Laufen tut Herzpatienten gut

Wandern tut den meisten Herzpatienten gut. Darauf weist die Deutsche Herzstiftung hin. Obwohl die Belastung beim Wandern nicht so hoch ist wie etwa beim Joggen, hat es positive Effekte auf die Herzgesundheit. Angst vor einer Überlastung müssen Patienten mit koronarer Herzkrankheit im Flachland nicht haben. In den Bergen gibt es eine einfache Faustregel: Solange man sich noch gut unterhalten kann, überlastet man sein Herz in der Regel nicht. Voraussetzungen ist, dass der Betroffene medikamentös gut eingestellt ist. Vor einer Tour auf mehr als 1500 Metern Höhe muss unbedingt der Arzt konsultiert werden. Generell ist es ratsam, sich im Wandergebiet zwei Tage zu akklimatisieren, bevor man losläuft. (tmn)