Aktivitäten, die Ihnen Freude bringen
- Schnellere Erholung und geringeres Risiko eines weiteren Herzinfarkts
- Linderung der Symptome von Herzkrankheiten, z. B. Brustschmerzen und Kurzatmigkeit



### Welche Kosten entstehen?

- In den USA decken die staatlichen Programme Medicare Part B und Medicaid sowie die meisten Krankenkassen die Kosten einer Herzreha
- Überprüfen Sie Ihre Police oder wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse, um herauszufinden, ob Sie selbst Kosten tragen (z. B. Eigenbeteiligung)
- Besuchen Sie die Website zur Kostendeckung bei Medicare-Cardiac Rehab, um weitere Informationen zu erhalten: [Cardiac Rehabilitation Program Coverage | medicare.gov](https://www.medicare.gov/cardiac-rehab-coverage)



### Erste Schritte

- Herzreha-Programme können in ambulanten Kliniken oder Arztpraxen angeboten werden und in einigen Fällen sogar zu Hause oder virtuell.
- Wenn Sie während eines Krankenhausaufenthalts Informationen zur Herzreha erhalten haben, wenden Sie sich an den entsprechenden Herzreha-Anbieter und vereinbaren Sie einen Termin.
- Wenn Sie keine Überweisung für Herzreha-Behandlungen erhalten haben, wenden Sie sich an ihre kardiologische oder hausärztliche Praxis, damit diese Sie an einen Herzreha-Anbieter überweisen.

