

Gesunder Sport - So trainieren Sie Ihr Herz richtig

Gesunder Sport - So trainieren Sie Ihr Herz richtig

Wer sich regelmäßig sportlich bewegt, sorgt damit gut für sein Herz. Bereits die Effekte eines leichten Trainings zuhause zeigen sich schnell.

Warum ist Sport gut fürs Herz?

Zu viel sitzen und zu wenig Bewegung gehören neben einem zu hohen Cholesterinspiegel und Übergewicht zu den größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Was die Lebensstil-Kategorien betrifft, kommt nach aktueller wissenschaftlicher Datenlage zu wenig sportliche Aktivität an zweiter Stelle hinter dem rauchen.

Wie viel Sport braucht das Herz?

Generell empfiehlt die WHO mindestens 150 Minuten körperliche Aktivitäten in der Woche für Erwachsene, um Krankheiten vorzubeugen. Nur wenige Minuten Training am Tag halten uns und vor allem das Herz fit und biologisch jung. Schon 15 Minuten zügiges Gehen macht 70 bis 80 Prozent der Herzgesundheit aus. Wir müssen die Hürde möglichst niedrig legen – und diese 15 Minuten sind nun wirklich nicht viel und gut in den Alltag zu integrieren.

Was bewirkt Sport im Körper?

„Allgemein gesagt: Der Blutdruck nimmt ab, der Cholesterinspiegel verbessert sich, das Diabetes-Risiko sinkt, die Gefäße werden geschmeidiger – und damit auch das Herz. Außerdem schütten die Muskeln bei Beanspruchung Botenstoffe aus, die an die einzelnen Organe – und darunter eben auch das Herz – gesendet werden. Diese Hormone stoppen beispielsweise Entzündungen und unterstützen bei der Regeneration.“

Welches Training ist besonders sinnvoll fürs Herz?

Vielen Herzmedizinerinnen gilt Ausdauertraining als wichtigstes „Herz-Kreislauf-Medikament des 21. Jahrhunderts“. Bei einem Ausdauertraining wie laufen oder Zirkeltraining soll eine körperliche Leistung über einen längeren Zeitraum erreicht und sich anschließend schnell erholen werden können. Je besser die körperliche Ausdauer ist, desto mehr wird das Herz entlastet. Das Training kann sehr gut mit leichtem Krafttraining kombiniert werden – aber der Schwerpunkt für die Herzgesundheit sollte beim Ausdauertraining liegen.

Quelle: Herz Medizin online