

# Jedes Herz liebt Bewegung

Viele Faktoren beeinflussen die Herzgesundheit. Kardiologen sind sich einig: Sport und Bewegung tun dem gesunden und dem kranken Herz gleichermaßen gut. Wie so oft kommt es aber auf die richtige Dosierung an.

Text: Clau Isenring

**W**er sich ausreichend bewegt, verhindert Folgeschäden, die für das Herz gefährlich werden können. «Übergewicht, Blutzucker, Blutdruck und Cholesterin sind grosse Risikofaktoren für koronare Herzerkrankungen wie Verstopfungen der Herzkranzarterien und Herzinfarkte», erklärt Kardiologe Christophe Wyss von der Herzklinik Hirslanden. Alle vier Risikofaktoren lassen sich durch Bewegung sowie eine gesunde Ernährung und Nichtrauchen positiv beeinflussen.

## Wie viel ist genug?

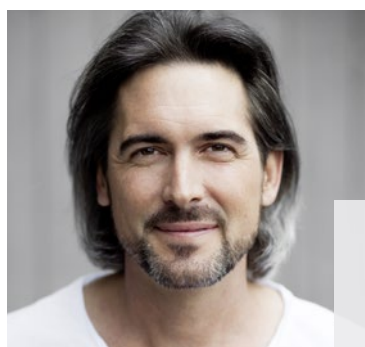
Doch wie intensiv und wie oft soll man sich bewegen, wenn man weder Supersportlerin noch Trainingsfanatiker ist? Um das Risiko für das Herz-Kreislauf-System zu senken und die Herzgesundheit zu erhalten, empfiehlt die europäische Gesellschaft für Kardiologie 150 Minuten moderates Training oder alternativ 75 Minuten intensives Training pro Woche. Moderat heisst zum Beispiel: Tanzen, zügiges Gehen, Staubsaugen, Rasenmähen oder Golfen. Als intensive Aktivitäten gelten Joggen, Fahrradfahren, Längen schwimmen oder auch ein Einzel auf dem Tennisplatz. Was nach wenig klingt, wird im Alltag schnell zur Herausforderung. «30 Minuten moderate aerobe Bewegung an fünf Tagen pro Woche – das ist für viele kaum machbar», bestätigt Wyss. Deshalb empfiehlt er Sportmuffeln, so viel Bewegung wie möglich in den Alltag einzubauen. «Treppe statt Lift» oder auch «eine Station früher aussteigen» seien bewährte Klassiker.

## Nicht von null auf hundert

Wer mit 50 plötzlich auf die Idee kommt, sich für den Marathon in New York anzumelden, weil der Körper in den letzten zehn



René Rindlisbacher leidet seit Geburt an einem Herzfehler. Wie er damit lebt, erfahren Sie auf [sanitas.com/herzfehler](https://www.sanitas.com/herzfehler)



**PD Dr. med. Christophe Wyss**, 43, ist Facharzt FMH für Kardiologie und Leiter Akutkardiologie an der Herzklinik Hirslanden in Zürich. Er ist Spezialist für invasive Kardiologie (Herzkatheter und Stents) sowie Experte für Tauchmedizin.

Jahren zu kurz gekommen ist, geht ein Risiko ein. «Hohe Belastungen aus dem Stand sind für einen untrainierten Körper gefährlich», stellt Wyss klar. Der Herzinfarktpatient ist aber beileibe nicht immer der rauchende, übergewichtige Diabetiker im fortgeschrittenen Alter. Eine harte körperliche Anstrengung kann auch bei gut trainierten Sportlern einen Herzinfarkt provozieren. Zum Beispiel wenn unentdeckte angeborene Fehläufe von Herzkranzarterien oder unentdeckte Herzmuskelerkrankungen bestehen. «40 Prozent der Herzinfarkte sind auf eine genetische Veranlagung zurückzuführen», erläutert Christophe Wyss. Und über die genetischen Ursachen weiss die Kardiologie trotz intensiver Forschung bis heute nur wenig.

## Das individuelle Risikoprofil

Das individuelle Herzinfarkttrisiko lässt sich in einer Herz-Kreislauf-Beratung untersuchen. Dabei gleicht der Kardiologe Blutdruck, Cholesterinprofil, Familiengeschichte, Raucherstatus und weitere Faktoren mit umfassenden Datenbanken ab und ermittelt so ein statistisches 10-Jahre-Risikoprofil. «Diese Profile sind statistische Wahrscheinlichkeiten, keine absoluten Prognosen», betont Wyss, «dennoch können sie für Männer ab 40 und für Frauen ab 50 sinnvoll sein.»

