



Dr. med. univ.

Edgar Ehrenhuber

Arzt für Allgemeinmedizin  
Gemeindearzt · alle Kassen  
Gerichtlich zertifizierter Sachverständiger

## Herzfrequenzzonen

### Gesundheitszone bis Fettverbrennungszone:

55-70 % der max. Herzfrequenz. Angriff auf die Fettdepots.  
Hier verbrennt der Körper die meisten Kalorien. Zudem wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert und die Fitness verbessert.

### Aerobe Zone oder Fitnesszone:

70-80% der max. Herzfrequenz. Hier werden Atmung und Kreislauf trainiert. Der optimale Bereich zur Steigerung der Ausdauer (aerobes Training)! Die Fettverbrennung und das Training der Muskeln halten sich hier die Waage.

### Anaerobe Schwellenzone oder Intensivzone:

80-90% der max. Herzfrequenz. Hier werden zwar die meisten Kalorien verbrannt, doch der Anteil der Verbrennung aus Kohlenhydraten überwiegt. Anaerob bedeutet, dass die Muskulatur nicht mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird.  
Meist liegt der anaerobe Bereich über 90% der Herzfrequenz.

### Wie komme ich zu meiner max. Herzfrequenz?

Ihren Maximalpuls ermitteln Sie folgendermaßen: Nach 4-5 km laufen oder 15 min. aufwärmen laufen Sie 1000m mit Maximalgeschwindigkeit. So gelangen Sie am Ende zu Ihrer maximalen Herzfrequenz. Achtung für diesen Test muss Ihr Herz gesund sein – besser Sie lassen sich zuvor von einem Arzt durchchecken.

max. HF	200	195	190	185	180	175	170	165	160
95%	190	185	180	176	171	166	161	157	152
90%	180	175	171	166	162	157	153	148	144
85%	170	166	161	157	153	149	144	140	136
80%	160	156	152	148	144	140	136	132	128
75%	150	146	142	139	135	131	127	124	120
70%	140	136	133	129	126	122	119	115	112
65%	130	127	123	120	117	114	110	107	104
60%	120	117	114	111	108	105	102	99	96