Ressort: Gesundheit

Prävention von Herz- Kreislauferkrankungen

Risikofaktoren

Cologne, 15.05.2018, 14:11 Uhr

GDN - Gibt es eine Prävention vor Herz-Kreislauferkrankungen? Ja, für den Erhalt der Herzgesundheit lohnt es sich, einige Tips zu beherzigen. Neben der Ernährung spielt Bewegung bis ins hohe Alter eine entscheidende Rolle.

Ein individuelles Herz-Kreislauf-Training ist die beste Prävention. Dabei ist es wichtig, sich mindestens 20 Minuten täglich sportlich zu betätigen, und Trainingseinheiten in den Alltag zu integrieren. Entscheidend ist, kontinuierlich dabei zu bleiben, und keine Höchstleistung zu bringen. Findet man erst die Sportart, die einem Spaß macht, werden Herz und Kreislauf nebenbei optimal trainiert - vorausgesetzt dies geschieht regelmäßig. Wandern, Fahrradfahren, oder Schwimmen erzielen den gleichen Effekt wie etwa Ballet, Tennis, oder Unterwasserrugby.

Kein Sport ist eher Mord als Sport

Kein Sport ist eher Mord als Sport

Basierend auf eine Metaanalayse der Universität Leeds von Tran G et al. (2016), darin sind sich die britischen Forscher einig, ist der substanzielle Nutzen körperlicher Aktivität höher, ein möglicher Schaden durch Sport dagegen eher geringer einzuschätzen. Eine Metaanalyse präsentiert quantitative und statistische Ergebnisse verschiedener Primär-Untersuchungen. Das Risiko einer Arthrose etwa, ist vor allem bei Spitzensportlern erhöht.

Weiterlesen unter:

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-106123/praevention-von-herz-kreislauferkrankungen.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Michelle Eickmeier

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Michelle Eickmeier

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619