



Herzgesund bewegt

Neueste Studien beleben altes Wissen – Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining/Cardio-Training) ist ein Jungbrunnen für uns Menschen. Bleiben oder werden Sie daher aktiv!

Ausdauertraining verbessert die Leistungsfähigkeit des gesamten Herz-Kreislauf-Systems, es hat positiven Einfluss auf Risikofaktoren wie z.B. Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte. Auch führt es zur Verminderung von Stress und depressiven Verstimmungen, verbessert die Schlafqualität und verringert das Risiko einiger Krebserkrankungen.

So gelingt's

- Klären Sie in einem *Gespräch* mit Ihrem *Arzt*, ob und welche Bewegung für Sie gut ist.
- Suchen nach Bewegungsarten, die Ihnen *Spaß* bereiten – nur so passiert Bewegung regelmäßig.
- Sinnvolle Bewegungsarten sind alle *Sportarten mit Dauerbelastung*, wie Gehen, Wandern, Laufen, Nordic Walken, Schwimmen, Radfahren, Langlaufen, ... - durchgeführt in der freien Natur oder auch an Geräten (z.B. im Fitnessstudio).
- Die Bewegungsformen werden über eine Dauer von *mindestens 30 Minuten*, 2 – 3 mal pro Woche während des ganzen Jahres durchgeführt.
- Als Richtwert für die richtige Belastungsintensität gilt: *Reden ist noch möglich, Singen nicht* (das entspricht in etwa der vorgeschriebenen Intensität von 60 – 80 % der max. Herzfrequenz).
- *Steigerungen sind möglich*: Erhöhen Sie die Anzahl der Belastungseinheiten auf 4 – 5 mal pro Woche, das führt Sie schneller ans Ziel als die Verlängerung einzelner Bewegungszeiten. Oder Sie erhöhen 3 – 4 mal pro Einheit für je ein paar Minuten das Tempo so weit, dass Reden gerade nicht mehr möglich ist.
- Runden Sie Ihr Ausdauerprogramm mit *Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen* ab.