

Herz- und Kreislauf-Tipps

„Wer rastet, der rostet.“ Das gilt auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine Bewegungstherapie ist gesund und macht glücklich. Warum? Sie kann ein Fortschreiten der Krankheit verhindern. Wir sagen Ihnen, wie oft und welche Sportarten Sie betreiben können.

Guck mal:
Gesundheit

Vivantes
LEBEN IN BERLIN

Herz- und Kreislauf-Tipps

Eine Bewegungstherapie bei Herzschwäche, Herzkranzgefäß-erkrankungen und Bluthochdruck bewirkt:

- Sie leben länger und werden weniger krank.
- Sie verhindern das Fortschreiten Ihrer Herz-Kreislauf-Erkrankung.
- Sie schützen sich vor schädlichem Stress.
- Sie senken Gewicht, Cholesterin und Blutzucker.
- Sie normalisieren den Blutdruck.
- Sie produzieren Glückshormone und fühlen sich einfach wohler.

Guck mal:
Gesundheit

Welche Sportarten?

Ausdauersport wie Joggen, Walken, Radfahren und Schwimmen

Wie oft und wie lange?

Dreimal pro Woche, jeweils 30 Minuten

In welchem Maße?

Ihr Arzt nennt Ihnen die optimale Pulsfrequenz (meist zwischen 100 und 120 Pulsschlägen pro Minute).

Und noch ein Tipp: Treten Sie in einen Verein ein. Sie werden dort Trainingspartner finden, die Ihnen helfen, Ihren „inneren Schweinehund“ zu überwinden.

Weitere Gesundheitstipps und Ansprechpartner finden Sie unter www.vivantes.de

Alle Vivantes Kardiologien im Überblick:

Auguste-Viktoria-Klinikum | Humboldt-Klinikum |
Klinikum Am Urban | Klinikum Hellersdorf |
Klinikum im Friedrichshain | Klinikum Neukölln |
Klinikum Spandau | Wenckebach-Klinikum