

© Fotolia/Petair



Radfahren – gut fürs Herz, die Seele und die Umwelt – Regelmäßiger Ausdauersport gehört zu den besten Möglichkeiten, sich vor Herzerkrankungen zu schützen oder ein krankes Herz zu stärken. So kann das Fortschreiten der koronaren Herzkrankheit durch Ausdauersport verlangsamt, zum Teil gestoppt und in Einzelfällen sogar zurückgebildet werden. Ein besonders schonendes Ausdauertraining ist Fahrradfahren.

Radfahren, egal ob auf dem normalen Fahrrad, dem E-Bike oder dem Fahrradergometer, fördert die Fitness: Es trainiert Herz und Lunge, verbessert die Ausdauer und kräftigt die Gesäß- und Beinmuskulatur. Zugleich ist Radfahren gelenkfreundlich: Da das meiste Körpergewicht auf dem Sattel lastet, werden Hüft- und Kniegelenke geschont. Auch unterstützt regelmäßiges Fahrradfahren ein gesundes Körpergewicht. Bereits eine halbe Stunde Radfahren, mit einer Geschwindigkeit von 15 bis 20 km/h in ebenem Gelände verbrennt etwa 150 bis 250 Kilokalorien, bei höheren Geschwindigkeiten oder Anstiegen entsprechend mehr.

Weitere Informationen zu den positiven Effekten des Radfahrens für das Herz-Kreislauf-System enthält der Expertenbeitrag der Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/rad-und-herz. Tipps rund um das Thema Fahrradfahren bietet der Ratgeber „Radfahren – gut fürs Herz, die Seele und die Umwelt“, der kostenfrei über www.herzstiftung.de/bestellung oder per Telefon unter 069 955128-400 oder per E-Mail: bestellung@herzstiftung.de bezogen werden kann.

Newsletter der BLÄK – Aktuelle Informationen der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) erhalten Sie auch in unserem kostenlosen Newsletter, der unter www.blaek.de abonniert werden kann. Hier erhalten Sie aktuelle Nachrichten des *Bayerischen Ärzteblatts* und der Ärztekammer.

Folgen Sie uns auch auf Facebook unter www.facebook.com/BayerischeLandesaerztekammer und Twitter: www.twitter.com/BLAEK_P



„Wer sich gegen das Impfen entscheidet, wird sich unweigerlich infizieren.“

Professor Dr. Christian Drosten, am 12. Mai 2021 auf www.tagesspiegel.de



Online-Antragstellung Weiterbildung – Die wesentlichen Vorteile, die das Antragsbearbeitungssystem im Bereich der Weiterbildung im Meine BLÄK-Portal der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) bietet:

- » portalgestützte Antragstellung mit enger Benutzerführung
- » Unterstützung durch das Informationszentrum (IZ) der BLÄK und
- » komfortable Funktion, die das Ausdrucken des Antrags mit Anlagetrennblättern für ein bequemes Einsortieren der mitzuliefernden Zeugnisse, Dokumentationsbögen und weiterer Belege ermöglicht
- » Informationsangebote rund um die Weiterbildungsbefugnisse

Nähere Informationen unter www.blaek.de

Haftpflichtversicherung – Wir weisen darauf hin, dass der Arzt nach § 21 der Berufsordnung für die Ärzte Bayerns verpflichtet ist, sich hinreichend gegen Haftpflichtansprüche im Rahmen seiner beruflichen Tätigkeit zu versichern!

Freiwilliges Fortbildungszertifikat



Auflösung der Fortbildungsfragen aus Heft 5/2021, Seite 191 f.

Alle Fragen bezogen sich auf den Fachartikel „Kinderkardiologie – highlighted“ von Professor Dr. Sven Dittrich et al.

Wenn Sie mindestens sieben der zehn Fragen richtig beantwortet haben und diese bis zum Einsendeschluss bei uns eingegangen sind, gibt es von uns zwei Fortbildungspunkte. Gleiches gilt, wenn Sie die Fragen online beantwortet und uns diese zum Einsendeschluss zugesandt haben.

Insgesamt haben knapp 2.100 Ärztinnen und Ärzte einen ausgefüllten Fragebogen eingereicht.

1	2	3	4	5
D	D	E	D	E
6	7	8	9	10
A	C	E	B	B