



18.01.2016 – 10:30 Uhr

Fit durch den Winter: Fünf neue Loipen fürs Herz

Bern (ots) -

Bewegung ist eine ideale Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf- und viele andere Erkrankungen und hilft das Körpergewicht im grünen Bereich zu halten. Deshalb haben Loipen Schweiz und die Schweizerische Herzstiftung in diesem Winter neu fünf Herz-Loipen angelegt. Die Herz-Loipen in Einsiedeln, Alt-St. Johann, Eigenthal, Kandersteg und Lenzerheide eignen sich besonders für Einsteiger, die auch in der kalten Jahreszeit körperlich aktiv bleiben wollen.

Bergwandern ist unser beliebtester Sommersport. Aber halten sich Herr und Frau Schweizer auch im Winter fit? Oft führt die Kombination von wenig Bewegung und kalorienreichen Mahlzeiten in der kalten Jahreshälfte zu zusätzlichen Kilos, die man später nur schwer wieder loswird. Übergewicht und Bewegungsmangel gehören zu den Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die hierzulande nach wie vor sehr verbreitet und Todesursache Nummer eins sind. Deshalb haben Loipen Schweiz und die Schweizerische Herzstiftung in diesem Winter in Einsiedeln, Alt-St. Johann, Eigenthal, Kandersteg und Lenzerheide Herz-Loipen angelegt. «Langlauf ist eine ideale Möglichkeit, im Winter in der schönen Natur aktiv zu sein», sagt Therese Junker, Geschäftsführerin der Schweizerischen Herzstiftung. «Ein regelmässiges moderates Ausdauertraining kräftigt den Herzmuskel, wirkt sich positiv auf Blutdruck-, Blutfett- und Blutzuckerwerte aus und senkt das Risiko für einen Herzinfarkt, einen Hirnschlag oder Diabetes», so Junker.

Für Einsteiger geeignet

Bei den Herz-Loipen handelt es sich um kurze Rundstrecken ohne Gefälle. Sie bieten sowohl gesunden Einsteigern als auch Herz-Kreislauf-Kranken eine ideale Gelegenheit, den naturverbundenen Sport kennenzulernen und fit zu bleiben. «Mit den Herz-Loipen wollen wir aufzeigen, dass Langlauf eine gesunde Sportart für alle Menschen ist», sagt Mariette Brunner, Präsidentin von Loipen Schweiz. Für den Einstieg braucht es keine speziellen Fähigkeiten. Der Sport ist vielseitig, man kann klassisch laufen oder skaten, alleine oder mit anderen zusammen. Weil er gelenkschonend ist, eignet sich der Langlaufsport als Training auch für ältere oder übergewichtige Personen.

Nicht zu ehrgeizig anfangen

Wer sich gut fühlt und keine Beschwerden hat, muss sich vor dem Langlauf-Training nicht ärztlich untersuchen lassen. Die Schweizerische Herzstiftung rät allerdings, nicht zu ehrgeizig zu beginnen und die Bewegungsintensität langsam zu steigern. Ausserdem sollte man seine Herz-Kreislauf-Risiken kennen, also Blutdruck- und Blutfettwerte sowie Blutzucker. Am besten klärt man diese beim Hausarzt oder in der Apotheke ab.

Weiterführende Informationen:

- www.herz-loipen.ch
- Interview mit einem Kardiologen unter www.swissheart.ch/medien

Kontakt:

Peter Ferloni, Leiter Kommunikation
Schweizerische Herzstiftung, Bern
Telefon 031 388 80 85
ferloni@swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100782834> abgerufen werden.