

Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einschätzen

by Patric - Mittwoch, Januar 04, 2017

<http://derfitness.guru/risiko-herz-kreislauf-erkrankungen-einschaetzen/>

Inhalt

1. [Wie groß ist mein Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung?](#)
2. [Was tun, wenn man ein erhöhtes Risiko hat?](#)
3. [Ernährung anpassen](#)
4. [Mehr Bewegung](#)
5. [Fazit](#)

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Krankheiten und sind leider **Todesursache Nr. 1** in Deutschland. Wer *raucht*, kennt das Risiko, wer zu viel *Alkohol* trinkt oder im Stress untergeht, weiß um die Notwendigkeit, etwas zu ändern. Wie sieht es aber mit dem **Bauchumfang** aus? Ab wann wird es kritisch? Das Erkennen des Risikos ist wichtig, um rechtzeitig etwas unternehmen zu können.

Wie groß ist mein Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung? *

Es gibt einen Parameter mit dem man sehr gut abschätzen kann, wie hoch das eigene Risiko ist. Der **Bauchumfang** oder besser **Tailenumfang**, gemessen zwischen Rippenbogen und Hüftknochen, ist leicht zu ermitteln und ein ziemlich verlässlicher Hinweisgeber!



Risiko Herz-Kreislauf-Erkrankung

Selbstverständlich gibt es andere Risikofaktoren, die wir an dieser Stelle jedoch nicht explizit behandeln. **Stress**, **Alkohol** und **Zigaretten** sind Indikatoren die auf ein **stark erhöhtes Risiko** hindeuten. Wir behandeln in diesem Artikel ausschließlich Ursachen, die auf Bewegungsmangel und Fehler in der Ernährung zurückzuführen sind.

Was tun, wenn man ein erhöhtes Risiko hat? *

Wir alle sitzen zu viel. Auch der Fitness Guru sitzt, wenn er Artikel schreibt. Kommt dazu noch zu wenig **Schlaf** und eine „ungesunde“ **Ernährung**, nimmt das Unglück seinen Lauf. Wer zu lange wartet, um sein Risiko zu verringern, setzt seine Gesundheit aufs Spiel. Der Bauchumfang muss reduziert werden, daran führt kein Weg vorbei.

Der Dreh und Angelpunkt bei der **Gewichtsreduktion** ist die **Energiebilanz**. Unser Körper benötigt einfach eine bestimmte Energiemenge (**Kalorien**), um alles „am Laufen zu halten“.

Nehmen wir mehr Energie zu uns, als benötigt wird, lagert unser Körper diese überschüssige Energie in Form von **Fett in Depots**. Damit rüstet er sich für schlechte Zeiten. Schlechte Zeiten, die in unserer modernen Zeit wahrscheinlich nie kommen.

Verbrauchen wir hingegen mehr Energie, als wir über Nahrung zuführen, dann wird auf diese Energiereserven zurückgegriffen und wir verlieren an Gewicht.

Du hast zwei Stellschrauben. Du kannst **weniger Kalorien** zu Dir nehmen und Du kannst durch Bewegung dafür sorgen, dass **mehr Energie verbraucht** wird. Kombiniert Du mehr Bewegung mit einer entsprechenden Ernährungsumstellung, wird es nicht lange dauern, bis

Du ein kleineres Maßband verwenden kannst ?

Ernährung anpassen *

Das wird hier kein Ernährungsratgeber und schon gar keine Anleitung für eine Diät. Diäten sind, isoliert betrachtet, selten zielführend. Wichtiger ist es, das **eigene Verhalten** unter die Lupe zu nehmen und **langfristige Änderungen** vorzunehmen. Oft genügen bereits kleine Änderungen. Der Verzicht auf **zuckerhaltige Getränke** wäre ein Ansatz. Auch ein Weg von kalorienreicher Nahrung hin zu **Gemüse** und **Vollkorn-Produkten** kann der richtige Schritt sein. Ein **Mehr an Eiweiß** und ein **Weniger an Kohlenhydraten**.

Bevor Du etwas isst, stell Dir die Frage, ob es Dir das wirklich wert ist!

Sport für einen Schokoriegel

Ein 50g Schokoriegel hat etwa 230 kcal. Wenn man es positiv ausdrückt, kann man sagen, dass man damit etwa 60 Minuten gehen, 30 Minuten Rad fahren oder 25 Minuten joggen kann. Es heißt aber auch, dass man es machen müsste, wenn der Schokoriegel zu viel ist.

Im Artikel [Kalorien in Sport umrechnen](#) kannst Du Dir für verschiedenste Lebensmittel ausrechnen, **wie viel Sport nötig ist, um die Kalorien wieder loszuwerden**. Sich etwas komplett zu verbieten ist allerdings ebenfalls der völlig falsche Weg. **Maßvoller Umgang ist gefragt, kein Komplettverzicht!**

Mehr Bewegung *

Auch wenn wir hier bei Der Fitness Guru sind, bedeutet das nicht, dass Du jetzt ein Hardcore-Sportler werden musst.

