



Pressemitteilung

Pressemitteilung

Herzgesunder Sport – aber wie?

Das gute Wetter lockt wieder zum Sport im Freien. Wie aber richtig starten? Dr. Rainer Schubmann, Chefarzt für Kardiologie, gibt Tipps zum herzgesunden Ausdauersport.

Die Anzeige am Thermometer klettert endlich wieder in die Höhe, die Sonne zieht die letzten Wintermuffel vor die Türe: Endlich ist mal wieder Sommer in Sicht. Für viele ein Grund, sich möglichst häufig an der frischen Luft zu bewegen und sich für den Sommer fit zu machen. Ausdauersportarten sind jetzt wieder der Renner, denn sie sind meist einfach, mit wenigen Mitteln durchzuführen und eignen sich für jedes Alter. Bevor die Winterträgen allerdings loslegen, sollten sie noch einige Tipps beachten, damit das Vergnügen nicht zum Leiden wird.

„W“ wie: Was soll's denn sein?

Am Anfang steht natürlich immer die Frage: „Was möchte ich tun?“ Ausdauersport ist nicht immer gleich Joggen oder Schwimmen. Auch Radfahren, Wandern und Nordic Walking bieten sich an. Ideal auch für die Mittagspause oder zwischendurch sind ausgedehnte Spaziergänge. Schnell können Ausdauersportarten aber monoton und langweilig werden. Deshalb sollte der Hobbysportler öfter mal die Route wechseln oder auch zwischen den einzelnen Sportarten variieren. Oftmals ist es auch förderlich, sich eine Gruppe oder zumindest einen Partner zu suchen. Das beugt zum einen Langeweile vor, hilft einem selbst aber auch, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden.

Was es auch sei, Ausdauersport tut in jedem Fall sein Gutes: Er beugt Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck vor. Vor allem wirkt er sich positiv auf das Herz aus: Je nach Sportart trainiert man bis zu 70 Prozent der gesamten Körpermuskulatur – der Herzmuskel gehört auch dazu. „Außerdem vergrößert man die kleinsten Verästelungen der Arterien – das so genannte Kapillarnetz, wodurch die Organe besser mit Blut versorgt werden“, erklärt Dr. Rainer Schubmann, Chefarzt der Kardiologie in der Klinik Mönheesee. „Zudem verbessert jeder Sportler die

Klinik Mönheesee

21. Mai 2008

Seite 1 von 4

Für Rückfragen oder Bildmaterial wenden Sie sich bitte an:

Klinik Mönheesee

Chefarzt Kardiologie
Dr. Rainer Schubmann

Schnappweg 2
59519 Mönheesee

Tel: (0 29 24) 8 00-0
Fax: (0 29 24) 8 00-5 55

Dr. Becker Klinikgesellschaft
mbH & Co. KG
Sitz Köln Amtsgericht
Köln HRA 12 820
Persönlich haftende Gesellschafterin:
Dr. Becker Klinikverwaltungsgesellschaft mbH
Sitz Köln Amtsgericht
HRB 22 520
Geschäftsführer:
Dr. rer. pol. Ursula Becker
Dr. rer. pol. Petra Becker

www.dbkg.de



Pressemitteilung

Fließeigenschaften des Blutes und somit auch die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung jeder Zelle.“ Und letzten Endes hebt regelmäßige Bewegung auch die Stimmung.

„Bei langfristigem Training kann sich sogar das Herzvolumen vergrößern, was dazu führt, dass es mehr Blut durch den Körper pumpt, ohne dabei öfter zu schlagen. Dadurch steigt die Zahl der roten Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport verantwortlich sind. Die daraus resultierende bessere Sauerstoffversorgung des Gehirns lässt den Sportler zudem noch wacher und aufmerksamer werden.“

Ein weiterer, netter Nebeneffekt ist natürlich, dass – bei richtiger Trainingsintensität – die Pfunde purzeln, weil Körperfett verbrannt wird.

