

Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen

L-2540 Luxembourg

T +352 2468-1

www.facebook.com/hopitauxrobertschuman

www.hopitauxschuman.lu

HILFREICHE INFORMATIONEN

Abteilung Kardiologie

T +352 2468 6425

HILFREICHE INTERNETSEITEN

www.acteurdemasante.lu

www.hopitauxschuman.lu

www.santepublic.lu



KARDIOLOGIE KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG



PRÄVENTION VON HERZERKRANKUNGEN DURCH BEWEGUNG

hopitauxschuman.lu

facebook.com/hopitauxrobertschuman

Imprimé au Luxemburg

W. 03.23 - Ed. 08.2023

Réf. Nr. article Orbis: 1025918

Description: DEPLIANT CARDIO

ACTIVITE PHYSIQUE DE



Körperliche Betätigung ist entscheidend für die Prävention von Herzerkrankungen sowie für die Verringerung ihrer Folgen. Für jedes Lebensalter gibt es geeignete Sportarten.

DIE REGELMÄSSIGE AUSÜBUNG EINER KÖRPERLICHEN AKTIVITÄT IST FÜR DIE GESUNDHEIT IHRES HERZENS UND IHRER ARTERIEN VON WESENTLICHER BEDEUTUNG.

Eine halbe Stunde Bewegung täglich verringert das Risiko eines kardiovaskulär bedingten Todes **um 25 bis 30 %**. Ebenso senkt sie das Rückfallrisiko bei Herzpatienten.

Bevorzugen Sie Ausdauersportarten, die Ihnen die 30- bis 60-minütige Ausübung einer gleichmäßigen körperlichen Betätigung mit allmählicher Steigerung ermöglichen, ohne dass es zu Atemlosigkeit oder übermäßiger Muskelermüdung kommt.

- **Gehen** ermöglicht dem Herzen und der Atmung eine sehr schonende Anpassung an die Beanspruchung.
- **Der Laufsport** erfordert die Berücksichtigung der Muskelkapazitäten des jeweiligen Lebensalters.
- **Schwimmen** fördert die Erweiterung der Brusthöhle und der Atemkapazität.
- **Radfahren** erfordert eine allmähliche Anpassung des Herzens (moderate und gleichmäßige Geschwindigkeit).
- **Gymnastik** lockert die Muskeln bei „Nichtsportlern“. Zu empfehlen ist eine möglichst gleichmäßige Ausübung, die das Herz, die Muskeln und die Gelenke weder überfordert noch überanstrengt, über einen Zeitraum von durchschnittlich 10 bis 30 Minuten täglich.

KALORIENVERBRAUCH DURCH BEWEGUNG!

Bei regelmäßiger Bewegung gelingt es Ihnen besser, Ihren Energieumsatz mit Ihrer Kalorienzufuhr in Einklang zu bringen.

Körperliche Betätigung wirkt sich in mehrfacher Hinsicht positiv auf das Herz aus:

- Verbesserung der Durchblutung
- Verlangsamung des Pulses und Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Erhöhung des Sauerstoffgehalts und Verringerung des Cholesterinspiegels im Blut
- Verbesserung des Gewichtsmanagements und der Stressbewältigung
-

Die tägliche Ausübung einer körperlichen Aktivität über einen Zeitraum von mindestens 30 Minuten am Stück ist unverzichtbar für die Aufrechterhaltung einer einwandfreien Herzgesundheit.

Nutzen Sie deshalb alle Gelegenheiten zur Bewegung:

Wege zu Fuß zurücklegen, Treppen steigen, Radfahren... Und wenn Sie sich für den Sport entscheiden, denken Sie daran, dass vor jeder Aktivität eine 10- bis 20-minütige Aufwärmphase mit vielen Dehnungsübungen unverzichtbar ist.