

Wie viel Bewegung braucht das Herz?

Bringen Sie den Motor Ihres Lebens auf Touren!

Obwohl nur 300 bis 400 Gramm schwer und kaum größer als eine Faust, ist das Herz des Menschen ein Hochleistungsorgan. Der Motor unseres Lebens schlägt jeden Tag 100.000-mal und pumpt 7.000 Liter Blut durch den Körper. Wehe, wenn dieser Motor einmal ins Stottern kommt. In Österreich passiert das leider zu oft: Jedes Jahr sterben 45.000 Menschen an den Folgen.

Immer öfter sind Frauen betroffen. Sie sterben häufiger an koronaren Erkrankungen als Männer. Ursache: Die Erkrankung macht sich anders bemerkbar als bei Männern. Nur jede zweite Frau mit Herzinfarkt zeigt die typischen Symptome, wie starke Brustschmerzen, die in den linken Arm ausstrahlen. Frauen klagen öfter über diffuse Schmerzen im Oberbauch – und das kann missverstanden werden. Sie werden daher im Schnitt eine Stunde später als Männer mit lebensrettenden Maßnahmen versorgt.

Risikofaktoren vermeiden!

Herzgesundheit ist zu einem Gutteil durch den persönlichen Lebensstil beeinflussbar. Risiko vermeiden bedeutet: gesunde Ernährung, wenig Salz, kein Nikotin, weniger Stress und mehr Bewegung.



**Mag. Andrea Hütthaler,
Sportwissenschaftlerin,
Salutovisitorin® Dipl. Rückengesund-
heitstrainerin, Mitglied der
Österr. Ges. f. Lebensberatung,
0732 / 770450**

Essen Sie wenig tierische Fette, genauso wie gesättigte Fette: also Schweineschmalz, Kokosfett und pflanzliche Margarine. Gut hingegen sind Olivenöl und Omega-3-Fettsäuren. Vermeiden Sie Diabetes und Übergewicht.

Übergewicht belastet Herz und Gefäße – vor allem die Fettpolster an Bauch, Hüfte und Gesäß. Das Fettgewebe um die Körpermitte produziert nämlich Stoffe, die das Risiko für Gefäßerkrankung erhöhen. Auch ein dauerhaft erhöhter Blutdruck führt in jedem Lebensalter zu einer Schädigung der Innenwand der Blutgefäße, in den Einrissen kommt es zu Ablagerungen, was zur Gefäßverengung führt. Das Herz muss sich daher mehr anstrengen.

Das Herz ist lernfähig!

Kreislauftraining ist alles, was das Herz begeht! Es lernt dabei ökonomischer zu arbeiten und pumpt mehr Blutmenge pro Herzschlag. Darum schlägt das trainierte Herz schon in Ruhe deutlich langsamer als das untrainierte.

Wenn Herz und Kreislauf nicht regelmäßig gefordert werden, verkümmern sie wie jedes andere Organ auch. Ab 30 geht's ohne Training abwärts. Unmerklich aber stetig. Regelmäßiges Kreislauftraining jedoch bringt es: Der trainierte 70-Jährige überholt den untrainierten 30-Jährigen schon nach den ersten Kilometern. Schon 3 x 30 Min. Bewegung im Ausdauerbereich pro Woche reichen aus!



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at