



Tomorrow is Saint Valentine's day,
All in the morning betime,
And I a maid at your window,
To be your Valentine.

Ophelia in Hamlet von William Shakespeare

Herzensangelegenheiten

Gesunder Körper, gesunder Geist – was bereits den alten Römern recht war, kann heutigen Wassersportlerinnen und Wassersportlern nur billig sein: Wer sein Schiff im Griff haben will, braucht Köpfcchen – und körperliche Fitness.

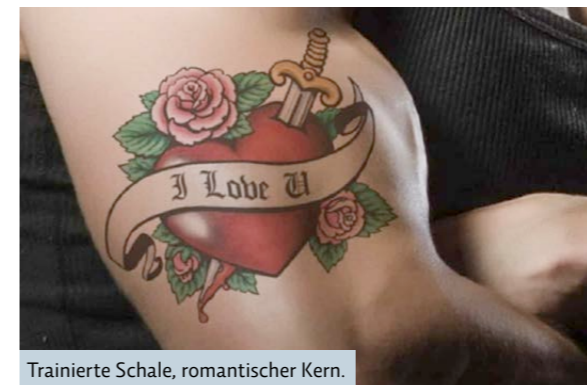
Redaktion mch | zvg

Im Februar sind Herzen immer und überall präsent: Der Valentinstag bietet Assoziationen zu romantischen Liebschaften und kitschigem Herzschmerz gleichermassen. Dabei gerät gerade im Winter das Herz häufig etwas in Vergessenheit. «Überwiegend sitzen und stehen, oftmals im wohltemperierten Büro... Das Herz-Kreislauf-System rostet dabei ein – denn es ist eigentlich für mehr gemacht», sagt Rosalie Mutter, Sportwissenschaftlerin bei der CSS Versicherung. Und meint damit nicht in erster Linie romantische Valentinsmomente, sondern unseren Alltag.

Etwas anders sieht es beim Segeln oder Motorbootfahren aus: Durch die ständige Bewegung an der frischen Luft sind Körper und Geist immerzu gefordert. Zudem tun Wind und Wasser auch der Seele gut. Um den Alltag zu vergessen, die Sorgen klein erscheinen zu lassen und einfach mal «nur» zu sein, sind Törns auf unseren wunderschönen Seen oder den unendlichen Meeren prädestiniert. Auf einem Boot ist kein Tag wie der vorherige: Das Wasser wechselt ständig seine Farbe, mal erscheint es mit einer spiegelglatten Oberfläche, mal lässt seine Laune die Wellen hochtanzen. Herz, was willst



Carola Conrath
art and photography




Trainierte Schale, romantischer Kern.



Sinnvolles Cardio-Training muss nicht immer lange dauern.

du mehr? Ob mit der blossen Kraft des Windes oder rassistig unter Motor, das Unterwegssein auf dem Wasser bedeutet immer auch: Freiheit pur.

Wenn sich allerdings Wind und Wellen plötzlich und überraschend aufbauen, kann diese Freiheit schnell in Unsicherheit oder gar in eine reale Gefahr umschlagen. In einer derartigen Situation hilft angstvolles Herzklopfen nicht weiter. Da heisst es: einen kühlen Kopf bewahren und beherzt zupacken. Mit möglichst viel Ausdauer und körperlicher Fitness. Oder ist es cool, nach vier oder fünf intensiven Umdrehungen an der Winsch schon ausser Puste zu sein? Abhilfe könnte Ausdauersport schaffen – es muss ja nicht gerade ein Marathon sein! Mit kurzen, täglichen Trainings für das Herz-Kreislauf-System gelingt eine Verbesserung der Fitness. Was wiederum zu grösserer Zufriedenheit führt, eben ganz nach dem erwähnten römischen Motto «mens sana in corpore sano». Natürlich ist Cardio-Training nicht für alle ein Genuss. Aber mit einigen nützlichen Tipps lässt es sich leichter in den Alltag integrieren. Und vielleicht motiviert ja die Aussicht auf etwas fittere Stunden auf dem Wasser – Seele baumeln lassen inklusive. 

10 Minuten täglich für ein starkes Herz



Rosalie Mutter, Sportwissenschaftlerin bei der CSS Versicherung, gibt Tipps zum Cardio-Training.

zu trainieren, wechselt man beim Intervalltraining zwischen sehr intensiven Phasen und aktiven Pausen. Wichtig ist es, den Körper richtig zu fordern, ohne jedoch über die individuellen Grenzen hinauszugehen.

Es ist für den Körper jedoch auch wertvoll, mal längere Cardio-Einheiten durchzuführen. Auf Laufrunden oder die ausgedehnte Velotour sollte also nicht verzichtet werden.

Darum lohnt sich Cardio-Training

Der Kreislauf braucht Bewegung, denn durch Bewegung muss das Herz mehr arbeiten und pumpt mehr Blut in den Kreislauf. So versorgt es alle Organe und Muskeln besser mit Sauerstoff. Auch die Muskeln werden durch Cardio mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt und damit leistungsfähiger.

Ein trainiertes Herz arbeitet ökonomischer. Das heisst, es schlägt zwar langsamer, pumpt aber bei jedem Schlag mehr Blut in den Kreislauf. So wird nicht nur das Herz geschont – auch der Blutdruck sinkt mit der Zeit und Durchblutungsstörungen, Thrombosen sowie Herzinfarkte werden vorgebeugt.

Durch regelmässiges Cardio-Training vermehren sich die Blutkörperchen und das Hämoglobin. Auch das Immunsystem und der Blutzuckerspiegel werden positiv beeinflusst.

Unter css.ch/cardio präsentiert Claudia Schilter, Group Fitness Trainerin der CSS und diplomierte Yogalehrerin, ein Beispiel einer Herz-Kreislauf-Einheit.

So funktioniert Cardio-Training

Da nicht jeden Tag Zeit bleibt für eine 30-minütige Jogging- oder Velorunde, bringt auch ein kurzes Intervalltraining den Kreislauf in Schwung: In nur zehn Minuten kommt der Körper an seine Grenzen und bringt das Herz zum Pumpen. Statt wie beim Ausdauertraining über lange Zeit auf mittlerer Intensität

Mehr Tipps rund um Ihre Gesundheit:

www.css.ch/meine-gesundheit