



23.07.2012 – 15:50 Uhr

## Sommertemperaturen: Goldene Regeln für das Training

Bern (ots) -

Bei Hitze nur noch mit den Zehen wackeln?

Wer drei goldene Regeln beachtet, braucht auch in der heissen Jahreszeit nicht auf seine tägliche Bewegungsportion zu verzichten, sagt die Schweizerische Herzstiftung.

Bei körperlicher Betätigung muss die Vernunft mitlaufen. Dieser Grundsatz gilt noch stärker als sonst, sobald die Aussentemperatur gegen 30 Grad oder höher steigt. Denn intensive körperliche Arbeit bei extremer Hitze (und Luftfeuchtigkeit) kann für Herz und Kreislauf zur Herausforderung werden und im schlimmsten Fall zum Kreislaufkollaps führen. Dann also am besten nur noch mit den Zehen wackeln? Nein, sagt der Sportkardiologe Dr. Matthias Wilhelm: Möglichst tägliche Bewegung zu jeder Jahreszeit erhält das Herz jung. Doch gibt es drei goldene Regeln bezüglich Trinken, Tageszeit und Leistung zu beachten.

Die vollständige Medienmitteilung mit den 3 goldenen Regeln für das Training ist abrufbar unter [www.swissheart.ch/medien](http://www.swissheart.ch/medien)

Kontakt:

Peter Ferloni  
Leiter Kommunikation  
Schweizerische Herzstiftung, Bern  
Tel.: +41/31/388'80'85  
E-Mail: [ferloni@swissheart.ch](mailto:ferloni@swissheart.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100722201> abgerufen werden.