

RATGEBER

Loipen fürs Herz

Bewegung tut dem Herzen gut – auch im Winter: Deshalb haben die Schweizerische Herzstiftung und Loipen Schweiz das Projekt «Herz-Loipen» lanciert. Von den insgesamt acht Herz-Loipen befindet sich auch eine im Kanton Graubünden, nämlich im Langlaufzentrum Canols auf der Lenzerheide. Davon können gesunde Langlauf-Einsteiger und Herz-Kreislauf-Patienten gleichermaßen profitieren.

Gerade im Winter, wenn die Tage kürzer, das Wetter rauer und die Menüs deftiger werden, ist körperliche Aktivität für die Gesundheit doppelt wichtig. Doch über die Festtage isst man in der Regel mehr und die Anreize für einen Gang an die frische Luft werden gleichzeitig kleiner. Diese Kombination ist für das körperliche und geistige Wohlbefinden nicht ideal – sie führt vielmehr zu zusätzlichen Kilos, die man später nur schwer wieder loswird. Zu wenig Bewegung und falsche Ernährung machen aber nicht nur Übergewicht, auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt und Hirnschlag, sowie Diabetes nimmt zu.

Herz-Loipe Canols

Eine ideale Möglichkeit, im Winter körperlich aktiv zu sein, ist der Ausdauersport Langlauf. Langlauf kann in verschiedenen Intensitäten betrieben werden und beansprucht die Muskulatur des ganzen Körpers. Das hat einen günstigen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Gleichzeitig wird Energie verbrannt, was sich positiv auf Blutdruck und Blutfette auswirkt. Deshalb hat

die Schweizerische Herzstiftung zusammen mit Loipen Schweiz das Projekt «Herz-Loipen» lanciert. An acht verschiedenen Orten in der Schweiz wurden kurze Rundloipen ausgewählt, die sich speziell für Langlauf-Einsteiger und alle, die etwas für ihre Herzgesundheit tun wollen, eignen. Im Kanton Graubünden befindet sich die Herz-Loipe auf der Lenzerheide, mit Start und Ziel in Valbella. Die Bündner Herz-Loipe umfasst drei Kilometer auf folgender Strecke: Langlaufzentrum Canols – Hotel «Seehof» – Parkplatz La Riva – Seerunde – Langlaufzentrum Canols. Alle acht Schweizer Herz-Loipen haben eine Langlaufschule und Skivermietung vor Ort. Zusätzlich sind die Herz-Loipen mit einem automatischen externen Defibrillator (AED) ausgerüstet. Die Herz-Loipen sind am Einstieg mit einer Beachflag gekennzeichnet. Infotafeln informieren über den Streckenverlauf und Tipps vor dem Start. Alle Herz-Loipen sind kurze Rundstrecken ohne Gefälle. Sie bieten gesunden Einsteigern die Gelegenheit, den naturverbundenen Wintersport kennenzulernen und sich fit zu halten. Herzpatienten sollen durch die



Verena Zimmermann, MAS FHO in HSM, Präsidentin

Herz-Loipen dazu motiviert werden, auch im Winter körperlich aktiv zu bleiben und ein moderates Ausdauertraining an der frischen Luft umzusetzen. Weil Langlaufen gelenkschonend ist und alle Muskelgruppen aktiviert, ist es ein idealer Sport für Menschen jeden Alters.

Tipps vor dem Start

Damit das Langlaufen auf der Herz-Loipe zum sorglosen Vergnügen wird, empfiehlt die Herzgruppe Chur Folgendes:

- Sich vor dem Start gut aufwärmen. Besonders bei kalten Temperaturen muss das Herz langsam auf Touren kommen.
- Gemütlich beginnen und die Geschwindigkeit allmählich steigern.
- Die Intensität so dosieren, dass man ein angenehmes Belastungsgefühl hat: Atmung und Puls sind mässig beschleunigt und man ist fähig, sich mit jemandem zu unterhalten.
- Auf den Körper hören. Sich nur auf die Loipe wagen, wenn man sich körperlich fit und gesund fühlt.
- Das Langlaufen bei Schmerzen und Druckgefühlen in der Brust, bei Atemnot, Schwindel, Übelkeit oder Schwäche unterbrechen. Verschwinden die Beschwerden nicht, die Notnummer 144 alarmieren.



Die kurzen, signalisierten Herz-Loipen sind ohne grosses Gefälle und eignen sich speziell für Langlauf-Einsteiger und alle, die etwas für ihre Herzgesundheit tun wollen.

Bild Johannes Fredheim

HERZGRUPPE CHUR

Informationen und Anmeldungen Herzgruppe Chur:

Wandern: Helen Comsa, Tel. 077 417 46 87, E-Mail: h.comsa@bluewin.ch; Lydia Kohli, Tel. 081 284 33 38, E-Mail: lydia.kohli@gmx.ch.

Turnen: Corina Akhave, Tel. 081 252 15 84, E-Mail: akhave@bluewin.ch.

Aquajogging: Iren Bärtsch, Tel. 081 250 45 73, E-Mail: irenbaertsch@sunrise.ch.

Präsidentin: Verena Zimmermann, MAS FHO in HSM, Tel. 081 256 70 05, E-Mail: verena.zimmermann@ksgr.ch.

Mehr Infos unter: www.herzgruppechur.ch