

Gebrochene Herzen

Warum individuell angepasster Sport und Bewegung gut fürs Herz ist.



Allen ist klar — ohne ein funktionierendes Herz ist kein menschliches Leben möglich. Nicht zu Unrecht ist davon auszugehen, dass das Herz der wichtigste Muskel im Körper ist. Auf Platz 1 der Todesursachen in Deutschland sind die Herz-Kreislauferkrankungen, mit mehr als 338.000 Fällen pro Jahr, leider führend. Was die Anpassungs- und Umbaumöglichkeit des Herzens betrifft, sind wir gut gesegnet. Auch im Tierreich hat der Feldhase bewegungsbedingt ein kräftigeres Herz als der Stallhase, was als positives Zeichen gewertet werden kann.

Beim Menschen ist es auch so, dass sich ein aktiver Lebensstil positiv auf die Herzgesundheit auswirkt. Wer dann noch Sport treibt und ausdauernde oder auch intervallartige Anforderungen und damit an die Pumpleistung des Herzens stellt, tut seinem Herzen was Gutes und gewinnt sogar Lebenszeit dazu. Unstrittig belegt ist, dass die Bewegung, die vor allem von großen Skelettmuskeln ausgeht, das Herz antreibt und umgekehrt.

Wissenschaft und Forschung haben viele Versuche unternommen, um die Gesundheit von Herzen mit künstlichen Mitteln zu erhalten. Individuell wohl dosierte Bewegung ist eines der besten Mittel, um die Optimierungsvorgänge im Herzen zu begünstigen. Es lohnt sich, die Arbeitsweisen des Pump- und Saugorgans Herz anzuschauen. Das Herz pumpt kurz gesagt, indem sich die linke Herzkammer durch Muskelaktivität

zusammenzieht und Blut in den Organismus pumpt. Das Herz saugt auch das Blut an, wenn wir länger auf einem Stuhl sitzen und das Blut gegen die Schwerkraft zum Kopf hoch befördert wird. Das ist für das Herz auf Dauer belastend. Deshalb lohnt es sich, mal vom Schreibtisch aufzustehen und sich aktiv zu bewegen. Das macht munter und entlastet das Herz, weil die Muskelpumpe der Beine das Blut nach oben quasi massiert und das Herz das Blut nicht ansaugen muss.

Darum tut Bewegung deinem Herzen gut

- Das Volumen der linken Herzkammer weitet sich aus und kann pro Schlag mehr Blut in den Kreislauf pumpen. Diesen Vorgang kann man bei einem Untrainierten schon nach ca. 6 Wochen beobachten, wenn 3–5 h zielgerichtetes Ausdauertraining pro Woche absolviert wird. Auf diese Kapazitätserweiterung setzt die Rehabilitation von Herzinfarktpatienten (unter Kontrolle), bei denen ein Teil der Herzmuskulatur nicht mehr aktiv ist.
- Die Muskulatur der linken Herzkammerwand verstärkt sich, womit mehr Blutvolumen pro Herzschlag entwickelt werden kann.
- Die Erholungszeit für den Herzmuskel selbst verlängert sich und die Eigenversorgung des Herzens mit Blut verbessert sich (Immunsierung gegen Sauerstoffmangel)
- Bei individuell moderater Bewegung wird das Herz selbst mit mehr Blut und damit Sauerstoff versorgt, als es verbraucht (Luxurdurchblutung) Das tut dem Herzen gut und weitet die Gefäße, die sich stressbedingt zusammen ziehen.

Bei all dem Geschriebenen bietet es sich förmlich an, gemeinsam mit Freunden oder der Familie sich in der Natur beliebig auf dem Rad, zu Fuß oder paddelnd auf dem Wasser zu bewegen. Für mehr Bewegung im Arbeitsalltag lohnt sich eine Anwendung wie [froach](#) besonders, denn sie erinnert dich nicht nur daran dich zu bewegen, sondern zeigt dir auch was du tun kannst.

Über den Autor **Gunnar Reinhardt**: Dipl. Sportwissenschaftler und BGM-Berater, Mitgründer bei froach.de, Mitgründer bei relax Gesundheitsmanagement. Seit 25 Jahren tätig im Bereich Sporttherapie, Gesundheits-, und Leistungssport mit internationaler Erfahrung durch Aufenthalte in den USA und Japan. Seit 2001 selbstständig in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Vielfältige Dozententätigkeit, Durchführung von Präventionskursen für Krankenkassen sowie Ergonomieberatung