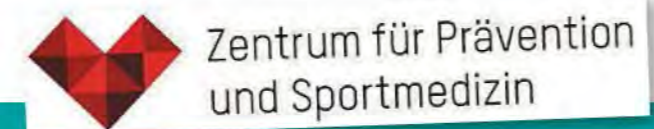


Die große **tz**-Serie

# Fit & gesund in 7 Wochen

**U**nser Herz hat ein Gedächtnis – zumindest im übertragenen Sinne: Wer zu sehr, zu oft und zu lange sündigt, der muss damit rechnen, dass er irgendwann zu den 339 000 Opfern gehört, die jedes Jahr an Herz-Kreislauf-Leiden sterben. Das ist wissenschaftlich erwiesen. So gehen beispielsweise rund 90 Prozent aller Herzinfarkte auf ungesunde Lebens-

weise zurück, wie das angesehen Fachmagazin *The Lancet* berichtet. Im Umkehrschluss ergibt sich daraus aber auch eine gute Nachricht: Wir haben es selbst in der Hand, unsere Lebensqualität zu verbessern – und zwar auch dann noch, wenn das Herz und die Blutgefäße bereits in Mitleidenschaft gezogen worden sind. „Man ist nie zu alt oder zu krank für Bewegung“, sagt Prof. Martin Halle. „Es kommt einfach auf die richtige Dosis an.“ Wie man die findet, erklärt der Ärztliche Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München heute in unserer großen Serie. Auch die tz-Trainingsgruppe geht wieder mit gutem Beispiel voran – diesmal beim Auspowern im Fitness-Parcours im Olympiapark.



ANDREAS BEEZ, DORITA PLANGE

# Herzinfarkt: So halbieren Sie Ihr Risiko

*Carola macht es richtig: Gemäßigtes Walken in der Winterlandschaft gehört für viele Menschen zum Fitness-Programm in der kalten Jahreszeit und stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Foto: Jump Fotoagentur*

Kann man einem Killer eigentlich davonlaufen? Wenn's um Herz geht, dann schon! Genauer gesagt um den Herzinfarkt, der noch immer etwa 50 000 Bundesbürger pro Jahr tötet und viele weitere mit bleibenden Einschränkungen zurücklässt. Patienten mit einer Veranlagung zu Herzleiden können dieses Risiko durch regelmäßiges moderates Ausdauertraining wie Walken, Laufen oder Radeln senken – und zwar um fast 50 Prozent! „Das ist gigantisch. Solch eine Verringerung lässt sich durch kein Medikament erreichen“, kommentiert Prof. Martin Halle eine Großstudie der Universität von Stanford in den USA.

Die Details: Die kalifornischen Kardiologen haben die Krankenakten von einer halben Million Patienten zwischen 40 und 69 Jahren ausgewertet, die allesamt ein erhöhtes Herzrisikoprofil aufwiesen. Dabei kristallisierte sich heraus, dass das Ausdauertraining die Wahrscheinlichkeit für eine lebensbedrohliche Verengung der Herzkranzgefäße nahezu halbierte. Darüber hinaus zeigt eine Studie aus Trondheim: Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK) können durch regelmäßigen Ausdauersport ihr vorzeitiges Sterberisiko durch KHK um etwa ein Drittel reduzieren.

Auch für 1,8 Millionen Bundesbürger, die an chronischer Herzschwäche leiden (Fachbegriff Herzinsuffizienz), hat Prof. Halle eine ermutigende Nachricht: „Diese Patienten können durch gezieltes Training bis zur Belastungsgrenze ihre Überlebenschance deutlich erhöhen.“ Das hat eine große Studie bewiesen, die Prof. Halle und sein Team gemeinsam mit anderen europäischen Forschungseinrichtungen erarbeitet haben. Der Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München gilt als Vorreiter von Vorsorge-Strategien wie „Sport als Medizin“ und „Sport auf Rezept“.