„W“ wie „Wie“: Kurzer Check beim Arzt ist sinnvoll

„Wichtig ist vor allem, dass der Anfänger sich vor Aufnahme seines Trainingsprogramms kurz vom Arzt durchchecken lässt“, erklärt Dr. Schubmann. Ab dem 35. Lebensjahr gibt es beispielsweise den Gesundheitscheck beim Arzt, den die Krankenkasse alle zwei Jahre bezahlt. Auf der Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (www.dgsp.de) gibt es außerdem eine Liste mit Ärzten, die allen Kriterien des Programms „Sport pro Gesundheit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes entsprechen. Dies sind Fachärzte, die Freizeit- und Breitensportler qualifiziert sportmedizinisch untersuchen. Ganz wichtig: Fieber oder Infekte müssen erst gründlich auskuriert werden. „Beginnt man zu früh mit dem Training, kann sich dies möglicherweise negativ auf den Herzmuskel auswirken.“

Außerdem sollte sich der Hobbysportler nicht sofort übernehmen. Erstens beugt es Frust vor, wenn der Betreffende sich zu Beginn des Trainings nicht zu sehr belastet. „Zweitens – und das ist noch viel entscheidender – beansprucht er so seinen Organismus bzw. sein Herz nicht zu stark. Sonst kann der Effekt des Trainings schnell in die gegenteilige Richtung schlagen.“ Je nach Verfassung des Sportlers kann eine anfängliche Trainingsdauer von 10 bis 30 Minuten pro Woche vollkommen ausreichen. „Bei vielen ist es aber auch sinnvoll, jeweils zwei Minuten zu belasten und zwischendurch immer wieder Gehpausen einzulegen.“ Eine Faustregel besagt, dass immer nur so schnell gelaufen,

Klinik Mönnesee

21. Mai 2008

Seite 2 von 4

Für Rückfragen oder Bildmaterial wenden Sie sich bitte an:

Klinik Mönnesee

Chefarzt Kardiologie
Dr. Rainer Schubmann

Schnappweg 2
59519 Mönnesee

Tel: (0 29 24) 8 00-0
Fax: (0 29 24) 8 00-5 55

Dr. Becker Klinikgesellschaft
mbH & Co. KG
Sitz Köln Amtsgericht
Köln HRA 12 820
Persönlich haftende Gesellschafterin:
Dr. Becker Klinikverwaltungsgesellschaft mbH
Sitz Köln Amtsgericht
HRB 22 520
Geschäftsführer:
Dr. rer. pol. Ursula Becker
Dr. rer. pol. Petra Becker

www.dbkg.de



Pressemitteilung

geschwommen oder gefahren werden soll, dass der Betreffende zwar schwitzt, sich aber beim Training noch problemlos unterhalten und dabei gleichmäßig atmen kann.

Sinnvoll ist auch eine Pulsuhr – sie ist aber nicht unbedingt zwingend notwendig. Hiermit kann der Sportler feststellen, welche Trainingsbelastungen optimal für ihn sind. Es existiert zwar die einfache Formel „Lebensalter subtrahiert von 220 (beim Mann) bzw. 224 (bei der Frau) ergibt die maximale Herzfrequenz“, mit dieser Faustregel ist der Maximalwert allerdings nur annäherungsweise zu bestimmen. „Letzten Endes sollte man im wahrsten Sinne des Wortes auf sein Herz hören, was gut für einen selbst ist.“

„W“ wie: „Wie oft?“

„Aus Sicht eines Mediziners ist es ideal, sich vier- bis fünfmal die Woche für mindestens eine halbe Stunde zu bewegen“, so Dr. Schubmann. Aber auch hier ist Vorsicht geboten: An dieses Pensum sollte sich jeder erst einmal langsam gewöhnen. „Also: Nicht übertreiben, denn sonst sind Überlastungen der Gelenke und des Herz-Kreislauf-Systems vorprogrammiert.“ Und: auch schon ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche können sich positiv auf den gesamten Organismus auswirken. „Es ist immer besser, wenig zu tun als gar nicht vorzubeugen“, rät der Chefarzt.

