

## **Herzgesundheit: So trainieren Sie Ihr Herz richtig und effektiv!**

Erfahren Sie, wie regelmäßige Bewegung und gezieltes Training das Herz stärken können – für mehr Lebensqualität und Gesundheit.

**Wien, Österreich** - Für viele Menschen ist das eigene Herz das wichtigste Organ, und es im besten Zustand zu halten, ist entscheidend. Immer mehr Experten warnen davor, wie entscheidend körperliche Aktivität für die Herzgesundheit ist. Jüngsten Erkenntnissen zufolge ist regelmäßiges Training nicht nur für Kardiologie-Patienten wichtig, sondern auch für Menschen, die vor gesundheitlichen Herausforderungen stehen. Priv.-Doz. Dr. Max-Paul Winter, ein anerkannter Kardiologe vom Herz Zentrum Währing in Wien, betont, dass mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche notwendig sind. Dabei sind sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining unerlässlich, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken und Risiken für ernsthafte Erkrankungen zu senken, wie **Krone.at** berichtet.

Besonders für Herzpatienten ist es wichtig, auf moderate Belastungen zu setzen. Sportarten wie zügiges Gehen, Schwimmen oder Radfahren gelten als ideal. Ein Puls von 120 bis 130 wird als obere Grenze angesehen, um das Herz nicht zu überlasten. Zudem können sogar sanfte Übungen wie Yoga oder Tai-Chi zur Verbesserung der Herzgesundheit beitragen. Kritisch ist vor allem die Herangehensweise bei Vorerkrankungen wie koronarer Herzkrankheit (KHK) oder Herzinsuffizienz. Hier sollten Betroffene unbedingt Rücksprache mit ihrem Arzt halten, da eine falsche Trainingsintensität gesundheitliche Risiken birgt, wie **Helios Gesundheit** erklärt.

## Die richtige Balance finden

Für Patienten ist es entscheidend, den eigenen Körper zu beobachten und Warnsignale ernst zu nehmen. Zudem spielt die Art der Sportart eine Rolle: Während Ausdauersportarten förderlich sind, kann auch leichtes Krafttraining sinnvoll sein, insbesondere für Ältere, um Stürze zu vermeiden und die Stabilität zu fördern. Ein gezieltes Herzsportprogramm kann nicht nur die Lebensqualität erhöhen, sondern auch die Notwendigkeit von Medikamenten deutlich reduzieren. Experten empfehlen, achtsam mit den eigenen Grenzen umzugehen und regelmäßig die körperliche Leistungsfähigkeit zu überprüfen.

Details	
<b>Ort</b>	Wien, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.krone.at">www.krone.at</a></li><li>• <a href="http://www.helios-gesundheit.de">www.helios-gesundheit.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**