

Empfehlungen  
für Ihre  
Herz-  
gesundheit



Deutsche Gesellschaft für  
Prävention und Rehabilitation  
von Herz-Kreislaferkrankungen (DGPR) e.V.

Friedrich-Ebert-Ring 38  
56068 Koblenz  
Telefon: 0261 / 30 92 31  
Telefax: 0261 / 30 92 32  
E-Mail: [info@dgpr.de](mailto:info@dgpr.de)  
Internet: [www.dgpr.de](http://www.dgpr.de)



# Herzgesundes Bewegen

Überreicht von:

# Herzgesundes Bewegen

## Wie oft?

### **Ihr Herz freut sich besonders, wenn Sie sich regelmäßig bewegen.**

Das heißt jeden Tag 30 Minuten an der frischen Luft im Tageslicht bewegen, z.B. in Form von Spazierengehen oder Gartenarbeit. Dies stärkt nicht nur Ihr Herz, Ihre Lunge, Ihr Immunsystem und Ihre seelische Gesundheit sondern hilft auch Ihrem Körper das lebenswichtige Vitamin D zu produzieren.

Zusätzlich sollten Sie mindestens jeden zweiten Tag für 30 Minuten eine intensivere, ausdauerorientierte Bewegungsform ausüben, wie z.B.:

- Wandern
- Nordic Walking
- Joggen
- Radfahren
- Schwimmen/Aquafitness
- Langlaufen
- gerätegestütztem Krafttraining
- Aber auch: Training an Geräten, wie z.B. auf dem Crosstrainer, Ergometer oder Laufband.



Vor Beginn dieses Trainings ist es ratsam, sich anleiten zu lassen, z.B. in einem Sportverein, Fitness-Studio oder in einem (oft kostenfreien) Gesundheitskurs Ihrer Krankenkasse.



## Wie intensiv?

### **Für Ausdauertraining gilt:**

- Ein guter Maßstab für die richtige Intensität bei ausdauerorientiertem Bewegen ist, wenn Sie sich dabei noch unterhalten können.
- Hilfreich zur Belastungsbeurteilung ist immer auch eine Orientierung an Ihrem Pulsschlag: Er sollte während der Bewegung 60% – 70% des maximalen Pulswertes betragen.
- Eine Abschätzung der maximalen Pulswertes ergibt die Faustformel  $220 - \text{Lebensalter} = \text{Maximalpuls}$ . Besser ist es jedoch, den Trainingspuls individuell zu bestimmen, z.B. in einem Belastungs-EKG. Lassen Sie Ihren Trainingspuls regelmäßig bei Ihrem Arzt überprüfen.

### **Für Krafttraining gilt:**

- Zwei bis drei Durchgänge mit 10 bis 15 Wiederholungen. Dazwischen jeweils eine kurze Pause. Das zusammen ist ein sogenannter „Satz“.
- Pro Muskelgruppe, die Sie trainieren möchten, können Sie zwei bis drei dieser Sätze durchführen.



**Für Herzranke gibt es in Deutschland die Möglichkeit in Herzgruppen oder anderen Rehabilitationssportgruppen teilzunehmen.**

**Dies kann Ihr Hausarzt verordnen, bitte fragen Sie ihn danach!**

