

Bewegung als Medizin für dein Herz

Was dein Herz mit Bewegung zu tun hat – und warum jeder Schritt zählt

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland und Österreich. Gleichzeitig gibt es einen wichtigen Einflussfaktor, den wir selbst mitgestalten können: unsere Bewegung ❤️

Der Welt-Physiotherapie-Tag 2026 macht deshalb auf die Kraft von Bewegung aufmerksam – bei der Vorbeugung, Behandlung und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall.

Dein Herz liebt Bewegung!

Du musst dafür keinen Leistungssport betreiben. Schon kleine Veränderungen im Alltag können einen Unterschied machen:

- 🪜 Öfter die Treppe statt den Aufzug
- 🚶 Regelmäßig spazieren gehen
- 🚲 Kurze Strecken mit dem Fahrrad zurücklegen
- 🪑 Lange Sitzzeiten immer wieder unterbrechen
- 🚶 Bewegung in deinen Alltag einbauen – so, wie es zu dir passt

Als Orientierung empfehlen Fachgesellschaften Erwachsenen mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche.

💡 **Wichtig:** Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung.
Du musst nicht alles auf einmal schaffen. Fang dort an, wo du gerade stehst.

Physiotherapie kann dich dabei unterstützen

PhysiotherapeutInnen sind BewegungsspezialistInnen. Gemeinsam mit dir können sie herausfinden:

- ✓ Welche Bewegung für dich geeignet ist
- ✓ Wie du nach einer längeren inaktiven Phase wieder einsteigen kannst
- ✓ Wie du Bewegung sicher in deinen Alltag integrierst
- ✓ Wie du mit bestehenden Risikofaktoren wie beispielsweise Bluthochdruck umgehen kannst
- ✓ Wie du nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall Schritt für Schritt wieder aktiver werden kannst

Deine Bewegung muss nicht perfekt sein. Sie muss zu dir passen.
