

# Apropos Sport

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **108 (1982)**

Heft 16

PDF erstellt am: **19.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Apropos Sport



### Lauf dem Herzinfarkt davon!

Dieser gute Rat stammt von Prof. Dr. Wildor Hollmann, Leiter des Institutes für Kreislauforschung 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, Genussmittelmisbrauch (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 Atmungsanforderung 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!