

— EXPERTENTIPP —

Langlaufen – gut fürs Herz

Dr. Norbert Schauer
Facharzt für
Innere Medizin



Immer mehr Winterbegeisterte suchen auf den endlosen Schleifen der Loipe meditative Entspannung vom hektischen Alltag. Da Langlaufen zudem gelenkschonend und verletzungsarm ist, kann es von der frühen Kindheit bis ins hohe Alter ausgeübt werden.

Eine Sonderposition nimmt dieser Wintersport in Sachen Kondition ein, denn keine andere Sportart aktiviert so viele Muskelgruppen. Wie kann man das nachweisen? Die Kondition bzw. Performance wird in der Spiroergometrie mittels der Differenz des ein- und ausgeatmeten Sauerstoffs ermittelt: Dabei wird untersucht, wie viel Sauerstoff pro Kilogramm Muskel ich aufnehme. Wenn mehr Muskeln aktiviert werden, steigt der Energiebedarf, ergo werden mehr Nahrungsbestandteile unter Sauerstoffzufuhr verbrannt.

Damit ist Langlaufen Spitzenreiter, wenn es darum geht, das Herz-Kreislauf-System einerseits zu fordern, andererseits zu stärken. Übertreiben braucht man es dabei nicht, denn Studien zeigen: Rund drei Stunden mäßig intensiven Ausdauersports pro Woche sind sowohl für gesunde als auch für herzschwache Menschen das Optimum. Durch die Bewegung kontrahieren und entspannen sich die Muskeln und unterstützen dadurch den Blutfluss durch die Venen. Das entlastet das Herz, da es nicht den gesamten Kreislauf alleine stemmen muss. Daneben werden natürlich auch Psyche, Blutfettwerte, Gewicht usw. positiv beeinflusst.



PRIVATKLINIK HOCHRUM
SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN

Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG