



15.01.2018 – 08:30 Uhr

Langlauf ist der gesunde Wintersport - sagen Kardiologen

Bern (ots) -

Langlauf wird immer beliebter. Dies freut Herz-Kreislauf-Spezialisten, denn die Sportart hilft, schweren Krankheiten vorzubeugen. Die Schweizerische Herzstiftung und Loipen Schweiz wollen daher weitere Einsteiger für den gesunden Sport gewinnen. In Davos und im Engadin sind in dieser Saison zwei neue Herz-Loipen eröffnet worden.

Der Langlauf-Boom hat viele gute Gründe: die Naturverbundenheit, kein Anstehen am Skilift, keine teuren Abos und natürlich Dario Cologna. Für Herz-Kreislauf-Spezialisten zählt jedoch besonders eines: Langlauf ist sehr gesund. «Ausdauersport wie Langlauf schützt vor Herzinfarkt und anderen schweren Herz-Kreislauf-Krankheiten», sagt Dr. Wilhard Kottmann, Chefarzt Kardiologie der Hochgebirgsklinik Davos, anlässlich der Neueröffnung der Herz-Loipe Davos am vergangenen Samstag. Besonders im bewegungsarmen Winter hilft regelmässige körperliche Aktivität, genügend Energie zu verbrennen. Dies wirkt sich positiv auf den Blutdruck, Blutfett- und Blutzuckerspiegel aus. Auch Körpergewicht und Psyche profitieren. Die Schweizerische Herzstiftung und Loipen Schweiz wollen daher mit dem Projekt Herz-Loipe weitere Einsteiger für den gesunden und naturverbundenen Sport gewinnen.

Die Sportart für Ungeübte

Langlauf eignet sich auch für Bewegungsmuffel. «Langlauf kann man rasch lernen und in jedem Alter ausüben», sagt Mariette Brunner, Präsidentin von Loipen Schweiz. Die Sportart braucht keine speziellen Fähigkeiten, ist gelenkschonend und lässt sich der persönlichen Fitness anpassen. Wer sich gesund fühlt und keine Beschwerden hat, kann mit einfachen Übungen beginnen. Herz-Loipen erleichtern den Einstieg: Die kurzen, übersichtlich markierten Rundloipen haben nur wenig Gefälle und verfügen über eine gute Infrastruktur sowie eine Langlaufschule vor Ort. Ausserdem sind alle Herz-Loipen mit einem externen Defibrillator (AED) für Notfälle gerüstet.

Weitere neue Herz-Loipen

Herz-Loipen bestehen seit 2015. Das Netz wird seitdem laufend ausgebaut. In diesem Winter zählt es mit den neu eröffneten Strecken in Davos und im Engadin zehn Herz-Loipen. «Wir hoffen, dass wir im nächsten Jahr die Romandie dazugewinnen werden», sagt Gabriella Wenger, Projektleiterin der Schweizerischen Herzstiftung. Dann kämen weitere attraktive Langlauf-Regionen wie beispielsweise der Jura dazu.

Mehr Informationen unter: www.herz-loipen.ch

Die Medienmitteilung ist abrufbar unter www.swissheart.ch/medien

Kontakt:

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

Medizinische Auskunftsperson:
Dr. med. Wilhard Kottmann
Chefarzt Kardiologie Hochgebirgsklinik Davos
Telefon 081 417 38 03
wilhard.kottmann@hgk.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100811168> abgerufen werden.