So stärken Sie Ihr Herz mit Sport, Obst & Freundschaft

Fakt
Im Ruhezustand pumpt ein Herz ca. 5 Liter Blut pro Minute in den Kreislauf. Unter Höchstleistungen sind bis zu 25 Liter möglich.

Ein gesunder Lebensstil schützt das Organ

Training für das Herz

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache der Welt – denn der moderne Lebensstil fördert Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung. 90 % aller Risikofaktoren können selbst beeinflusst und damit umgangen werden.

Zu viel Salz, zu viel Fett, zu wenig Bewegung – es existieren viele Faktoren, welche die Herzgesundheit auf lange Sicht schädigen können. meinTV – magazin gibt anlässlich des Weltherztages am 29. September Tipps, wie man die „Pumpe" fit hält.

30 Minuten Bewegung pro Tag

Ein hohes Risiko für Herzkrankheiten gehen Menschen ein, die ihren Tag überwiegend im Sitzen verbringen. **Von der WHO werden täglich 30 Minuten Bewegung empfohlen.** Zeitmangel ist dabei keine Ausrede, denn diese halbe Stunde kann beliebig aufgeteilt werden. Das „Training" beginnt bereits mit dem Weg zum Arbeitsplatz, den man selbst verlängern kann – etwa, indem man eine Haltestelle früher aussteigt oder das Auto weiter weg parkt. Selbst das Treppenlaufen sorgt für Bewegung im Alltag.

Auch ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft hält das Herz gesund.

Ausdauer- statt Ballsport betreiben

Diese kleineren Bewegungseinheiten sollten mit einer Sportart ergänzt werden, der man pro Woche dreimal nachgeht – dann ebenfalls für je 30 Minuten. Zu bevorzugen sind **Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren, Walken oder Schwimmen** – nichts, was zu einer Überbelastung des Herzens führt. So sind Ballsportarten z. B. nicht empfehlenswert, da sie einen dazu bringen, „das Letzte" aus sich herauszuholen und auf diese Weise über die persönlichen Grenzen zu schlagen. Ebenfalls gesund ist eine klassische Wanderung. Diese trainiert nicht nur die Muskeln, sondern beeinflusst auch die Herzgefäße sowie das Immunsystem positiv. Auf steile Berge und Höhen mit dünner Luft sollte man jedoch verzichten. Während einer gesunden Wanderung ist es problemlos möglich, sich ohne Atemnot zu unterhalten. Wichtig ist bei der Wahl der Sportart letztlich, dass man Spaß hat – sonst tauscht man einen Stressfaktor nur gegen einen anderen aus.

Bewegung ist nicht nur für die körperliche Fitness wichtig, sondern reduziert auch Stress.

Blutdruck im Auge behalten

Wer sein Herz trainiert, darf nicht übertreiben – bestehen bereits Vorerkrankungen, sollte jedes Herztraining vorab mit dem Arzt abgesprochen werden. **Bei allen Aktivitäten darf der Puls 50 bis 70 % der maximalen Pulsfrequenz nicht überschreiten.** Diese beträgt per Faustregel 220 minus das Lebensalter. Ab einem Alter von etwa 40 Jahren sollte man halbjährlich Blutdruck messen, um Probleme früh zu erkennen – normal ist in einer ruhigen Umgebung ein Messwert von unter 135 zu 80.

Der Tagesbedarf an Ballaststoffen, wie sie in Getreide und Hülsenfrüchten zu finden sind, beträgt 20 bis 30 g.

Mediterran ernähren

Die Ernährung spielt eine große Rolle in der Herzgesundheit: **Die maximale Salzzufuhr sollte auf sechs Gramm pro Tag beschränkt werden.** Zum Vergleich: Der durchschnittliche Konsum liegt hierzulande bei sieben bis zehn Gramm. Das meiste wird über weiterverarbeitete Lebensmittel aufgenommen – selbst kochen lohnt sich deshalb umso mehr. Wer selbst kocht und über die Gewürze seiner Mahlzeit entscheidet, findet in anderen Kräutern und sogenanntem Diätsalz, das auf Kalium- statt Natriumchlorid setzt, gesunde Alternativen. Apropos Kalium: Besonders hohe Mengen davon sind in Obst und Gemüse enthalten. **Fünf Portionen Obst pro Tag werden von der WHO empfohlen.** Wissenschaftler fanden heraus, dass eine solche mediterrane Ernährung – die bevorzugte Aufnahme von Lebensmitteln, die im Mittelmeerraum auf dem Teller landen – positiv auf das Herz wirkt. Lebensmittel, die den Cholesterinspiegel senken, sind des Weiteren Äpfel, Erbsen, Nüsse, hochwertige Öle sowie Knoblauch. Bananen, Kiwis, Wassermelonen und dunkle Zartbitterschokolade haben indes einen senkenden Einfluss auf Bluthochdruck.

6 - 9 Stunden Schlaf sind Pflicht.

Glaube und Familie sind hilfreich

Etwas ungewöhnlicher mögen diese Tipps anmuten: **Einer Studie zufolge leben fromme Menschen länger.** Den Grund vermutet man in einem starken Gruppenzusammenhalt und dem Vertrauen in eine „beschützende Macht". Das gibt dem Herzen nachweislich „Sicherheit". Nach einem ähnlichen Prinzip funktionieren auch Freundschaften oder das Zugehörigkeitsgefühl zu einem Verein, und auch ein liebevoller Ehepartner hält das eigene Herz gesund. Läuft es also im sozialen Bereich rund, lässt das auch das Herz „vor Freude hüpfen".

Ein übermäßiger Alkoholkonsum steigert den Blutdruck.

Fotos: Freepik; Fotolia / Robert Kneschke

mein TV magazin

Perfekt pflegen

So handhaben Sie Ihre Kosmetik-Produkte richtig

Puder und Rouge sind ca. zwei Jahre haltbar.

Make-up hat in der Regel ein Verfallsdatum – das durch unsachgemäßen Gebrauch oft schneller erreicht wird, als erwartet.

✖ **Naturkosmetika** sind besonders empfindlich: Diese werden mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum gekennzeichnet, während andere Produkte ein Ablaufdatum haben, das ab der Öffnung der Packung gilt. Die Übersicht behält man mit Datumsaufklebern.

✖ **Umwelteinflüsse** wie Sauerstoff und Licht sollten vermieden werden – z. B. durch das Umfüllen in Pumpspender.

✖ **Pinsel und Schwämme** müssen stets sauber sein, um keine Hautirritationen oder Unreinheiten zu riskieren. In einem kleinen Beutel verkraften letztere sogar eine 60° C-Wäsche mit der Maschine.

ANZEIGE

100% Bio. 0% Verpackung

Netto, Getty Images

Ein weiterer Meilenstein im Bio-Regal: Laser-Kennzeichnung statt Verpackung

Seit diesem Jahr liegen Bio-Ingwer und Bio-Gurke ganz ohne Plastikverpackung oder Etikett in den Regalen von Netto Marken-Discount. Möglich macht dies das sog. Natural Branding: Hierbei werden die Produktinformationen direkt auf die Schale gelasert. Rund 50 Tonnen Verpackungsmaterial kann Netto so jährlich sparen. Künftig wird es bundesweit weitere Obst- und Gemüsesorten mit dem natürlichen Produkt-Label bei Netto geben.

www.netto-online.de