

GESUNDHEITSNEWSLETTER

April: Herzsport - Ausdauertraining stärkt das Herz



Für ein gesundes **Herz**, solltest du neben einer **gesunden Ernährung**, dem Verzicht auf das Rauchen und ausreichend **Entspannung** auch regelmäßige **Bewegung** in Ihren Alltag integrieren. Ausdauersport wird als Herzsport bezeichnet, weil dabei der Herzmuskel trainiert und dessen Effektivität und Effizienz gestärkt wird.



Ein regelmäßiges Ausdauertraining hat nachweislich positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System:

- Durch Ausdauertraining wird der Herzmuskel größer, kräftiger und besser durchblutet.
- Das Herzschlagvolumen, sowie das Herzminutenvolumen erhöhen sich, wodurch die Herzleistung erhöht wird.
- Dadurch arbeitet das Herz ökonomischer und die Herzfrequenz sinkt!



Neben direkten Auswirkungen auf das **Herz**, wirkt Ausdauersport sich auch auf den **ganzen Körper positiv aus**. Die Atmung wird kräftiger, das **Immunsystem** wird gestärkt und die **maximale Sauerstoffaufnahme** des Blutes wird erhöht, wodurch du stärker und vitaler wirst. Außerdem verbessert sich die **Fließeigenschaft** des Blutes, so wird dein **Gewebe** im Körper mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Ausdauersport eignet sich hervorragend um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und kann bis ins hohe Alter betrieben werden.



Für den Ausdauer-Herzsport sind alle Sportarten geeignet die das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen und mindestens **30 Minuten am Stück** betrieben werden können. Beispielsweise Joggen, Schwimmen, Wandern, Nordic Walking oder Radfahren. Bei der Auswahl orientierst du dich am besten an deinen Vorlieben. Denn das Training wird mit Spaß leichter! Übe deinen Ausdauersport ca. **3-mal 30 Minuten pro Woche aus**, um eine optimale Wirkung zu erzielen. Dabei solltest du mit niedriger Intensität starten und dich steigern. Passe deine Intensität an dein Ausdauer-Level an, sodass du weder über-/ noch unterbelastet bist. Du wirst schnell eine **Leistungssteigerung** erfahren.

Viel Spaß beim Schwitzen!



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —

Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Stefan Scheibeck
09461 9408 - 21
stefan.scheibeck@by.aok.de