

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 7: Bluthochdruck : eine schmerzlose Dauerstrapaze fürs Herz

**Artikel:** Rasende Herzen, zitternde Hände  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558074>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

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

## Rasende Herzen, zitternde Hände

Bewegungsmuffel, die um jede Treppe einen Bogen machen, Halbherzige, die eigentlich gern regelmässig Sport treiben möchten, aber nie so recht die Kurve kriegen, und extreme Typen, die Entzugserscheinungen bekommen, wenn das gewohnte Jogging mal ausfällt – es gibt sie überall und in allen Altersgruppen. Zwischen dem phlegmatischen «no sports» und dem ehrgeizigen «I'm the best» gilt für den vernünftigen Freizeitsportler immer die Regel: Übertreibungen nach der einen oder anderen Seite bringen nichts, das richtige Mass zählt. Aber für das richtige Mass gibt es keine allgemeingültigen Normen.

«Die einzig wissenschaftlich erwiesene Methode, sich funktionell jünger zu halten als auf dem Geburtsschein steht, ist sportliche Betätigung», sagen Sportmediziner. Ganz unbestritten fördern Bewegung und Sport nicht nur das Wohlbefinden des Körpers, sondern auch der Seele. Ausdauerleistungen stärken das vegetative Nervensystem, verbessern die Fliesseigenschaften des Blutes und erleichtern dem Herzmuskel die Sauerstoffaufnahme. Körperlich aktive Personen sind nicht nur leistungsfähiger, sondern haben ein um 50 Prozent geringeres Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu leiden als Couch- und Stubenhocker.



### Gute Laune, Schwung und Selbstvertrauen

Sportliche Aktivitäten sind eine wirksame, natürliche Medizin zur Eigenbehandlung gegen Stress, Sorgen und schlechte Laune. Psychologen der University of California fanden heraus, dass Sport ein noch besserer Stimmungsaufheller ist als andere Ablenkungsmanöver wie Basteln, Malen, Schreiben, Lesen, Fernsehen oder Einkaufen. Aktive Bewegung eignet sich zur Selbstmedikation gegen Miesepetrigkeit, depressive Verstimmungen und sogar Ängste. Denn bei angemessener Bewegung wird nicht nur Energie getankt, sondern auch die Entspannung gefördert. Und in der Natur bringt Sport noch mehr Genuss und Freude als die gleiche Sportart

in der Halle. Bei einer Untersuchung wurden Indoor- und Outdoor-Läufer verglichen: Die Feld-Wald-Wiesenläufer fühlten sich subjektiv gestärkter, zufriedener und erfrischter als die Laufbandbenutzer. Der Effekt konnte auch biochemisch nachgewiesen werden: Bei den Hallenläufern lagen die Werte des Stresshormons Cortisol höher und die der körpereigenen Stimmungsmacher Adrenalin und Noradrenalin niedriger als bei der Vergleichsgruppe, während Herzschlag und Pulsfrequenz etwa gleiche Werte aufwiesen. Das Fazit der Wissenschaftler: Wenn es auch dem (Herz-)Muskel egal ist, wo Sie trainieren – Ihr Herz lacht, wenn Sie's im Freien tun.

## WANDERN

⊕ Training für Herz, Kreislauf und Lungen. Längerfristig zeigt sich ein günstiger Effekt auf Cholesterin- und Blutzuckerspiegel. Kräftigt Fuss-, Bein- und Gesässmuskulatur. Naturerlebnis allein oder in der Gruppe. Keine Altersgrenze. Geringes Verletzungsrisiko.

● Beim Abstieg werden die Kniegelenke strapaziert. Die Oberkörpermuskulatur bleibt weitgehend ausser acht.

⊕ Bergabwärts entlasten Teleskopstöcke.

## WALKING

⊕ Gehen mit beschleunigtem Tempo, wobei der Fuss sorgfältig abgerollt und die Arme bei jedem Schritt kräftig mitbewegt werden. Anfänger sollen mit ca. 110 Schritten pro Minute beginnen und später auf 130 bis 140 steigern. So erhöht sich die Pulsfrequenz in den optimalen

Bereich von 100 bis 140 Schlägen pro Minute. Dauer: eine halbe Stunde drei- bis viermal pro Woche. Sehr geringes Verletzungsrisiko. Spass durch Training mit Gleichgesinnten.

⊕ Fester elastischer Untergrund, wie Waldboden, eignet sich am besten. Auf Sand- oder Schotterböden rutscht man leicht ab.

## JOGGING

⊕ Ähnliche Wirkung wie Wandern und Walking, aber viel intensiver. Auftanken in der Natur. Eher Einzelsport, der individuelles Tempo ermöglicht.

● Schläge auf Fuss-, Knie- und Hüftgelenke und Wirbelsäule. Für Leute mit Übergewicht und Gelenkproblemen daher nicht so geeignet.

⊕ Als Ausgleich zur einseitigen Körperbelastung ist ein Rückentraining empfehlenswert.

## SCHWIMMEN

⊕ Die umfassendste Sportart für alle Altersgruppen beansprucht die meisten Muskelgruppen und trainiert Herz und Kreislauf. Durch den Auftrieb des Wassers «reduziert» sich das Körpergewicht, Wirbelsäule und Gelenke werden entlastet. Crawl- und Rückenschwimmen eignen sich für ein gezieltes Ausdauertraining am besten. Damit für das Herz-Kreislaufsystem der gewünschte Effekt erzielt wird, sind, je nach Geschwindigkeit und Schwimmstil, drei- bis viermal pro Woche 20 bis 30 Minuten anzusetzen. Ganzjahressport, geringes Verletzungsrisiko.

