

Schnelle Schritte für ein gesundes Herz

MÜNCHEN, 18. Juni 2013 – Lange hat es gedauert, aber jetzt sind Sommer und Laufsaison da und erfreuen Körper und Geist. Wie positiv sich das Laufen speziell auf das Herz auswirkt, erklärt der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen e. V.

Ein sportliches Herz funktioniert besser

Um Blut durch den Körper zu pumpen, schlägt das Herz eines normalen Menschen im Ruhezustand zwischen 60 und 90 Mal pro Minute. *„Treibt man regelmäßig Sport, wird der Herzmuskel gestärkt und der Ruhepuls dauerhaft auf oft weniger als 60 Schläge pro Minute gesenkt“*, weiß Dr. Heribert Brück, Kardiologe und selbst Marathonläufer. Ein trainierter Herzmuskel hält Belastungen besser stand, senkt den Blutdruck und verringert die Gefahr von Herz-Kreislaufkrankungen.

Marathon oder gemütliches Laufen?

Das Herz ist, wie jeder andere Muskel auch, auf kontinuierliches Training angewiesen. Wie schnell, lange oder häufig gelaufen wird, ist von Läufer zu Läufer je nach Alter, Kondition oder Gesundheit unterschiedlich. Die richtige Intensität müssen besonders diejenigen finden, die längere Zeit keinen oder nur sehr wenig Sport betrieben oder bereits Probleme mit dem Herzen haben. *„Übermäßige Belastungen können dem sensiblen Organ schaden. In welcher Intensität und mit welchem Pensum trainiert werden sollte, hängt maßgeblich vom Gesundheitszustand oder der Art der Herzerkrankung ab“*, so Dr. Brück. *„Der Läufer sollte den Trainingsplan vorher mit dem behandelnden Kardiologen abstimmen.“*

Gesundes Sommertraining

In der warmen Jahreszeit empfiehlt es sich, früh morgens oder abends laufen zu gehen, wenn die Hitze etwas abgeklungen ist. Hohe Temperaturen fordern den Körper bei sportlicher Anstrengung zusätzlich und erweitern die Gefäße. Der Blutdruck kann dadurch so weit sinken, dass die Organdurchblutung gestört wird.

Wann ist zu viel zu viel?

Fast jeder leidet gelegentlich unter Herzklopfen oder Herzstolpern. Nach neueren Untersuchungen haben Sportler sogar häufiger Herzrhythmusstörungen als Nichtsportler. Übertraining beispielsweise äußert sich durch einen höheren Ruhepuls, Müdigkeit, Ausbleiben von Leistungssteigerungen oder sogar einer Abnahme der Leistungsfähigkeit. Bei einem gesunden Herzen ist eine Behandlung nicht erforderlich, jedoch eine Reduktion des Trainings empfehlenswert. *„Problematisch wird es, wenn Schwindel, Luftnot oder Unwohlsein mit den Herzbeschwerden verbunden sind, oder ein Infekt dem Ganzen vorausgegangen ist. Um eine Gefährdung auszuschließen, ist eine kardiologische Abklärung in diesem Fall unbedingt erforderlich“*, so Dr. Heribert Brück.

Über den BNK e. V.

Der BNK ist der größte Kardiologenverband auf vertragsärztlicher Ebene in Deutschland. Er hat derzeit rund 1.200 Mitglieder und repräsentiert damit über 90 % der kardiologischen Praxen. Der Verband ging aus einer Arbeitsgemeinschaft hervor, die 1979 von knapp 100 Fachärzten gegründet wurde. Heute sind die Mitglieder des BNK auf regionaler und Bundesebene in zahlreichen Ausschüssen, Projektgruppen, gesundheits- und berufspolitischen Gruppierungen und in vielen Gremien der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK) aktiv. Seinen juristischen Sitz hat der BNK in München.

Weitere Informationen rund um den BNK finden Sie unter www.bnk.de.

Ansprechpartner für die Presse:

Pressesprecher

BNK e. V.
Dr. med. Heribert Brück
Tenholter Str. 43a
41812 Erkelenz
Tel.: 02431.20 50
Fax: 02431.76 00 3
E-Mail: presse@bnk.de

Pressebüro

LoeschHundLiepoldKommunikation GmbH
Helen Hüttl
Tegernseer Platz 7
81541 München
Tel.: 089.72 01 87-291
Fax: 089.72 01 87-20
E-Mail: bnk@lhlk.de