Regel:

Bewege Dich mehr, als bisher!

Wende diese Regel jede Woche an. Es reicht, wenn Du jetzt Treppen benutzt, mal mit dem Rad einkaufen fährst oder in der Mittagspause einen Spaziergang machst. Mach während der Fernsehwerbblöcke ein paar Übungen. Liegestütze, Kniebeugen, Crunshes,.... [Setz Dich auf ein Bike und schau Deine Lieblingssendung](#). Und, ganz wichtig, belohne Dich dafür nicht gleich mit einem Eis oder einem Schokoriegel ? Die Belohnung ist **das gute Gefühl**, dass Du etwas gemacht

hast.

Motivation ist das A und O

Ein Schrittzähler ist eine tolle Sache. Mit ihm kannst Du Deine Fortschritte beobachten (wie viele Schritte hast Du gemacht, wie viele Kalorien verbraucht) und erhältst einen Anreiz. Ich bin mir sicher, dass es auch Dir so geht, wie vielen. Man möchte einfach jeden Tag ein paar Schritte mehr machen.

Derartige [Schrittzähler](#) gibt es schon für relativ kleines Geld. Wer etwas mehr Motivation benötigt und etwas mehr Geld übrig hat, kann sich einen einfachen **Fitness Tracker** besorgen. Hier warne ich nochmals vor billigem Elektroschrott aus China. Wir haben einige davon getestet. Die motivieren nicht, sondern frustrieren. Wie die entsprechenden Anbieter zu den positiven Bewertungen kommen, ist mir ein Rätsel! Dazu ein Tipp: Ladet euch vorab die App zum Tracker. Die Fernost-Exemplare haben miserabel übersetzte Apps!

Angebot



205 Bewertungen

[Omron Schrittzähler Walking style IV](#)

- Aerobe Schritte – werden automatisch separat erfasst und gezählt
- Action Modus – erfasst spezielle Aktivitäten im Laufe des Tages
- Tägliche Schritte, zurückgelegte Distanz, verbrannte Kalorien, 7-Tage-Speicher, Uhr
- Anzeige für Erreichung des Tagesziels von 10.000 Schritten
- Batteriesparmodus – schaltet sich nach 5 Minuten automatisch ab (Aktivitäten werden weiter erfasst)

29,95 EUR – 5,79 EUR 24,16 EUR

[Bei Amazon kaufen](#)

Ein Fitness Tracker, der wirklich *gute Qualität zum kleinen Preis* bietet, ist der [Garmin vivofit Fitness-Tracker](#) . Der Fitness Tracker hat in zahlreiche Tests gut abgeschnitten und die App ist inzwischen frei von Kinderkrankheiten.

Angebot



484 Bewertungen

[Garmin vivofit Fitness-Tracker \(1 Jahr Batterielaufzeit, Tagesziele, Inaktivitätsbalken, Schlafanalyse\)](#)

- Das vivofit Fitnessband zeigt die aktuelle Uhrzeit, Anzahl der Schritte und zurückgelegte Distanzen, verbrannte Kalorien, automatisch angepasste Ziele (Auto-Goal), einen Inaktivitätsbalken und mit Brustgurt (separat erhältlich) die Herzfrequenz sowie die Herzfrequenz-Zone
- Fitness-Tracker mit drahtloser Verbindung über ANT+ und Bluetooth Smart
- Akkulaufzeit von bis zu einem Jahr, sparsames E-Ink-Display
- Die kostenlose Online-Plattform Garmin Connect 2.0 bietet Aufzeichnung und Auswertung aller Aktivitäten
- Die personalisierten Tagesziele passen sich dem Fitnesslevel automatisch (Autoto Goal) an und der Schlafmodus analysiert Bewegungen während des Schlafs

89,00 EUR – 34,00 EUR 55,00 EUR

[Bei Amazon kaufen](#)

Fazit*

Das **Risiko** für eine **Herz-Kreislauf-Erkrankung** hat man rasch abgeschätzt, indem man den **Tailenumfang** misst. Warnzeichen sollte man keinesfalls auf die leichte Schulter nehmen.

Der Gesunde hat viele Wünsche, der Kranke nur einen!

Reiß das Ruder herum, solange es noch geht. Achte auf Deine **Ernährung** und versuche, Dich mehr zu **bewegen**. Dabei musst Du weder eine Diät machen noch zum Hochleistungssportler werden. Auch kleine Änderungen können große Wirkung haben. Ein einfacher *Schrittzähler* oder *Fitness Tracker* kann wertvolle Dienste leisten, wenn es um Motivation geht!

Bildnachweis:

Stockfoto-ID: 36299470

Copyright: dtolokonov

Copyright 2014-2017 Der Fitness Guru