● In Hallenbädern Vorsicht vor Fusspilz. Das gechlorte Wasser kann zu Haut- und Augenreizungen führen.

⊕ Beachten Sie in Flüssen und am Meer Gefahrenhinweise (Strömungen, Untiefen, etc.).

Falls die «Sportler» dazu noch Normalgewicht haben und nicht rauchen, ist ihr Risiko gar um ein Sieben- bis Achtfaches niedriger. Die natürliche Abnutzung von Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken und Knochen wird verzögert, der Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen verbessert. Zudem kann Sport ein Mittel sein, auch geistig fit zu bleiben. Die gesteigerte Muskelaktivität führt zu einer deutlich höheren Durchblutung des Gehirns, Neurotransmitter stimulieren Nerven- und Gehirnzellen. Die Ausschüttung von Endorphinen, schmerz- und stresslindernden Substanzen, verschafft Glücksgefühle, entspannt und macht den Kopf frei von Sorgen.

## Spass statt Spitzenleistung

Unter allen Sportarten haben, wie die Sportwissenschaftler sagen, «rhythmische Belastungsformen mit harmonischen Bewegungen, die sich über längere Zeit wiederholen», den günstigsten vorbeugenden Einfluss auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Solche Ausgleichs- und Ausdauersportarten sind: Ski-Langlauf, Walking, Schwimmen, Radfahren, Trimm-Trab, Rudern, Jogging, Gymnastik, Basket-, Hand-, Fuss- und Volleyball, Tanzen, Tischtennis, Wandern, Kegeln und Spazierengehen.

Dass erst Spitzenleistungen die richtige Fitness bringen, ist ein Aberglaube. Sport hat mit spielerischer Selbstentfaltung und Zerstreuung genauso viel zu tun wie mit Leistungsstreben. Doch viele Feierabend- oder Wochenendsportler machen den Fehler, sich zuviel zuzumuten. Dann kann es leicht vorkommen, dass die Herzen rasen und die Hände zittern. Das Wichtigste also ist: Lassen Sie sich nicht hetzen und nicht unter Druck setzen - weder vom eigenen Ehrgeiz noch von der Gruppendynamik. Wer sich überfordert, riskiert nicht nur Muskelkater und Verletzungen, sondern auch Unzufriedenheit und Stressgefühle - was zu vermeiden war!

Wo liegt denn das richtige Mass, werden Sie fragen. Da gibt es nur eine Regel: Sie bestimmen es selbst. Eine Empfehlung des Deutschen Sportärztebundes meint, dass organisch gesunde Menschen sich zwei- bis dreimal pro Woche so belasten sollten, dass sie insgesamt etwa 1500 bis 2000 Kilokalorien zusätzlich verbrauchen. Das bedeutet immerhin etwa vier Stunden Joggen, drei Stunden Tennis oder eineinhalb Stunden Fussball. Diese Vorschläge gelten aber nur für Fortgeschrittene, Sportgrünschnäbel halten sich mit Vorteil an das Motto *lieber häufiger weniger*. Ideal wäre eine Kombination aus Gymnastik oder Stretching für die Beweglichkeit, etwas Krafttraining für den Muskelaufbau plus eine Ausdauersportart wie beispielsweise Schwimmen oder Radfahren.

• IZR

## Kreislaufschwäche?

### Welche homöopathischen Mittel helfen wann?

**Arsenicum album:** Bei Kreislaufschwäche nach grosser Anstrengung, wenn der Patient so unruhig ist, dass er nicht liegen kann, sich extrem schwach fühlt, schnellen, flachen Puls hat, blass ist und Wärme wünscht.

**Camphora:** Bei Kreislaufkollaps mit kaltem Schweiß, Blässe, Übelkeit bis zum Erbrechen, schnellem, kaum fühlbarem Puls, Kurzatmigkeit.

**Carbo vegetabilis:** Bei schon von vornherein geschwächten Menschen. Haut blass bis bläulich, eiskalt, sehr schwacher Puls, z.T. erschwerte Atmung wie bei Asthma, starkes Verlangen des Patienten nach frischer Luft.

**Glononium:** Kollaps nach zuviel Sonneneinwirkung, Gesicht anfangs hochrot, später blass; oft pulsierende Nackenkopfschmerzen, z.T. Sehstörungen. Auch gut geeignet bei Sonnenstich.

**Tabacum:** Bei heftigem Schwindelgefühl nach Anstrengung mit Elendsgefühl, grosser Übelkeit, allgemeinem Kältegefühl und kaltem

Schweiss. Frische Luft und Erbrechen bessern den Zustand.

**Veratrum album:** Starkes Herzklopfen bis zum Kollaps, fadenförmiger Puls, Schweißperlen auf Stirn und Gesicht, blass-bläuliche kalte Haut, Muskel- und Wadenkrämpfe. Das ausgeprägte Kältegefühl wird durch Wärme gebessert.

Dies sind die am häufigsten angezeigten homöopathischen Mittel bei Kreislaufschwäche oder Kollapszuständen nach sportlicher/körperlicher Überforderung. Sie sollten unverdünnt in den Potenzen D 12 oder C 12 dem Patienten unter die Zunge gegeben werden (3 Tropfen reichen). Eine Wiederholung nach 15 Minuten ist meist sinnvoll. Auch Weissdortinktur (ca. 20-30 Tropfen) direkt in den Mund genommen und dort kräftig eingespeichelt kann Kreislaufprobleme rasch beheben. Nicht zu vergessen sind einfache Massnahmen, wie den Patienten hinlegen und die Beine hochlagern, die oft schon Wunder wirken.

• StS