



Medienmitteilung – Bern, 7. Dezember 2023

Langlauf ist der ideale Wintersport fürs Herz

Langlauf ist das bessere Skifahren. Jedenfalls was die Gesundheit anbelangt. Die Sportart verursacht wenig Unfälle und beugt Herzkrankheiten vor. Die Schweizerische Herzstiftung hat zusammen mit Loipen Schweiz das Angebot um zwei weitere Herz-Loipen in Arosa und an der Lenk vergrössert.

Langlauf ist eine immer beliebtere Alternative zum Ski Alpin. Auf den Loipen wird die verschneite Landschaft zum winterlichen Genuss. Das Anstehen an Bergbahnen und teure Abos sind nicht nötig. Hinzu kommt: Langlauf verursacht selten schwere Unfälle und hält den Körper fit. «Langlauf schützt wie alle Ausdauersportarten wirkungsvoll vor Herzinfarkt und weiteren gefährlichen Herz-Kreislauf-Krankheiten», sagt der Sportkardiologe Prof. Matthias Wilhelm, Chefarzt am Inselspital Bern. Gerade im Winter bewegen wir uns weniger und brauchen zusätzlich körperliche Aktivität. Ein Wintersport wie Langlauf hält das Körperfett stabil und beeinflusst die Gesundheitswerte wie den Blutdruck, Blutzucker und das Cholesterin positiv. «Auch die Psyche profitiert vom Training», sagt Wilhelm, «regelmässige Bewegung im Freien hat eine antidepressive Wirkung.»

Herz-Loipen zum Einstieg

Um den Start in den Langlaufsport zu erleichtern, bietet die Schweizerische Herzstiftung zusammen mit Loipen Schweiz 18 Herz-Loipen an, darunter zwei neue in Arosa und an der Lenk. «Die Herz-Loipen sollen insbesondere Unerfahrene zum Langlaufen motivieren», sagt Mariette Brunner, Präsidentin von Loipen Schweiz. Alle Herz-Loipen sind flache Rundloipen und haben eine Langlaufschule und Skivermietung vor Ort. Zusätzlich sind sie mit einem automatischen externen Defibrillator (AED) ausgerüstet. Man kann auf Herz-Loipen klassisch laufen oder skaten, allein oder mit anderen zusammen. Die Sportart braucht keine speziellen Fähigkeiten und lässt sich der persönlichen Fitness anpassen. Es ist jedoch sinnvoll, einen Technikkurs zu buchen, damit Langlauf noch mehr Spass macht. Weil langlaufen gelenkschonend ist, bietet es sich auch für ältere oder übergewichtige Personen an. «Wer sich gesund fühlt und keine

Beschwerden hat, kann mit einem leichten Langlauf-Training loslegen», sagt der Herzspezialist Matthias Wilhelm.

Wer eine Herz-Kreislauf-Erkrankung hat und längere Zeit keinen Sport getrieben 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

Kontaktperson Schweizerische Herzstiftung:

Peter Ferloni, Leiter Kommunikation

Schweizerische Herzstiftung

Dufourstrasse 30, Postfach 368

3000 Bern 14

Telefon 031 388 80 85

ferloni@swissheart.ch

www.swissheart.ch

Besuchen Sie uns auf:

www.facebook.com/schweizerischeherzstiftung

www.instagram.com/herzstiftung_ch

www.twitter.com/herzstiftungCH

www.youtube.com/herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich mit Forschungsförderung und einer umfassenden Aufklärungsarbeit dafür ein, dass weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Leiden erkranken oder dadurch behindert bleiben, Menschen nicht vorzeitig an Herzinfarkt oder Hirnschlag sterben und für Betroffene das Leben lebenswert bleibt. Die 1967 gegründete Schweizerische Herzstiftung ist eine unabhängige und von der Stiftung ZEWO zertifizierte gemeinnützige Organisation, die sich hauptsächlich aus Spenden finanziert.