

# Der Gesundheitsprofi klärt auf: Bewegung für ein gesundes Herz

 **BESTE  
GESUNDHEIT**  
DER WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN

**Welche Bewegung ist am besten für das Herz?**

**Mag. Martin Miehl:** Das Ausdauertraining! Es erhöht nicht nur die Muskelkraft der Bewegungsmuskulatur, sondern stärkt auch das Herz. Beispiele wären da etwa Radfahren, Wandern, Nordic Walking und Schwimmen. Bei guter Leistungsfähigkeit darf es schon etwas intensiver werden, zum Beispiel beim Laufen, Inline Skaten, Eislaufen, Langlaufen und Bergwandern. Tipp: Finden und konzentrieren Sie sich auf die Sportart,

die Ihnen am meisten Spaß macht.

**Wieviel Bewegung ist notwendig, um das Herz zu stärken??**

**Mag. Martin Miehl:** Eine Bewegungseinheit sollte mindestens eine halbe Stunde dauern. Drei-mal pro Woche sollte schon trainiert werden, um einen herzstärkenden Effekt zu erzielen. Bei guter Fitness darf es gerne länger und/oder öfter sein. Wichtig dabei ist, sich nicht zu überfordern.

**Wie weiß ich, dass ich es nicht übertreibe?**



„Lebenslange, regelmäßige Bewegung ist eine Notwendigkeit, um gesund zu bleiben“, so Experte Mag. Martin Miehl Sportwissenschaft.

**Mag. Martin Miehl:** Solange man während der Bewegung Sätze flüssig sprechen kann, ist man im grünen Bereich unterwegs. Ist flüssiges Sprechen, aufgrund der hohen Atemfrequenz, nicht mehr möglich, ist man zu intensiv unterwegs. Müdigkeit nach einer Bewegungseinheit ist okay, ist man vollkommen erschöpft, war es zu viel des Guten. Nie an das körperliche Maximum gehen. Bei Krankheit und vor allem Fieber ist absolute Ruhe und der Gang zum Arzt angesagt.

Anzeige

## Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs ist spezialisiert auf die Prävention und Rehabilitation von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zählt zu den Beste Gesundheit-Betrieben.

**Tipp:** Beste Gesundheit auf YouTube: Ihr Gesundheitskanal rund um Gesundheitsvorsorge, Reha und Kur  
[youtube.com/BesteGesundheit](https://www.youtube.com/BesteGesundheit)

**Herz-Kreislauf-Zentrum  
Groß Gerungs**

**3920 Groß Gerungs  
Kreuzberg 310  
☎ 02812/8681  
[www.herz-kreislauf.at](http://www.herz-kreislauf.at)**

**herz**kreislauf●●●  
zentrum GROSS GERUNGS



Bewegung für ein gesundes Herz im "Xund und fit mit Herz – Resort".