

P r e s s e m i t t e i l u n g

Mehr Bewegung für ein starkes Herz: Wer körperlich aktiv ist, lebt länger und besser

ROHRBACH. 43 Prozent aller Todesfälle in Österreich sind Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dabei wären viele davon durch regelmäßige körperliche Aktivität vermeidbar, denn Bluthochdruck und Übergewicht als Folgen von Bewegungsmangel sind die häufigsten Risikofaktoren. Schon jede Minute Bewegung lohnt sich, da sie sechs Minuten und 36 Sekunden zusätzliche Lebenszeit bringt – aufgerechnet auf die durchschnittliche Lebenserwartung sind das ganze sieben Jahre.

Zu wenig Bewegung und zu viel Stress, eine unausgewogene, fettreiche Ernährung, Übergewicht, Rauchen und Co – häufig geht Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Gefäßerkrankungen, Herzinfarkt und Schlaganfall ein ungesunder Lebensstil voran. Auch ein erhöhter Cholesterinspiegel und Diabetes können das Herz-Kreislauf-System schädigen. Denn wenn Arterien verkalken und sich die Gefäße verengen, kann das Blut nicht mehr ungehindert zirkulieren. „Beim überwiegenden Teil der Betroffenen kann man sagen, dass sie ihr persönliches Infarktrisiko mit einer rechtzeitigen Umstellung der Lebensgewohnheiten deutlich herabsetzen könnten“, weiß OA Dr. Kurt Höllinger, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologe am Klinikum Rohrbach. Ausreichend Bewegung sorgt dafür, dass das Herz-Kreislauf-System intakt bleibt, und kann speziell in Verbindung mit einer gesunden Ernährung und dem Minimieren weiterer Risikofaktoren Erkrankungen vorbeugen.

Für die Herzgesundheit zählt jede Bewegung

„Oft denken Menschen, sie hätten zu wenig Zeit für gezielte körperliche Aktivität. Es muss aber gar kein Hochleistungssport sein. Schon wer sich nur 15 Minuten täglich beziehungsweise 90 Minuten wöchentlich bewegt, stärkt damit Herz und Kreislauf“, sagt Claudia Schramm, Physiotherapeutin am Klinikum Rohrbach. Dazu sei es sinnvoll, im Alltag öfter die Treppen statt Aufzug oder Rolltreppe zu benutzen und bestimmte Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad statt mit Auto, Bus oder Straßenbahn zurückzulegen.

Wer bereits unter einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leidet, sollte sich keinesfalls zurücklehnen, im Gegenteil: Für Prävention durch Bewegung ist es nie zu spät. Allerdings sollten gerade bereits beeinträchtigte Menschen darauf achten, wie viel und welche Bewegung ihnen guttut.

Intervalltraining mit intensiven, kurzen Einheiten

In der Physiotherapie lernen Betroffene, welche und wie viel Belastung für ihren Körper sinnvoll ist. „Dafür messen wir zum Beispiel Puls und Blutdruck, wir ordnen anhand von Skalen das jeweilige Belastungsempfinden ein und schulen auch die Körperwahrnehmung“, erklärt Schramm. Dabei ist nicht nur Ausdauer gefragt. Wesentlich sind vor allem Kräftigungsübungen, die an die Schwere einer bestehenden Erkrankung angepasst werden. Menschen, die bereits unter einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden, rät die Physiotherapeutin in der Regel zum Intervalltraining: „Bei dieser Art des Trainings geht es um intensive, eher kurze Einheiten mit bewussten Pausen. Je nach persönlicher Belastungsgrenze können die Intervalle auch noch kürzer gehalten werden, die Einheiten sollten aber umso öfter wiederholt werden.“

Bewegung als fester Teil des Tagesplans

Um das Herz-Kreislauf-System gezielt zu stärken, empfiehlt die Expertin eine Belastung von 30 Minuten an fünf von sieben Wochentagen. Dabei spielt es kaum eine Rolle, ob die Einheiten an einem Stück oder beispielsweise aufgeteilt auf drei mal zehn Minuten täglich durchgeführt werden. „Wichtig ist vor allem, dass Bewegung regelmäßig und am besten ganz selbstverständlich als Teil des Tagesplans stattfindet – und zwar so, dass der Körper in einen Belastungszustand kommt, in dem man zwar noch ein Gespräch führen, aber nicht mehr singen könnte“, beschreibt sie das optimale Ausmaß. Um das Herz-Kreislauf-System nicht überzubelasten, rät sie außerdem, dem Training Aufwärmübungen voranzustellen und nach dem Training etwa mit lockerem „Ausgehen“ eine „Cool-down-Phase“ einzubauen.

Rohrbach, am 19. November 2020

Rückfragen bitte an:

Dr.ⁱⁿ Regina Schnellmann

PR & Kommunikation, Klinikum Rohrbach

Tel.: 05 055477-22250

E-Mail: regina.schnellmann@ooeg.at