

Gesundheitstipp

Goldene Regeln für mehr Herzgesundheit



Gesundheitstipp – Goldene Regeln für mehr Herzgesundheit

Fragt man Herzspezialisten, dann ist eine gesunde Lebensweise die beste Medizin des 21. Jahrhunderts. Längst wissenschaftlich belegt ist die vorbeugende Wirkung von regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Bluthochdruck.

Für gesunde Erwachsene werden moderate Aktivitäten von mindestens 30 Minuten pro Tag, fünfmal in der Woche empfohlen.

Die passende Sportart wählen

Einer der wichtigsten Ratschläge beim Ausdauersport lautet: Suchen Sie sich eine zu Ihnen passende Sportart aus. Nicht jeder geht gerne joggen oder schwimmen. Gute Alternativen sind: Fahrrad fahren, Wandern, Nordic Walking oder auch ausgedehnte Spaziergänge.

Die richtige Belastung

Bei den ersten Trainingseinheiten sollte man sich nicht zu intensiv belasten. Bei Herzgesunden ist vielfach zum Beispiel die Faustregel sinnvoll: So schnell joggen, schwimmen oder Rad fahren, dass man zwar ins Schwitzen gerät, aber sich trotzdem noch gut unterhalten kann. Herzpatienten sollten ihre Belastbarkeit dagegen individuell mit ihrem Arzt besprechen.

Die Mittagspause gewinnbringend nutzen

Üblich ist, mit den Kolleginnen und Kollegen in der Pause zum Mittagessen zu gehen. Aber, oft folgt dann nach einem schweren Essen das Nachmittagsstief – die Konzentrationsfähigkeit sinkt rapide. Nutzen Sie die Mittagspause für einen kleinen Spaziergang oder für eine kleine Jogging- oder Walking-Runde.

Tipp: Mit gleichgesinnten Kolleginnen oder Kollegen feste Tage für den Mittagsport vereinbaren. Das sorgt dafür, dass man den Sport auch tatsächlich dauerhaft in seinen Arbeitsrhythmus einbaut.

Eine Haltestelle früher aussteigen

Wer mit dem Bus, U- oder Straßenbahn zur Arbeit fährt, kann sich zwei oder drei mal pro Woche vornehmen, eine Haltestelle früher auszusteigen, um den Rest zu Fuß zu gehen. Dazu ist keine aufwendige Sportkleidung erforderlich. Man muss lediglich morgens daran denken, solche Schuhe anzuziehen, in denen einem die Füße nicht schon nach 100 Metern weh tun.

Auto gesundheitsbewußt parken

Wenn Sie beim Erreichen Ihres Arbeitsplatzes auf das Auto angewiesen sind, dann parken Sie Ihren Wagen ein oder mehrmals pro Woche nicht direkt bei Ihrer Firma, sondern in einiger Entfernung, und gehen Sie die restliche Strecke zu Fuß.

Gesunde Ernährung

Dass eine gesundheitsfördernde Ernährung keinesfalls mit Verzicht auf Lebensfreude gleichzusetzen ist, beweist die „Mediterrane Küche“ mit ihren vielen leckeren Gerichten.

Unser Rezept-Tipp:

Gemüse al forno

Zutaten:

500g festkochende Kartoffeln
1 EL Rapsöl
4 Knoblauchzehen
½ TL Oregano
Pfeffer, Salz
2 Zweige Rosmarin
250 g rote Paprika
250 g Zucchini
300 g Fenchel
500g Fleischtomaten

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in eine flache gefettete Auflaufform geben. Knoblauch, Oregano, Pfeffer und Salz darübergeben. Paprika in Stücke, Zucchini und Fenchel in Scheiben schneiden und alles auf die Kartoffeln geben. Nach Belieben würzen. Tomaten in Scheiben schneiden über das Gemüse geben. Mit Öl beträufeln. 50 Minuten bei 180 Grad backen – nach Belieben mit Balsamessig abschmecken.