„W“ wie: Was ist bei Herzkrankheiten zu beachten?

An einer Herzkrankheit zu leiden, muss nicht das automatische Aus für den Sport bedeuten. „Ganz entgegengesetzt dieses weit verbreiteten Vorurteils können sich bestimmte Formen des Ausdauersports sogar sehr positiv auswirken.“ Betroffene sollten allerdings vorher in jedem Fall mit ihrem Arzt sprechen, um individuelle Besonderheiten abzuklären bzw. das ideale Trainingsmaß festzulegen. „Die Klinik Mönesees behandelt beispielsweise etwa 250 Patienten mit Herzinsuffizienz pro Jahr rehabilitationsmedizinisch. Zu einer Rehamaßnahme gehört dabei in jedem Fall auch das schrittweise Heranführen an eine Ausdauersportart und die individuelle Festlegung, wie weit der Patient dabei gehen kann.“

Klinik Mönesees

21. Mai 2008

Seite 3 von 4

Für Rückfragen oder Bildmaterial wenden Sie sich bitte an:

Klinik Mönesees

Chefarzt Kardiologie
Dr. Rainer Schubmann

Schnappweg 2
59519 Mönesees

Tel: (0 29 24) 8 00-0
Fax: (0 29 24) 8 00-5 55

Dr. Becker Klinikgesellschaft
mbH & Co. KG
Sitz Köln Amtsgericht
Köln HRA 12 820
Persönlich haftende Gesellschafterin:
Dr. Becker Klinikverwaltungsgesellschaft mbH
Sitz Köln Amtsgericht
HRB 22 520
Geschäftsführer:
Dr. rer. pol. Ursula Becker
Dr. rer. pol. Petra Becker

www.dbkg.de



Pressemitteilung

„W“ wie: Was ist sonst noch wichtig?

Spürt der Sportler während der Belastung einen starken Druck im Brustraum oder anderweitige starke Schmerzen, sollte er dies in keinem Fall auf die leichte Schulter nehmen. „Ohne Panik verbreiten zu wollen, können solche Beschwerden auch auf eine Herzproblematik hinweisen. Deshalb der Rat: Sofort zum Arzt und die Schmerzen abklären lassen!“ Außerdem sollte immer auf angemessene Kleidung geachtet werden. Besonders im Winter ist es sinnvoll, atmungsaktive Kleidung zu wählen, damit der Körper nicht auskühlt, indem er zuviel Wärme nach außen gibt. Außerdem sollten Mütze und Handschuhe getragen werden, da der Körper über diese Stellen die meiste Wärme abgibt. Bei milderem Temperaturen sollte sich der Sportler besonders im verschwitzten Zustand gegen Wind schützen und die Temperaturen nicht zu sehr überschätzen.

Weitere Informationen unter www.klinik-moehnesee.de.

Klinik Möhnesee

21. Mai 2008

Seite 4 von 4

Für Rückfragen oder Bildmaterial wenden Sie sich bitte an:

Klinik Möhnesee

Chefarzt Kardiologie
Dr. Rainer Schubmann

Schnappweg 2
59519 Möhnesee

Tel: (0 29 24) 8 00-0
Fax: (0 29 24) 8 00-5 55

Dr. Becker Klinikgesellschaft
mbH & Co. KG
Sitz Köln Amtsgericht
Köln HRA 12 820
Persönlich haftende Gesellschafterin:
Dr. Becker Klinikverwaltungsgesellschaft mbH
Sitz Köln Amtsgericht
HRB 22 520
Geschäftsführer:
Dr. rer. pol. Ursula Becker
Dr. rer. pol. Petra Becker

www.dbkg.de