



Bewegung und Ernährung: Wie schütze ich mein Herz richtig?

Bewegung

Voruntersuchung

Anamnese, körperliche Untersuchung, Ruhe-EKG, Ergometrie, Echokardiografie

**Aerobes Ausdauertraining mindestens 150 Minuten pro Woche
(besser 30 Minuten täglich)**

- aerob: Energiebereitstellung (aus Fetten und Kohlenhydraten) unter Verbrauch von Sauerstoff
- Steuerung der Intensität über die Herzfrequenz: 60–75 Prozent der maximalen Herzfrequenz (ermittelt zum Beispiel in der Ergometrie)
- individuelle Wahl der Sportart und individuell angepasste Überwachung
- prinzipiell alle Ausdauersportarten geeignet

Kraftausdauertraining zwei- bis dreimal pro Woche

- dynamisches Krafttraining
- Einbeziehung möglichst vieler Muskelgruppen
- Intervalltraining (8-25 Wiederholungen), mindestens eine Minute Pause vor Wiederholung oder Beginn der nächsten Übung
- Haupteffekt beim ersten Durchgang, optimaler Trainingseffekt durch drei Serien

Ernährung

- Ersatz von gesättigten Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren
- Transfettsäuren grundsätzlich vermeiden
- Fisch zweimal pro Woche, davon eine Mahlzeit mit fettreichem Fisch
- Reduktion des Salzkonsums auf weniger als fünf Gramm pro Tag
- ballaststoffreiche Lebensmittel als Grundlage (Vollkornprodukte, Obst und Gemüse)
- moderate Alkoholzufuhr (Männer 20 Gramm / Tag, Frauen 10 Gramm / Tag)