Wichtig sei jedoch, dass Herz-Kreislauf-Patienten keinesfalls auf eigene Faust trainieren: „Gerade Bluthochdruck-Patienten sollten sich untersuchen und individuell beraten lassen, bevor sie aktiv werden, denn unter körperlicher Anstrengung steigt der Blutdruck zunächst an. Wenn die Gefäße bereits steif und porös sind, kann dies riskant sein und in einem Schlaganfall oder plötzlichem Herztod enden.“



## Nikolaus lebt auf

Den Tag, an dem er dem Tode näher war als dem Leben, hat Nikolaus Seiler (50) nie vergessen: Mit 40 Jahren erlitt er einen Herzinfarkt. Danach krepelte der Werkzeugmacher-Meister und Feuerwehrmann Nikolaus Seiler (50) sein ganzes Leben um. Er gab den stressigen Schichtdienst auf, nahm einen neuen Job in der Schlosserei einer sozialen Einrichtung an. In der tz-Fitness-Gruppe steigert er sich von Woche zu Woche. Boxen, Bouldern, Laufen – ihm macht alles Spaß und er hat bereits etliche Kilos verloren: „Ich spüre jetzt wieder, wie wichtig der Sport für mich ist.“ Foto: Jantz

## Bewusst ernähren

- 1** Essen Sie bunt! Eine herzgesunde Ernährung ist ausgewogen an Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten, überwiegend pflanzlich und abwechslungsreich. Das Herz freut sich, wenn viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte auf Ihren Tisch kommen. Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag sind ideal, um das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen zu senken. Prof. Halle: „Essen Sie bunt. Ihr Teller sollte bei jeder Mahlzeit farbenfroh sein. Kaufen Sie nach Jahreszeiten ein – im Winter Kohl, Kürbis und Nüsse, im Sommer Beeren und Salat.“
- 2** Essen Sie weniger tierische und gehärtete Fette wie Fleisch, Wurst und auch Milchprodukte und Frittiertes wie Pommes frites, Krapfen oder Blätterteig.
- 3** Kein Fast-Food! Wer regelmäßig Fertigprodukte wie Pizza verzehrt, hat ein erhöhtes Herzinfarktrisiko. Problematisch ist auch der hohe Salzanteil in diesen Lebensmitteln. Dieser erhöht langfristig den Blutdruck und schwächt das Herz.
- 4** Setzen Sie auf mediterrane Kost. Dazu zählen hochwertige, ungesättigte Fettsäuren aus Oliven-, Lein- und Rapsöl oder Nüssen, Obst und Gemüse aus der Region sowie frischer Fisch. Diesen sollten Sie ein- bis zweimal wöchentlich verzehren. Gut sind Lachs, Makrele oder Hering. Sie sind u.a. reich an Omega-3-Fettsäuren.
- 5** Sparen Sie Zucker, Salz und versteckte Fette ein. Meiden Sie zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke. Setzen Sie auf Wasser statt Softdrinks. Wasser füllt den Magen ohne Kalorien. Ein Glas Wasser vor dem Essen getrunken, macht schneller satt. Außerdem ist Wasser wichtig, um das Blut flüssig zu halten.
- 6** Kochen Sie mit weniger Salz, würzen Sie mehr mit Kräutern und Knoblauch. Reduzieren Sie den Anteil salzreicher Snacks wie Chips und vermeiden Sie versteckte Fette, etwa in Gebäck, Süßigkeiten und Fertigprodukten.
- 7** Lassen Sie sich Ihren Kaffee schmecken. Auch Kaffee kann zu einer herzgesunden Ernährung beitragen: Bei Gesunden sorgen laut Studien drei bis fünf Tassen Kaffee am Tag dafür, dass es seltener zu Arterienverkalkung kommt. Wer aber an Herzrhythmusstörungen leidet, sollte sich beobachten und den Rat des Arztes suchen.
- 8** Essen Sie achtsam. Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen. Wer unter Stress steht, schadet seinen Gefäßen. Gönnen Sie sich eine richtige Pause – ohne Smartphone, nicht am Schreibtisch oder vor dem Fernseher. Langsam essen macht auch schneller satt.



