

Herzgesundheit: So senken Frauen ihr Risiko mit kurzen Sprints!

Australische Wissenschaftler zeigen, wie kurze intensive Aktivitäten das Herz-Kreislauf-Risiko bei Frauen senken können.

Australien - Australische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Frauen ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit nur wenigen Minuten intensiver körperlicher Aktivität pro Tag erheblich senken können. Laut einer Studie, die im renommierten **British Journal of Sports Medicine** veröffentlicht wurde, können regelmäßige „Sprints“ im Alltag wie Treppensteigen oder schnelles Laufen für ein bis vier Minuten, die Frequenz von Herzinfarkten und anderen akuten Herzproblemen um bis zu 50% reduzieren. Diese einfachen Übungen, die lediglich einige Minuten in den Tagesablauf integriert werden müssen, zeigen beeindruckende Ergebnisse für die Gesundheit.

Die Experten betonen, dass die traditionellen Empfehlungen für körperliche Aktivität, die eine wöchentliche Belastung von 150 bis 300 Minuten oder 75 bis 150 Minuten intensives Training vorsehen, oft schwer in den Alltag der Menschen einzubauen sind. Die neue Erkenntnis, dass bereits kurze, gezielte körperliche Aktivitäten entscheidend sind, könnte vielen Frauen helfen, effektive Gesundheitsziele zu erreichen. Besonders die Studie zeigt, dass eine durchschnittliche Belastungsdauer von lediglich 3,4 Minuten über den Tag verteilt, das Risiko für Herz-Zwischenfälle um 45% verringert und das Risiko einer Herzinsuffizienz sogar um zwei Drittel senkt, wie **Krone.at** berichtet.

Ein einfacher Weg zu besserer Gesundheit

Besondere Empfehlungen für die Durchführung dieser „VILPA“ (vigorously intermittent lifestyle physical activity) sind dreimal täglich 1 bis 2 Minuten körperlicher Anstrengung. Dies können Aktivitäten wie schnelles Treppensteigen, Hüpfspiele beim Warten oder kurzer, schneller Spaziergang um den Block sein. Die Ergebnisse sind insbesondere für Frauen ermutigend, die möglicherweise keinen strukturierten Sport treiben. Emma Stamatakis und seine Kollegen aus der Studie heben hervor, dass solche kurzen, aber intensiven Bewegungen einfach in den Alltag integriert werden können und eine signifikante Auswirkung auf die Herzgesundheit haben.

Details	
Ort	Australien
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.krone.at• www.bluewin.ch

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at