

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG: SCHLÜSSEL ZUR HERZGESUNDHEIT



Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen weltweit. Wissenschaftliche Studien zeigen jedoch, dass regelmäßige körperliche Aktivität und gezielte Entspannungsmaßnahmen das Risiko für diese Erkrankungen deutlich senken können.

SPORT IN DEN TÄGLICHEN ALLTAG INTEGRIEREN

Bereits kurze Bewegungseinheiten, wie tägliche Spaziergänge von 20 Minuten, senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 20 Prozent. Sport wirkt auf vielfältige Weise: Er stärkt das Herz, verbessert die Durchblutung, senkt den Blutdruck und reguliert Blutzucker- sowie Blutfettwerte. Dabei reicht es oft schon, moderate Ausdauersportarten wie Wandern, Radfahren oder Schwimmen regelmäßig in den Alltag zu integrieren. Auch Krafttraining ist sinnvoll, da eine gut trainierte Muskulatur auch die Stoffwechselsituation (Grundumsatz) verbessert und Sturzrisiken im Alltag reduziert.

AUCH ENTSPANNUNG IST WICHTIG

Neben der körperlichen Aktivität spielt Entspannung eine wichtige Rolle für die Herzgesundheit. Stress gilt als ein relevanter Faktor für die Entstehung von Bluthochdruck und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Durch dauerhafte Anspannung werden vermehrt Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet, die das Herz und die Gefäße belasten. Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder autogenes Training helfen, den Stresspegel zu senken und wirken sich positiv auf das Nervensystem aus. Regelmäßige Entspannungsübungen können die Wirkung von Stresshormonen abmildern und so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen weiter reduzieren.

DIE KOMBINATION IST DER SCHLÜSSEL

Die Kombination aus Bewegung und Entspannung ist besonders wirksam: Während Sport den Körper stärkt und die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt, sorgen gezielte Entspannungsübungen dafür, dass das Herz-Kreislauf-System im Intervall wieder zur Ruhe kommen kann. Medizinische Leitlinien empfehlen mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche, ergänzt durch gezielte Entspannungsphasen. Auch kleine Veränderungen im Alltag, wie das Treppensteigen statt der Nutzung des Aufzugs oder kurze Spaziergänge in der Mittagspause, tragen zur Herzgesundheit bei. Entscheidend ist, dass Bewegung und Entspannung regelmäßig in den Alltag integriert werden – so kann jeder aktiv zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.



Abb.
Fahrradfahren als idealer Sport: In der freien Natur, Gelenkschonend und mit niedrigem Verletzungsrisiko

FAZIT

Regelmäßige Bewegung und gezielte Entspannung sind entscheidend für die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Beide Faktoren stärken das Herz, senken Risikofaktoren und fördern das allgemeine Wohlbefinden. Wer Bewegung und Entspannung fest in den Alltag integriert, investiert nachhaltig in seine Herzgesundheit und Lebensqualität.

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.
Ihr

Christoph Brenner

Priv.-Doz. Dr. med. Christoph Brenner
Kardiologe, Innsbruck
(Literatur beim Verfasser)

