



# Herzen in Bewegung

Wie Sie schon mit ein bisschen Aktivität im Alltag  
Ihre Gesundheit stärken

## Fit mit 150 Minuten Bewegung pro Woche

Jeder vierte Mensch auf dieser Welt sitzt zu viel und bewegt sich zu wenig. Das ergab eine globale Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO). In Deutschland setzt sogar fast jeder Zweite durch Inaktivität seine Gesundheit aufs Spiel. Dabei sind laut WHO schon **150 Minuten moderate Bewegung oder 75 Minuten intensive Bewegung pro Woche ausreichend**, um eine Grundfitness zu haben. Wer seine Gesundheit aktiv verbessern möchte, sollte sich doppelt so viel bewegen, also fünf Stunden pro Woche moderat (spazieren gehen, mit Kindern spielen oder tanzen) oder zweieinhalb Stunden intensiv (joggen, schnelles Radfahren, Mannschaftssport).



## Sport als Schutz vor Krankheiten

Wer täglich zehn Minuten **zügig spazieren** geht, **reduziert sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes** um 20 Prozent. Schon nach sechs bis acht Wochen ist mit einem deutlich verbesserten Muskelstoffwechsel, einer erhöhten Elastizität der Gefäße und einer verbesserten Herzfunktion zu rechnen. Auch **Radfahren ist gesund!** Eine in Großbritannien durchgeführte Studie ergab zum Beispiel, dass das Zurücklegen des Arbeitsweges mit dem Fahrrad im Vergleich zum Weg mit Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln enorme Vorteile bringt: Die Fahrrad-Testpersonen wiesen nur noch ein **halb so hohes Risiko für Herzkrankheiten** auf (52 Prozent), auch die Gefahr, an Krebs zu erkranken reduzierte sich bei den Radlern um knapp die Hälfte (45 Prozent).



# Sport stärkt selbst schwache Herzen

Wie Sie mit regelmäßigem Training Ihre Leistungsfähigkeit und Lebensqualität steigern

Herzinsuffizienz-Patienten wurde lange Zeit geraten, anstrengende körperliche Aktivitäten zu meiden. Heute weiß man es besser: Ein mit dem Arzt abgestimmtes Trainingsprogramm kann die Symptome der Herzinsuffizienz lindern, den Verlauf positiv beeinflussen und das Herz stärken.

## Wer sich als Herzschwäche-Patient regelmäßig bewegt kann...

- ▶ die Herzfrequenz senken und dadurch das Herz entlasten
- ▶ die Elastizität seiner Herzgefäße verbessern
- ▶ die Belastbarkeit von Herz und Lunge sowie
- ▶ die Leistungsfähigkeit steigern
- ▶ die Sauerstoffaufnahme um 20 bis 25 Prozent erhöhen
- ▶ die Stresshormone im Blut minimieren
- ▶ den BNP-Wert (Brain Natriuretic Peptide = Herzinsuffizienzmarker) im Blut reduzieren
- ▶ das Risiko weiterer Krankheiten und eines Krankenhausaufenthaltes vermindern
- ▶ die Faktoren Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung positiv beeinflussen
- ▶ seine Lebensqualität verbessern.

## Durch mehr Bewegung weniger Gewicht und besseren Herzrhythmus

Selbst die häufigste Herzrhythmusstörung, das Vorhofflimmern, kann mit Sport gelindert werden. Denn die mit Bewegung verbundene Gewichtsreduktion hat eine beeindruckende Wirkung auf die Krankheit, wie eine australische Studie gezeigt hat: Fast die Hälfte der Betroffenen, denen es gelang, langfristig ihr Gewicht um zehn Prozent zu reduzieren, war nach fünf Jahren frei von Vorhofflimmern. Wichtig ist ein moderates Training mit langsamem kontinuierlichen Leistungsaufbau.



Einmal pro Woche trainiert in Würzburg die Herzinsuffizienzsportgruppe.

## Geeignete Sportarten bei einer Herzinsuffizienz

- ▶ Spaziergehen, Wandern und Nordic Walking
- ▶ Radfahren
- ▶ Schwimmen
- ▶ Gemäßigtes Tanzen und Gymnastik
- ▶ Krafttraining in Maßen und nur mit geringen Gewichten

Ideal für Herzschwäche-Patienten sind spezialisierte Herzgruppen.



Deutsches Zentrum für Herzinsuffizienz Würzburg

Universitätsklinikum Würzburg

Telefon: 0931 / 201-46333 | [www.dzhi.de](http://www.dzhi.de)