



Herz, leg los! (1/3)

Die Presse/Spezial | Seite 56, 57, 58 | 5. April 2020
Reichweite: 0

Salzburger Landeskliniken

Prävention

KREISLAUFTRAINING



Ab 30 empfiehlt sich vor Trainingsbeginn ein sportmedizinischer Check.

Herz, leg los!

Wer sein Herz durch Sport auf Trab bringt, profitiert auf vielfältige Art und Weise. Vor allem auch nach Herzerkrankungen zahlt es sich aus, mit einem Training loszulegen.

SABINE STEHRER

Es ist denkbar einfach: Durchschnittlich 70- bis 80-mal schlägt das Herz eines gesunden Untrainierten pro Minute. Braucht ein Herz in diesem Zeitraum auch nur zehnmal weniger schlagen, ist das ein Zeichen dafür, dass es besser funktioniert. Und das könne, wie Josef Niebauer, Leiter des Universitätsinstituts für Sportmedizin am Uniklinikum Salzburg sagt, „ein längeres Leben ermöglichen“. Der Internist, Kardiologe und Sportmediziner weiß freilich auch, wie es gelingt, die Funktion des faustgroßen Muskels links der Mitte des Brustkorbs zu verbessern. „Damit das Herz funktioneller und ökonomischer schlägt, muss es regelmäßig trainiert werden, und das am besten in Form von Ausdauersport.“ Das Herz zu trainieren und mit beispielsweise dem Laufen, Radfahren oder Schwimmen loszulegen, hat abgesehen von der Aussicht auf mehr Lebensjahre aber noch eine ganze Reihe an weiteren Vorteilen.

SPASS UND SCHUTZ. Da wäre einmal jener, dass der besondere Muskel – durch Sport auf Trab gebracht – so reagiert, wie jeder andere Muskel auch, nämlich mit einer sukzessiven Leistungssteigerung. Dadurch fällt nach einiger Zeit des Trainierens das Training leichter, und man kann sowohl schneller schwimmen, schneller mit dem Rad fahren, schneller und länger laufen, ohne lang erschöpft zu sein: So hat man beim Sport mehr Spaß.

„Ist der Herzmuskel trainiert, muss er weniger oft schlagen, und das kann ein längeres Leben ermöglichen.“

Auch bei körperlicher Arbeit oder Anstrengungen wie sie im Alltag etwa beim Laufen zu Bahn und Bus oder beim Stiegensteigen auftreten, bleibt der Puls niedriger: So fühlt man sich fitter. Durch die Beanspruchung beim Training schlägt das Herz beispielsweise nach anstrengenden Alltagserledigungen des Weiteren schon nach wenigen Minuten wieder in einem niederfrequenten Modus. Dies ist auch dann der Fall, wenn der Puls aufgrund von Angst, Ärger oder Stress in die Höhe gegangen ist: Man erholt und beruhigt sich schneller.

Abgesehen von diesen alltäglich erlebbaren Annehmlichkeiten, die ein trainiertes Herz bietet, beugt regelmäßiger Sport freilich auch vor diversen Krankheiten vor – vor allem des Herz- und Kreislaufsystems. Denn das ökonomische Pumpen des Blutes durch den Körper hält die Gefäße gesund, beugt einer Gefäßverkalkung, einer Gefäßverengung und Bluthochdruck vor. Allein auf-

Foto: Getty Images/gordenkoff



Herz, leg los! (2/3)

Die Presse/Spezial | Seite 56, 57, 58 | 5. April 2020
Reichweite: 0

Salzburger Landeskliniken

Prävention

KREISLAUFTRAINING

grunddessen ist ein Mensch mit trainiertem Herz außerdem noch besser vor einem Schlaganfall und diversen Erkrankungen des Herzens geschützt – und auch vor dem meist lebenslimitierenden, manchmal todbringenden Herzinfarkt.

150 MINUTEN AUSDAUERSPORT. Wer sich nun fragt, wie genau man das Herz auf Trab bringt, wie man trainingsmäßig loslegen soll, wie oft, wie lang und in welchem Tempo man schwimmen, Rad fahren, laufen oder etwa auch bergsteigen, walken oder rudern soll, dem rät Niebauer, wozu auch die Weltgesundheitsorganisation WHO rät: „Am besten fängt man damit an, 150 Minuten Ausdauersport pro Woche zu betreiben.“ Dies aufgeteilt auf drei oder mehr Tage. Damit auch der Bewegungsapparat imstande ist, das Pensum zu bewältigen und die Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke unbeschadet bleiben – idealerweise kombiniert mit einem Krafttraining sowie einem Training der Ko-

Gesundheits- INFO

Mythos „Sportlerherz“

Früher meinte man, Ausdauersportler, die ein sogenanntes Sportlerherz entwickelt haben, müssten nach dem Ende intensiver sportlicher Jahre ihren Herzmuskel aufgrund der physiologischen Anpassung an den Sport gezielt und möglichst langsam wieder abtrainieren, um nicht an Herzrhythmusstörungen zu sterben. Heute wird diese Gefahr dem Reich der Mythen zugeordnet.

ordinationsfähigkeit und des Gleichgewichtssinnes. Ist dann die Zeit gekommen, dass man beim Ausdauersport nicht mehr so sehr außer Atem gerät, nicht mehr richtig schwitzt und man die Leistungsfähigkeit des Herzens weiter erhöhen will, sollte man sich laut Niebauer steigern. Dann heißt es, zunächst die Dauer der Sporteinheiten zu verlängern, anschließend über ein Intervalltraining das Tempo zu erhöhen, und damit die Herzfrequenz. Empfehlenswert ist, sich die Trainingsherzfrequenzen und die passende Intervalldauer von einem Profi nennen zu lassen. Ebenso, sich einen individuellen Trainingsplan erstellen zu lassen, wie das etwa im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung Usus ist.

UNTERSUCHUNG BRINGT VERTRAUEN.

Einer solchen Untersuchung sollte sich, wie Jeanette Strametz-Juranek, Leiterin der Arbeitsgruppe für kardiologische Rehabilitation, Sekundärprävention und Sportkardio-



Herz, leg los! (3/3)

Die Presse/Spezial | Seite 56, 57, 58 | 5. April 2020
Reichweite: 0

Salzburger Landeskliniken

Prävention

KREISLAUFTRAINING



Pulsuhr und Apps können motivieren und helfen, das Training richtig zu dosieren.

Gesundheits- INFO

Fakten und Zahlen

- Um 25 Prozent lässt die Pumpleistung des Herzens bei Männern rein altersbedingt laut einer Studie der **Universität Liverpool** zwischen dem 18. und 70. Lebensjahr nach – sofern der Herzmuskel nicht trainiert wird. Bei Frauen wurde kein vergleichbarer Wert erhoben.
- Zwischen 35-mal pro Minute in Ruhe und 200-mal pro Minute bei maximaler Belastung kann das Herz eines sportlichen Erwachsenen schlagen. Diese gesunde Bandbreite wird laut Messungen am **Universitätsinstitut für Sportmedizin am Uniklinikum Salzburg** in jungen Jahren zwar leichter erreicht und erhalten als später. Sportliche haben aber auch bis ins hohe Alter eine größere Bandbreite.
- Ein Ruhepuls von 40 und ein Maximalpuls von 180 wird laut Josef Niebauer etwa auch noch bei über 70-jährigen Männern und Frauen gemessen.

„Nach einer Herz-Kreislauf-Erkrankung ist angepasstes Training doppelt sinnvoll.“

logie der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft (ÖKG) sagt, „sicherheitshalber jeder über 30-Jährige unterziehen, der plant, sich an den Start in ein sportliches Leben zu begeben“. Bei der Untersuchung, die unter anderem eine Ultraschalluntersuchung des Herzens und ein Belastungs-EKG auf dem Fahrradergometer oder dem Laufband beinhaltet, können Herzkrankheiten wie Herzklappenfehler, Herzinsuffizienzen oder Aortenstenosen erkannt werden. Die Kardiologin, die auch ärztliche Leiterin des Rehabilitationszentrums der Pensionsversicherungsanstalt (PVA) in Bad Tatzmannsdorf ist, weiter: „Diese Krankheiten müssen eventuell behandelt werden, bevor mit dem Sport begonnen wird, oder sind zumindest zu berücksichtigen.“ Hat jemand bereits eine Herzoperation oder einen Herzinfarkt hinter sich, ist eine entsprechende, sportmedizinische Untersuchung jedenfalls nötig – wobei diese nach Erkrankungen meist doppelt sinnvoll ist, weiß Strametz-Juranek. „Einerseits dient sie dann dazu, zu sehen, in welcher Intensität trainiert werden

soll, andererseits zeigt sie, was möglich ist, nimmt die Angst vor einer Überlastung des Herzens, gibt das Vertrauen in das Herz zurück und motiviert so zum Sport.“

PASSENDEN SPORT ENTDECKEN. Dann ist es wichtig, den richtigen Sport für sich zu entdecken, einen, der einem Spaß genug macht, um ihn lebenslang zu betreiben. Denn ein regelmäßiges Training des Herzens verbessert laut Strametz-Juranek nicht nur sehr deutlich die Lebensqualität nach kardiovaskulären Erkrankungen und macht den Menschen oft wieder arbeitsfähig, sondern kann – genau wie bei Gesunden – auch lebensverlängernd wirken, sofern nach der Rehabilitation lebenslang weiter gesportelt wird. Eines wissen die Experten nämlich auch: So schnell wie die positiven Effekte des trainingsmäßigen Loslegens für das Herz eintreten, können sie auch wieder schwinden. Nach zwei, drei Wochen des Nichtstuns ist eine niedrigere, durch Training erreichte Pulsfrequenz oft schon wieder um zehn Schläge pro Minute gestiegen.

Foto: Getty Images/AndreyPopov