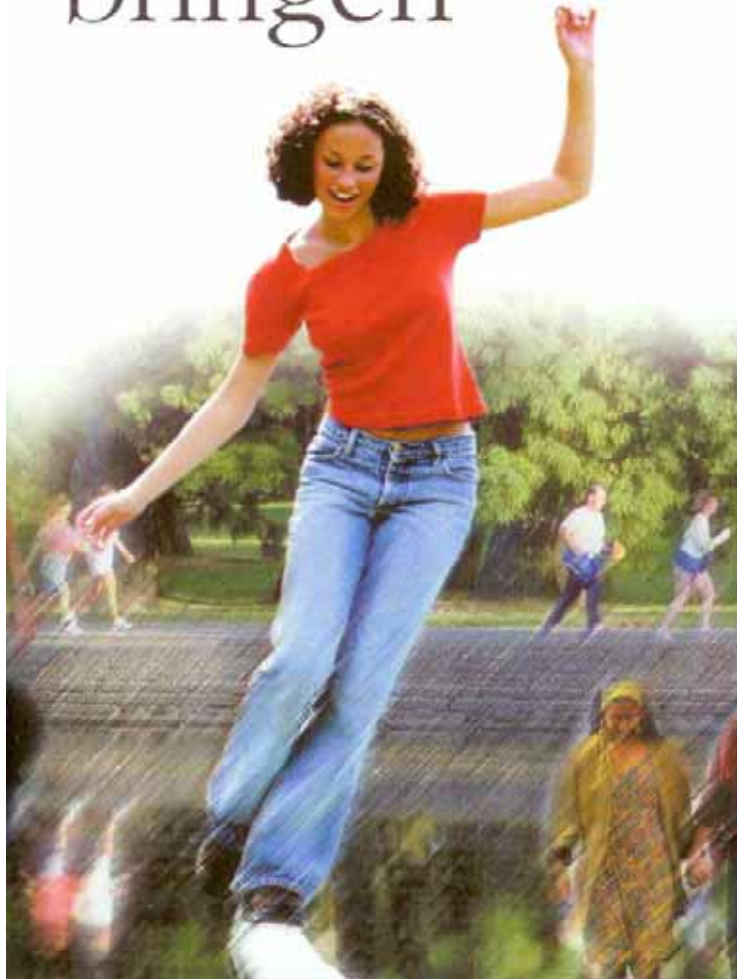




Das Herz in Schwung bringen



Flyer Deutsche Herzstiftung (2007)

Wir brauchen mehr Bewegung

Von Ihrem Herzen hängt Ihre Gesundheit ab. Bringen Sie Ihr Herz in Schwung. Ihr Herz braucht jeden Tag Bewegung. Dann können Sie dem Infarkt und anderen Krankheiten davonlaufen.

Nach Abschluss der großen, weltweiten, wissenschaftlichen Langzeit-Studien an Männern und Frauen, an Jungen und Alten, Dicken und Dünnen steht heute fest:

- Wenn Sie sich regelmäßig bewegen, bleiben Sie länger gesund. Tägliche Bewegung wirkt gegen gefährliche Risikofaktoren wie hohen Blutdruck, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen und beugt Herz- und Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall vor.
- Tägliche Bewegung hat zudem positive Auswirkungen auf Osteoporose, Immunsystem und Entstehung bestimmter Krebsarten.

Um das zu erreichen, sind keine Spitzenleistungen nötig. Es genügt: täglich flottes Spaziergehen, zügiges Fahrrad fahren, Wandern, längeres Schwimmen, auch Inline-Skaten, Tanzen oder Eislaufen.

- Bereits 30 Minuten dieser Aktivitäten pro Tag sind ausreichend, um den oben genannten Krankheiten *vorzubeugen*.
- Schaufensterbummel, den Hund Gassi führen oder Hausarbeit sind zu wenig intensiv.
- Wenn Sie sich darüber hinaus *trainieren* wollen, so sollten Sie die körperlichen Aktivitäten mit Ihrer individuellen Trainingsherzfrequenz absolvieren, die ungefähr bei 170 minus Lebensalter für Untrainierte und 180 minus Lebensalter für Trainierte liegt. Fragen Sie Ihren Arzt, wie hoch Sie sich belasten dürfen.

Leben ist Bewegung.
Bringen Sie es zu sich.



Hier einige praktische Tipps für den Alltag:

- entweder zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit gehen bzw. fahren, wenn das gefahrlos möglich ist,
- auf Rolltreppen und Aufzüge verzichten,
- bei der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln eventuell zwei Stationen vorher aussteigen,
- das Auto zehn Minuten vom Ziel entfernt parken,
- vor dem Fernseher Ergometer fahren.

Wenn Sie sich regelmäßig bewegen, werden Sie sich besser und leistungsfähiger fühlen – vor allem, wenn Sie

- nicht rauchen,
- auf Ihr Gewicht achten,
- sich gesund ernähren (viel Salat, Gemüse, Obst, wenig Fleisch, eher Fisch, wenig Fett, Olivenöl).

*Prof. Dr. med. Thomas Wendt, Leitender Arzt
Reba-Zentrum Bad Nauheim der BfA*

Bewegung.

Ihr Herz in Schwung.

