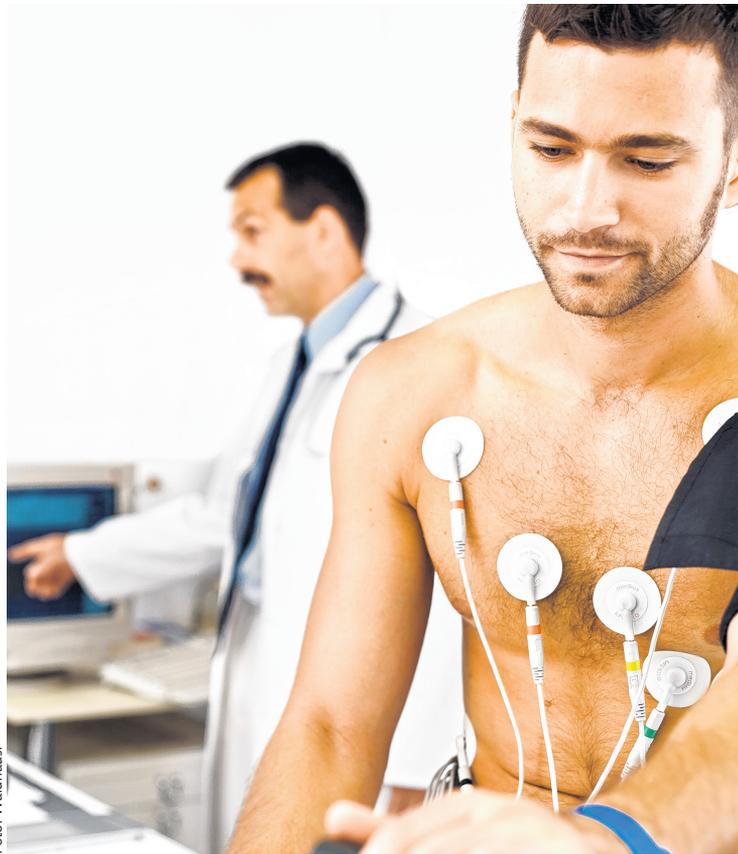


# Herz-Gesundheit durch Bewegung

Bewegung zählt zu den besten Möglichkeiten, sich einen wirkungsvollen Schutz vor Herzerkrankungen aufzubauen.

■ Bereits eine Stunde Ausdauersport pro Woche kann das Risiko einer Herzerkrankung beinahe halbieren. Das liegt in erster Linie daran, dass regelmäßige körperliche Bewegung Blutfette, Blutzucker und Blutdruck senkt. Die Gefäße werden erweitert, die

Leistungsreserven des Herzens erhöht. Da der Appetit gebremst wird, verringert sich auch das Körpergewicht. Wer neu mit Ausdauersport beginnt, sollte sich überlegen, was ihm besser liegt: Joggen, Nordic Walken, Schwimmen, Radfahren oder Wandern. Wichtig ist ein Sport-Check vor dem Beginn und dann ein langsames Steigern der sportlichen Aktivitäten. Wer zu schnell startet, schadet seinem Körper möglicherweise mehr als er ihm Gutes tut. Und vor allem: Man verliert dadurch sehr schnell die Lust am neuen gesunden Hobby.



Ein Sport-Check vor einer sportlichen Belastung gibt wichtige Auskunft.

## Das „Herzstück“ prüfen

Schlaganfall und Herzinfarkt gehören zu den häufigsten Todesursachen in der westlichen Welt. Vorsorge hilft!

■ Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Stress vermeiden sind erste Voraussetzungen, das Risiko einer kardio-vasculären Erkrankung auszuschließen. Eine gründliche Vorsorgeuntersuchung beim Kardiologen schätzt aber nicht nur das Risikopotential eines Menschen ein, sondern kann auch rechtzeitige Vorsorgemaßnahmen einleiten.

Jetzt im Frühjahr zieht es wieder viele Menschen in die Natur, um sich sportlich zu betätigen. Grundsätzlich ist das auch gut so. Allerdings ist es ratsam vorher beim Facharzt für Kardiologie einen Sport-Check machen zu lassen.

Bei dieser leistungsdiganostischen Untersuchung, der Spiro-Ergometrie, wird unter Berücksichtigung sämtlicher physiologischen Parameter festgestellt, ob bei Belastung Probleme mit dem Herzen, der Lunge oder dem Stoffwechsel bestehen. Für Sportler kann in diesem Zusammenhang auch festgestellt werden, wie der optimale Trainingseffekt erreicht wird.

Ein Kardiocheck bestehend aus einer Ultraschalluntersuchung des Herzens und der Halsgefäße im Zusammenhang mit einem Belastungs EKG gibt Aufschluss über den Gesundheitszustand und etwaige Risikofaktoren des Patienten. Der Erhalt der Gesundheit soll als Wertanlage verstanden werden; diese sollte nicht nur erhalten sondern gefördert werden. Dazu gehört neben der vielzitierten gesunden Lebensweise auch, Risikofaktoren auszuschließen bzw. sie fachgerecht zu behandeln. „Gesund zu sein und zu bleiben, muss das Ziel der Menschen sein, die ihren Lebenswert nicht nur über Materielles definieren“, sagt der Kardiologe Dr. Martin Linke.



Dr. Martin Linke  
Kardiologe und  
Wahlarzt



### INFO-CORNER

■ Kardiologische Facharztpraxis  
Dr. med. Martin Linke  
Makartplatz 5, 5020 Salzburg  
Telefon 0662 / 64 33 71  
Mobil 0650/401 27 59  
E-Mail: office@herzdoc-linke.at  
www.herzdoc-linke.at

Foto: Andreas Kolarik

Foto: Waldhäusl