## Wie weiter nach einem Herzinfarkt?

Während Ärzte den Herzpatienten früher automatisch Ruhe und Schonung verordneten, weiss man heute: Herzinfarkt und Sport schliessen sich nicht aus. Im Gegenteil. «Bewegung vermindert das Rückfallrisiko, verkürzt die Genesungszeit und fördert die Gesundheit ganzheitlich», betont Wyss. Das Training sollte aber unter Anleitung und in Absprache mit dem behandelnden Arzt stattfinden, denn die Art und Ausprägung des Herzinfarktes oder des Herzleidens bestimmt die Intensität. Eine sehr gute Wirkung nach einem Herzinfarkt zeigen auch die sogenannten Herzgruppen (Verzeichnis siehe [swissheartgroups.ch](https://www.swissheartgroups.ch)). Diese Gruppentrainings sind laut Wyss aber nicht nur nach einem Infarkt sinnvoll, sondern gerade für Menschen mit einem hohen Risikoprofil auch als wirksame Vorsorge.

# Seien Sie aktiv!

Wer sich bewegt und regelmässig Sport treibt, tut seinem Herz-Kreislauf-System einen Gefallen. Wir haben uns mit Sportmediziner Didi Schmidle einige Sportarten angeschaut.

Text: Clau Isenring | Illustrationen: Yehteh

«Die beste Sportart für das Herz-Kreislauf-System gibt es nicht», stellt Sportmediziner Didi Schmidle klar, «das ist je nach Mensch komplett verschieden.» Zugegeben: Wandern ist in aller Regel wohl weniger anstrengend als ein Squash-Match. Doch weil unzählige Faktoren – persönliche Fitness, Alter, Intensität, Dauer, Erholungszeiten – eine Rolle spielen, ist eine generelle Aussage für den Luzerner Sportmediziner unrealistisch.

## Ausgleich statt Auspowern

Wichtiger als die eigentliche Sportart ist ihm, dass man sich ganz bewusst Zeit für

seinen Sport nimmt: «Viele rasen über Mittag ins Fitnesscenter und essen womöglich noch auf dem Laufband ihr Sandwich. Danach geht's gleich wieder im Büro weiter.» Doch gerade in der heutigen Leistungsgesellschaft wäre eine Pause vor und nach dem Sport ideal. Denn Entspannungseinheiten mit tiefem Ruhepuls sind für Herz, Kreislauf und das gesamte Wohlbefinden ebenso wichtig wie die Bewegung selbst. «Damit Sport gesund ist und bleibt, sollte er ein Ausgleich sein zur Arbeit und nicht ein weiterer Pflichttermin, der permanent Höchstleistungen provoziert», resümiert Schmidle.

## Wandern

«Wandern ist eine gute Art, sich zu bewegen, weil sich die Intensität durch Routenwahl und Tempo jederzeit dosieren lässt. Für alle Fitnesslevels gilt: Ein guter Flüssigkeitshaushalt ist enorm wichtig! Bei Wassermangel steigt der Blutdruck und das Herz-Kreislauf-System wird zusätzlich belastet. Auch die Temperatur beeinflusst die Belastungsintensität. Nehmen Sie deshalb bei besonders kalten oder heissen Temperaturen entsprechende Kleidung mit und bauen Sie genügend Pausen ein.»

Intensität: 



Wanderwelt auf  
[sanitas.com/wandern](https://www.sanitas.com/wandern)





## Velofahren

«Velofahren ist auf jeden Fall gesund, denn die Belastung für Herz und Kreislauf lässt sich wunderbar auf die eigene Fitness und das persönliche Wohlbefinden anpassen. Vielleicht auch mit einem E-Bike, allerdings erfordert hier die ungewohnte Geschwindigkeit erhöhte Aufmerksamkeit. Vergessen Sie die Tour de France, Sie müssen keinen Gipfelpreis gewinnen! Bleiben Sie aufmerksam und leisten Sie sich den Luxus, die Landschaft bewegt zu geniessen und auch einfach mal geradeaus zu pedalen. Wichtig: Nehmen Sie genügend Flüssigkeit mit.»

Intensität: ♥♥♥♥♥



Weitere Sportarten «im Herzcheck» mit Didi Schmidle auf [sanitas.com/sportarten](https://www.sanitas.com/sportarten)

## Fussball

«Verschiedene Studien legen nahe, dass Fussball für Herz und Kreislauf durchaus gesund sein kann. Doch damit die Belastungsspitzen und das beachtliche Verletzungsrisiko für Gelegenheitskicker nicht zum Problem werden, braucht's eine gute Grundfitness und eine solide Technik. Steigern Sie die Intensität langsam und achten Sie auf genügend Erholung. Tipp: Jog your mind too – beim Sport immer auch daran denken, auch den Geist zu bewegen.»

Intensität: ♥♥♥♥♥



**Dr. med. Didi Schmidle**, 66, Facharzt für Innere Medizin und Sportmedizin, ist Verbandsarzt bei Swiss Olympic (Schweizer Schützen, Ringer und Innerschweizer Schwinger) und betreut zahlreiche Spitzensportler aus verschiedenen Disziplinen. Zudem ist er Vertrauensarzt für den Zirkus Knie, beratender Arzt in tibetisch-buddhistischen Klöstern und war fast 25 Jahre lang Gefängnisarzt in Luzern.