

## News Flash

### Immer ein Stück stärker



## Krafttraining aus vollem Herzen

Am 29. September ist Weltherztag: Jetzt den wichtigsten Muskel des Körpers sportlich zur Brust nehmen!

- Kraft- trifft Herz-Kreislauf-Training – Kieser Training widmet sich dem Herzmuskel
- Was braucht es für ein gesünderes Herz?
- Wie funktioniert's? So machen Sie Krafttraining für den Herzmuskel
- Mythbuster: Ausdauer ist für unsere Herzgesundheit entscheidender als Muskelkraft? Eine überholte Annahme.

### **Kraft- trifft Herz-Kreislauf-Training – Kieser Training widmet sich dem Herzmuskel**

Genügend Schlaf, ausreichend Bewegung, gute Ernährung, das sind die allgemein bekannten Stellschrauben für eine gute Gesundheit. An Krafttraining denken immer noch die wenigsten. Dabei ist gesundheitsorientiertes Krafttraining enorm wichtig, um die Gesundheit effizient und nachhaltig positiv zu beeinflussen. Kieser Training widmet sich nun neben seinem hocheffizientem Krafttraining der Skelettmuskeln auch dem vielleicht wichtigsten Muskel des Körpers: dem Herzmuskel. Mit Krafttraining für den Herzmuskel führt Kieser Training nun Herz-Kreislauf-Training ein. Zunächst an den Standorten Flughafen Zürich, Schlieren und Frenkendorf in der Schweiz.



### Was braucht es für ein gesünderes Herz?

Den Herzmuskel stärken und damit einschneidenden Gesundheitsrisiken vorbeugen - Ein Anreiz für viele, die sich für eine langanhaltende Gesundheit bemühen. Schön, dass die Forschung für diese Sorgen eine gute Nachricht liefert, denn sogar schon weniger als eine Stunde Krafttraining pro Woche kann das Herzinfarkt und Schlaganfallrisiko um 40 – 70 % reduzieren. Das zeigt eine Studie der Iowa State University<sup>1</sup>. Früher hat man Patienten mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems von Krafttraining abgeraten. Der Grund: Der Widerstand durch die Gewichte erhöht den Blutdruck, ein zu starker Blutdruck-Anstieg ist für Herzpatienten riskant. Heute weiß man, dass sich moderates Krafttraining positiv auswirkt. Es entlastet das Herz im Alltag, zum Beispiel beim Treppensteigen. Hat jemand kräftige und trainierte Muskeln, muss er beim Treppensteigen deutlich weniger Muskelfasern nutzen als ein Untrainierter. Die Folge: Puls und Blutdruck steigen weniger an, das Herz wird geschont.

[Mehr erfahren!](#)



Herz-Kreislauf-Training im Kieser Training-Studio im Circle am Flughafen Zürich.

---

<sup>1</sup> Yanghui Liu, Duck-chul Lee, Yehua Li, Weicheng Zhu, Riquan Zhang, Xuemei Sui, Carl J. Lavie, Steven N. Blair. Associations of Resistance Exercise with Cardiovascular Disease Morbidity and Mortality. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2018; 1 DOI: 10.1249/MSS.0000000000001822.

## Wie funktioniert's? So machen Sie Krafttraining für den Herzmuskel

Der Herzmuskel – ohne ihn können wir nicht leben. Und er vollbringt Höchstleistungen: auf 80 Lebensjahre gerechnet pumpt das Herz etwa 206.000 Kubikmeter Blut durch den Körper – genug, um 80 olympische Schwimmbecken zu füllen<sup>2</sup>. Wie also lässt sich das lebenswichtige Organ, das eigentlich ein Muskel ist, stärken, und uns somit gesünder leben? Gutes Training ist die Antwort. Das 4x4 HIIT von Kieser wird dabei als eines der effektivsten Mittel zur Verbesserung der „Fitness des Herzens“ angesehen. Effektiver als das traditionelle Ausdauertraining in klassischen Fitnessstudios oder wie Laufen oder Schwimmen. Zusätzlich lohnt es sich, eine herzgesunde Ernährung zu pflegen. Diese „ist vor allem fett- und kohlehydratarm“ betont Prof. Braun-Dullaeus Chefarzt Klinik für Kardiologie und Angiologie Universitätsklinikum Magdeburg.<sup>3</sup>

[Mehr erfahren!](#)

### Mythbuster

Ausdauer ist für unsere Herzgesundheit entscheidender als Muskelkraft? Eine überholte Annahme.

*Früher galt es als klar: Für eine gute Herzgesundheit braucht es eine gut trainierte Ausdauer. Mittlerweile ist die Medizin jedoch einen Schritt weiter und weiß, die Muskelkraft unseres Körpers ist für die Herzgesundheit ebenso entscheidend wie unsere Ausdauer. „Wir wissen heute, dass die Muskulatur als größtes hormonproduzierendes Organ eine positive Wirkung auf die Blutgefäße hat, besonders auch auf die Herzkranzgefäße“, erklärt Christian Schmied, Sportkardiologe und Leitender Arzt am Herzzentrum des Universitätsspitals Zürich. Er betont: „Krafttraining ist deshalb fester Bestandteil unserer Herz-Präventions- und Rehaprogramme.“\**

\*„Gesundes Herz. Was Liegestütze mit dem Infarktrisiko zu tun haben“, Artikel von Stefan Aerni, Tages-Anzeiger Online, 14.09.2022.

[Mehr erfahren!](#)

## Immer ein Stück stärker

Über Kieser Training

Die internationale Marke Kieser Training ist seit 55 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 an seinen langjährigen CEO Michael Antonopoulos und Verwaltungsrat Nils Planzer verkaufte. Derzeit gibt es 170 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.



<sup>2</sup> <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/so-arbeitet-das-herz>, abgerufen am 05.08.22

<sup>3</sup> <http://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/ernaehrung>, abgerufen am 05.08.22

**Website**

<https://www.kieser-training.de/>  
[www.kieser-training.com](http://www.kieser-training.com)

**Pressekontakt**

BCW | burson cohn & wolfe GmbH  
Lisa Borrenkott  
Mail: [lisa.borrenkott@bcw-global.com](mailto:lisa.borrenkott@bcw-global.com)

**Bildmaterialien**

© Kieser Training

Für hochauflösendes Bildmaterial kontaktieren Sie gerne den oben genannten Pressekontakt.