Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 108 (1982)
Heft: 16

Rubrik: Apropos Sport

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Apropos Sport

Lauf dem Herzinfarkt davon!

Dieser gute Rat stammt von Prof. Dr. Wildor Hollmann, Leiter des Institutes für Kreislaufforschung in Köln.

Sie fragen: Warum davonlaufen? Antwort: Weil die Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch 1980 weit an der Spitze aller zum Tode führenden Krankheiten standen. Statistisch gesehen habe jeder zweite Bundesbürger, der den 50. Geburtstag feiert, innerhalb der nächsten zehn Jahre mit ernsthaften Komplikationen des Herz-Kreislauf-Systems zu rechnen.

Heute gehört es ja beinahe zum guten Ton, so zwischen 40 und 60 einen Herzinfarkt zu haben, ist doch ein Infarkt so etwas wie eine Bestätigung für Verantwortung und Stress im Beruf. Aber Stress in Position, Amt und Würde ist nur einer der zahlreichen Risikofaktoren. Ganz abgesehen davon, dass nicht jeder Stress das Herz attackiert – es gibt auch positiven, «gesunden» Stress –, sind es vielmehr noch andere Faktoren, die massgebend mitbeteiligt sind: z.B. hoher Blutdruck, zu hoher Blutfettspiegel, Genussmittelmissbrauch (Zigaretten), Übergewicht und vor allem Bewegungsmangel. Meist führt erst die Summierung verschiedener Faktoren zu eigentlichen Herz- und Kreislaufbeschwerden. Das Dumme ist nur, dass die meisten dieser Faktoren enge Verbindungen zueinander haben, z.B. Übergewicht und Bewegungsmangel ...

Aber was tun? Professor Hollmann rät: Gesunde Ernährung, Rauchverzicht und aktive Belastung. Eben: Lauf dem Herzinfarkt davon!

Eine regelmässige, dynamische Belastung grosser Muskelgruppen, wie sie beispielsweise beim Laufen, Schwimmen, Bergwandern, Ski-Langlauf etc. vorhanden ist, lässt das Risiko eines Infarktes weit nach unten sinken. «Mit Ausdauertraining», so Hollmann, «verschiebt sich die relative Schutzzone vor einem Missverhältnis zwischen Sauerstoffbedarf und Angebot im Herzmuskel, der Ursache des Herzinfarktes.» Die Belastbarkeit des Herzens steige, es komme zu einer Reduzierung des Sauerstoffsbedarfs des Herzens, der Atmungsaufwand werde herabgesetzt.

Aber wie vorgehen? Auch im vergangenen Winter konnte man wieder lesen: Herztod auf der Langlauf-Loipe!

Zuerst vom Arzt untersuchen lassen. Gibt der Arzt grünes Licht, so empfiehlt Hollmann «ein kontinuierliches Ausdauertraining von mindestens zehn Minuten am Stück täglich, wobei ein gesundheitliches Optimum bei 30 bis 40 Minuten zu liegen scheint.»

Aber wie weiss ich, *wie* ich laufen muss?

Die Belastungsintensität für den gesunden Menschen sollte so hoch sein, dass mindestens 50 Prozent der individuellen Kreislaufleistungsfähigkeit angesprochen werden. Das beinhaltet nach Hollmann bei Personen unterhalb des 50. Lebensjahres eine Pulsfrequenz von etwa 130 pro Minute, während für Personen über 50 die Faustregel gilt: 180 minus Lebensalter in Jahren sollte die Pulsfrequenz im Training entsprechen.

«Nichts, eher sogar negative Wirkung, bringt jede Form des Krafttrainings. Auch die Sauna bringt keinen schützenden Effekt für das Herz-Kreislauf-System.»

Und damit haben Sie keine Entschuldigungen mehr, denn Sie wissen jetzt, wie man dem Herzinfarkt davonlaufen kann. Also, viel Spass dabei! *Speer*

Äther-Blüten

In der Radiosendung «Umzingelt» mit Ausschnitten aus dem neuen Programm der Münchner Lach- und Schiessgesellschaft brüllt einer: «Halten Sie das Maul! Bei uns kann jeder sagen, was er will!!» *Ohohr*

Laut Statistik steht der Kanton Tessin in Sachen Alkoholkonsum an einsamer Spitze.

Diese Tessiner!