



## „Rund ums Herz“

- Körperliche Aktivierung
- Richtige Dosierung
- Energie fürs Herz

Der wichtigste Muskel unseres Körpers ist das Herz.

Gerät es „außer Takt“ bedeutet dies eine ernstzunehmende Bedrohung für unsere Gesundheit. Wie andere Muskeln unseres Körpers kann das Herz jedoch trainiert werden.

### Körperliche Aktivierung

Bleiben oder werden Sie aktiv!

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt grundsätzlich mindestens 150 Minuten körperliche aerobe Aktivität an den meisten Tagen der Woche für erwachsene Personen. Dies kann z.B. an fünf Tagen der Woche für jeweils 30 Minuten in die Praxis umgesetzt werden. **Aerob** bedeutet hierbei, dass die Belastung nur so hoch gewählt wird, dass die Körperzellen jederzeit genügend Sauerstoff erhalten.

Dosierte Belastungen wie z.B. **Spaziergehen, Walking, Radfahren oder Skilanglaufen**, erscheinen für das Herz von besonderem Nutzen zu sein.

### Richtige Dosierung

**Bei regelmäßigem, richtig dosiertem Ausdauertraining** benötigt das Herz sowohl in **Ruhe als auch bei Belastung weniger Pulsschläge pro Minute**, um unseren Körper mit ausreichend Nährstoffen und Sauerstoff zu versorgen. **Hierdurch wird das Herz geschont und auch selbst besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt!**

**Bewegungsmangel** ist eine große **Gefahr** für unsere **Gesundheit!**

Eine zu **intensive Belastung** kann sich als ebenso **schädigend** erweisen!

Von entscheidender Bedeutung ist die **richtige Dosierung!**

Während der Ausdauerbelastung sollte eine angemessene **Herzschlagfrequenz** nicht überschritten werden. So wird unser Herz auch während der Belastung mit genügend Sauerstoff versorgt.

Die **Erholungsphase** nach der Belastung sollte lang genug sein, damit **Anpassungseffekte** in Kraft treten können. Diese bewirken zum Beispiel eine Stärkung von Herz und Immunsystem.

**Pulsmessgeräte** können helfen, die richtige Dosierung zu finden. Gute Geräte messen nicht nur die Zahl der Herzschläge pro Minute, **sondern auch den zeitlichen Abstand der einzelnen Herzschläge zueinander**. Die Messung dieser sogenannten **Herzratenvariabilität (HRV)** ist eine der besten Möglichkeiten, Auskunft über Belastungs- und Erholungszustand des Herzens aber auch des ganzen Menschen zu erhalten.

### **Energie fürs Herz**

Die Ernährung spielt für die Herzgesundheit eine wichtige Rolle. Unumstritten ist die Notwendigkeit einer ausreichenden Zufuhr an Omega-3 Fettsäuren. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass hochwertiges Fischöl eine ausgezeichnete Quelle ist, die für das Herz sehr wichtigen Omega-3 Fettsäuren **EPA** (Eicosapentaensäure) und **DHA** (Docosahexaensäure) in ausreichender Menge zuzuführen. **Ein Esslöffel Fischöl pro Tag** entspricht hierbei der **empfohlenen Tagesdosis von 2000 mg**.

**Uhma International** empfiehlt regelmäßige dosierte körperliche Aktivierung mit entsprechend angemessenen Regenerationsphasen und der richtigen Ernährung, wobei die richtig dosierte Zufuhr von qualitativ hochwertigem Fischöl, Regeneration und Herzgesundheit unterstützen kann.

Verantwortlich für den Inhalt: **Uhma International**

**Wichtiger Hinweis:** Die Angaben in diesem Infoblatt sind sorgfältig erstellt, bieten aber keinen Ersatz für kompetenten therapeutischen oder medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Infoblatt erfolgen daher ohne jegliche Gewähr seitens Uhma International oder der Autoren.