

## Unser Herz - Motor des Lebens

Das Herz schlägt etwa 70 x pro Minute, 4200 x pro Stunde, 100.000 x pro Tag und über 2,5 Milliarden x in 70 Jahren. Mit jedem Schlag pumpt das Herz zirka 70 ml Blut durch den Körper, das sind etwa 7000 Liter pro Tag und 2,5 Millionen Liter pro Jahr.

### Regelmäßige körperliche Aktivitäten entlasten Ihr Herz

„Untrainierte“ Herzen schlagen zwischen 80 - 90 x pro Minute. Ein „trainiertes“ Herz schlägt hingegen nur 50 - 60 x pro Minute. Also schlägt ein „trainiertes“ Herz um rund 43.000 Schläge pro Tag bzw. 16 Millionen Schläge pro Jahr weniger oft.

**Bewegung ist daher Herzsache - denn regelmäßige körperliche Aktivitäten entlasten Ihr Herz!**

## 10 Grundregeln für Patienten mit Bluthochdruck

1. Empfehlungen des Arztes beachten und einhalten
2. Blutdruck regelmäßig messen
3. Normalgewicht anstreben
4. Pflanzliche Fette und Öle bevorzugen
5. Reichlich Obst, Gemüse und Salat essen
6. Kochsalz durch Gewürze ersetzen
7. Alkohol- und Kaffeegenuss einschränken
8. Rauchen einstellen
9. Für Ruhepausen und Entspannung sorgen
10. Körperliche Aktivitäten fördern

## Regeln zum Gesundheitstraining

- vor Beginn der körperlichen Aktivitäten den Gesundheitszustand von Ihrem Arzt abklären lassen
- langsam und behutsam mit den sportlichen Aktivitäten beginnen
- Ausdauersportarten betreiben (Schwimmen, Nordic Walking, Laufen, etc.) und mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen ergänzen
- bei Übergewicht dosiert mit dem Training beginnen und auf gelenksschonende Sportarten ausweichen (Radfahren, Schwimmen, etc.)
- keine Gewaltbelastungen tätigen: immer so trainieren, dass auch unter Belastung das Sprechen noch möglich ist
- Gruppentraining nicht zum Wettkampf umfunktionieren
- immer im für Sie idealen Puls-Frequenz-Bereich trainieren

## Empfohlene Herzfrequenz während des Trainings in Abhängigkeit vom Alter:

Alter in Jahren	Herzfrequenz pro Minute
20-29	115-145
30-39	110-140
40-49	105-130
50-59	100-125
60-69	95-115

- während und nach dem Training den Puls messen
- Atemnot ist ein Zeichen dafür, dass der Bereich der idealen Puls-Frequenz überschritten wurde
- allzu große Belastungssteigerungen vermeiden: immer zuerst Häufigkeit, den Umfang und erst dann die Intensität steigern
- entsprechende Kleidung tragen
- Trainingseinheiten auf mindestens 2-3 x pro Woche verteilen bedenken Sie: nur die Regelmäßigkeit führt zum Erfolg!

## Trainingstipps zum Einsteigen

Grundvoraussetzungen für ein sinnvolles Training sind die Ermittlung und regelmäßigen Kontrollen Ihrer individuellen Leistungsgrenze. Selbst festlegen können Sie Ihren persönlichen Trainingsbereich nach folgenden Faustregeln, die als Empfehlung für Ihren idealen Puls-Frequenz-Bereich (Trainingsfrequenz) benützt werden sollen!

### Die Berechnung der optimalen Trainingsfrequenz für sportliche Aktivitäten erfolgt auf Basis der maximalen Herzfrequenz (Puls):

- für „**Untrainierte**“: Puls von 180 - Lebensalter
  - für „**Trainierte**“: Puls von 220 - Lebensalter
- 65 % - 75 % dieses Wertes ist der ideale Trainingsbereich (= Training im „grünen Bereich“)!

### Das heißt:

#### Für noch „Untrainierte“:

Trainingsfrequenz = (Puls von 180 - Lebensalter) x 0,7

Nach dieser Formel ergibt sich z. B. für einen 50-jährigen: (180 - 50) x 0,7 = 91

#### Für schon „Trainierte“:

Trainingsfrequenz = (Puls von 220 - Lebensalter) x 0,7

Nach dieser Formel ergibt sich z. B. für einen 50-jährigen: (220 - 50) x 0,7 = 119

### Eine noch genauere Formel zur Berechnung der Trainingsfrequenz für ein effektives Ausdauertraining:

Trainingsfrequenz = Ruhepuls + (Maximalpuls - Ruhepuls) x 0,6