Prof. Martin Halle

## Täglich trainieren Die Basis-Übungen für Woche 6

6. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7er-Workout mit dem Basis-Übungsprogramm, das zwei- bis dreimal täglich durchgeführt wird plus Walking	Workout: 3 x 5 - 7 Minuten	Workout: 2 x 7 Minuten	30 Minuten Walken mit Tempowechseln und Tripp-Trab-Intervallen im Wechsel oder Training im Fitness-Parcours	Workout: 2 x 7 Minuten	Workout: 3 x 5 - 7 Minuten	Workout: 2 x 7 Minuten Optional Walking 3 x 5 Minuten	Workout: 2 x 7 Minuten
<b>Ihre Strategie</b>	Die Basis für den Trainingsplan ist ein Programm aus sieben Übungen, die Sie sich auf der Internetseite des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München anschauen können. Die Grafiken finden Sie unter <a href="http://www.sport.mri.tum.de/projekt7fit">www.sport.mri.tum.de/projekt7fit</a> .		Um Ihre Fitness zu steigern, können Sie optional ein Walking-Programm durchführen – nacheinander einige zügige 5-Minuten-Einheiten, die Sie jeweils durch Pausen (1 bis 2 Minuten) unterbrechen. In diesen können Sie die Arme kreisen oder Dehnübungen machen.				

## Clever sporteln



Kniebeugen und Klimmzüge im Schnee – hier eiskalt vorgeführt von Doreen Vicioso (44), Ingrid Bachner (54), Josef Larch (74), Nikolaus Seiler (50), Wolfram Schmid (47) und Jan Bischof (25) – lassen die Kälte schnell vergessen. Fotos: Martin Hangen

# Ganzkörper-Training an der frischen Luft

Die typischen Winterkrankheiten halbieren in der fünften Trainingswoche auch die tz-Trainingsgruppe. So folgten nur noch fünf tapfere Mitstreiter dem Sportwissenschaftler Jan Bischof hinaus in den eisigen Olympiapark. Das Ziel: die Bewegungsinself am Oly-See. Die gute Nachricht verkündete Jan Bischof zuerst: „Bei minus sieben Grad trainieren wir heute nicht so lange.“ Gefolgt von dem Zusatz: „Dafür wird es heute hart. Wir machen ein High-Intensive-Training.“ War nicht übertrieben: Die Kälte war schnell vergessen bei diesem schweißtreibenden Intervalltraining im ständigen Wechsel von



Motivation ist alles: Die tz-Fitness-Truppe startet ins Intervall-Training

Klimmzügen, Liegestützen, Hampelmann, Sprossenwand, Kniebeugen und Rückwärts-Dips auf dem Stahl-Barren. Fitness-Parcours sind eine ideale Trainingsalternative für alle, die gern im Freien aktiv sind. In München können Sie etwa im Oly-

mpiapark, in den Isarauen, im Süd- oder im Ostpark kostenlos und rund um die Uhr trainieren. Parcours eignen sich für die ganze Familie und jedes Alter. Mit wenigen Geräten lassen sich große Muskelgruppen trainieren. Reifenlaufen, Balanciergeräte oder Slacklines fördern die Geschicklichkeit. Für Abwechslung sorgt ein Trick. Prof. Halle: „Zügiges Walken durch den Park, kurzes Training im Fitness-Parcours und zügiges Walken zurück – da verfliegt die Zeit – und man hat Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert.“ Und: „Trainieren Sie mit Freunden. Dann macht es noch mehr Spaß.“

Neue Infos und Trainingspläne immer montags in Ihrer **tz**