

Regelmäßige Bewegung als Stützfeiler gesunden Lebens

Besonders wenn man Probleme im Herz-Kreislaufbereich hat, kann Bewegung das Fortschreiten von Erkrankungen deutlich beeinflussen und das Leben auch nachweislich verlängern.

Hier spricht man allerdings nicht von Sport, sondern von so genannter Trainingstherapie. Dies bedeutet, dass man eine Bewegungstherapie quasi als Medikament vorschreibt, die dem Gesundheitszustand zuträglich ist und vor allem nicht schaden kann. Es ist extrem wichtig, hier zwischen Sport und Trainingstherapie zu unterscheiden, da unkontrollierte Sportausübung für solche Patienten oft negative Folgen haben kann. Besonders nach der kalten dunklen Jahreszeit erwacht der Bewegungsdrang. Gerade hier sollte man von kundiger Seite einen Ist-Status erheben lassen und an einer Belastungsuntersuchung, die am besten am Fahrrad durchzuführen ist, orientiert eine individuelle Trainingstherapie gestalten. Somit erlangt man einerseits die Sicherheit, sich nicht im potentiell gefährlichen Bereich zu belasten und andererseits trotzdem den vollen Gesundheitseffekt sinnvoller Trainingstherapie zu erlangen. In der Regel ist Ausdauersportarten natürlich der Vorzug zu geben, wobei insbesondere im fortschreitenden Lebensalter nicht vergessen werden darf, dass auch eine gewisse Kräftigung der Muskulatur über teilweise sehr einfache Übungen sinnvoll möglich ist. Gerade wenn die Sonne wieder mehr scheint, die Tage länger werden, bekommt man dann als zusätzlichen Turbo einen Schub Licht, der den Körper zusätzlich stimuliert und die Geister anregt. Dies in Kombination mit sinnvoller Bewegungstherapie ist nicht nur für das Wohlbefinden essentiell, sondern auch für die Lebensdauer, gerade wenn man Herz-Kreislaufprobleme bereits hat, von Bedeutung. Ein wesentlicher Faktor ist, dass es auch Spass machen soll und dies gelingt natürlich professionell vermittelt angstfreier und wird dadurch auch eher durchgeführt. Autor: Prim. Dr. Elmar Wiesinger, ärztlicher Leiter des Herz-Kreislauf-Zentrums Groß Gerungs

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.