



14.01.2025 – 09:15 Uhr

Langlauf, der gesunde Wintersport 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 bieten Loipen Schweiz und die Schweizerische Herzstiftung die Herz-Loipen an. Sie eignen sich besonders für Einsteiger und Menschen mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Oft führt die Kombination von wenig Bewegung und kalorienreichen Mahlzeiten in der kalten Jahreszeit zu zusätzlichen Kilos, die man später nur schwer wieder loswird. Übergewicht und Bewegungsmangel gehören zu den Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Deshalb bieten Loipen Schweiz und die Schweizerische Herzstiftung die Herz-Loipen an. "Langlauf ist eine ideale Möglichkeit, im Winter in der Natur aktiv zu sein", sagt Prof. Stefan Osswald, Präsident der Schweizerischen Herzstiftung. "Ein regelmässiges moderates Ausdauertraining kräftigt die Muskulatur, wirkt sich positiv auf Blutdruck-, Blutfett- und Blutzuckerwerte aus und senkt das Risiko für einen Herzinfarkt, einen Hirnschlag oder Demenz", so Osswald.

Langlauf für alle

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. Jeder und jede kann die Intensität der eigenen Fitness und Fähigkeiten anpassen.

Gesund ohne teure Abos

"Wer mit dem Langlauf beginnt, kann nicht viel falsch machen. Spezielle Fähigkeiten braucht es nicht, auch kein teures Ski-Abo und keine aufwendige Ausrüstung", sagt Mariette Brunner, Präsidentin von Loipen Schweiz. Die 18 Herz-Loipen sind so konzipiert, dass sie den Einstieg erleichtern. Die kurzen Rundstrecken ohne Gefälle sind klar signalisiert und befinden sich bei einem Skizentrum mit Langlaufschule und Skivermietung, das mit einem Defibrillator ausgerüstet ist.

Wer eine Herz-Kreislauf-Erkrankung und längere Zeit keinen Sport betrieben hat, sollte sich vor neuen sportlichen Aktivitäten vom Hausarzt oder Kardiologen beraten lassen.

Weitere Informationen zu den 18 Herz-Loipen in der Schweiz auf:

www.herz-loipen.ch

Pressekontakt:

Peter Ferloni, Leiter Kommunikation
Schweizerische Herzstiftung
Dufourstrasse 30, Postfach 368
3000 Bern 14
Telefon 031 388 80 85
ferloni@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100927805> abgerufen werden.