

# Kapitel 4: Herz und Seele

## etwas Gutes tun – mit Ausdauertraining

### Was bedeutet es, eine gute Ausdauer zu haben?

Eine gut ausgebildete Ausdauerfähigkeit zeigt sich darin, dass eine Person eine Bewegung möglichst lange aufrechterhalten kann und sich nach der Belastung schnell wieder erholt.

In Kurzform heißt das:

**Ausdauer = Widerstandsfähigkeit plus Erholungsfähigkeit**

Voraussetzungen für eine gute Ausdauerfähigkeit sind entsprechend trainierte Muskeln und ein gut funktionierendes Atem-, Herz-Kreislauf-System.

Ein gut dosiertes Ausdauertraining zählt zu den wichtigsten Maßnahmen der Gesundheitsförderung. Wer seine Ausdauer regelmäßig trainiert, baut wichtige Schutzfaktoren auf und bleibt vital – körperlich wie geistig. Selbst ein sanftes Ausdauertraining wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den Fettstoffwechsel aus. Auch Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen können mit gezielten Ausdauerbelastungen positiv beeinflusst werden.

### ► Dem Herzen etwas Gutes tun

Erfreulicherweise reagiert unser Körper auf Ausdauerbelastungen relativ schnell. Dies gilt insbesondere für das Herz-Kreislauf-System. So passt sich der Herzmuskel den körperlichen Belastungen an, indem sich Herz- und Schlagvolumen vergrößern. Die Schlagkraft des Herzens nimmt zu. Dies hat den positiven Effekt, dass die Herzfrequenz, also die Schläge des Herzens pro Minute, sinkt. Das Herz kann ökonomischer arbeiten.

Untrainierte können durch ein regelmäßiges Ausdauertraining bereits nach einigen Monaten ihre Ruheherzfrequenz um etwa 10 Schläge pro Minute senken. In einer Stunde sind dies schon 600 eingesparte Herzschläge, an einem Tag knapp 15 000 Schläge und in einem Jahr mehr als 5 Millionen weniger Herzschläge.

### SCHLECHTE STIMMUNG ADE

Bewegung hebt die Stimmung. Insbesondere ausdauerbetonte Bewegungsformen wie Walking, Joggen oder Wandern vermögen die allgemeine Stimmungslage zu heben. Dies konnten Sportpsychologen vielfach nachweisen. Nicht umsonst sind diese Aktivitäten heute elementare Bestandteile der Therapie von nahezu allen psychischen Erkrankungen. Und wer kennt es nicht, dieses

„gute Gefühl“ nach dem Sport? Eine angenehme Mischung aus Wohlbefinden, Zufriedenheit und geistiger Frische – herrlich!

**Schwimmen ist eine Ausdauersportart, die auch für Einsteiger gut geeignet ist.**



### ► Welche Ausdauersportarten sind für Einsteiger geeignet?

Um die allgemeine Ausdauerfähigkeit zu steigern, eignen sich vor allem Bewegungsformen, die große Muskelgruppen beanspruchen. Hierzu zählen

z. B. Walking/Nordic Walking, Joggen, Radfahren, Bergwandern oder Schwimmen. Wer unschlüssig ist, welche Bewegungsform für das eigene Training am besten passen könnte, dem empfehlen wir, die folgenden Kriterien zu berücksichtigen: Die Bewegungsart sollte in erster Linie Spaß machen, technisch einfach und mit einem geringen Verletzungsrisiko verbunden sein.

### **UNTERWEGS AUF ZWEI BEINEN – GESUNDHEIT AM LAUFENDEN METER**

Walking bzw. Nordic Walking und das Joggen sind bei vielen Menschen sehr beliebt – und das aus gutem Grund: Beide Bewegungsformen eignen sich hervorragend für ein gezieltes Ausdauertraining. Das Training ist nahezu überall ausführbar und mit geringen Kosten verbunden. Alles, was Sie am Anfang brauchen, sind bequeme Kleidung und gutes Schuhwerk, für Nordic Walking sind außerdem noch Stöcke nötig. Ein weiterer Pluspunkt dieser beiden Sportarten ist die einfache Belastungsdosierung. Das heißt, Sie können während des Trainings das Tempo selbst bestimmen und gut regulieren. Und wer seine Trainingseinheit gerne draußen ausführt, bekommt obendrein eine Extraportion Frischluft.



### **WALKING – DAS SANFTE AUSDAUERTRAINING FÜR JEDERMANN**

Eine ideale Sportart zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer ist das Walking bzw. Nordic Walking. Dies gilt vor allem für Einsteiger, Übergewichtige und ältere Personen. Denn das Gehen ist die natürlichste Bewegungsform des Menschen, daher leicht erlernbar und mit einer sehr geringen Verletzungsgefahr verbunden. Im Gegensatz zum Joggen bleibt beim Walking immer ein Fuß in Bodenkontakt, wodurch die Stoßbelastung auf die Gelenke um etwa ein Drittel geringer ist als beim Joggen.

▲  
**Nordic Walking und Walking sind ideal, um die allgemeine Ausdauer zu verbessern.**

### **JOGGEN – LAUFEND FIT WERDEN**

Wer schon etwas geübter ist oder mehr Power wünscht, dem empfehlen wir das Joggen. Joggen ist eine tolle Methode, um fit zu werden und gleichzeitig

## **Ein regelmäßiges Ausdauertraining**

- ▶ senkt den Blutdruck
- ▶ senkt die Herzfrequenz in Ruhe und unter Belastung
- ▶ reduziert das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall
- ▶ steigert die maximale Aufnahmekapazität für Sauerstoff
- ▶ verbessert den Fettstoffwechsel (senkt das Gesamtcholesterin, das LDL-Cholesterin und die Triglyzeride)
- ▶ steigert die Insulinsensitivität
- ▶ unterstützt eine Gewichtsabnahme
- ▶ verbessert die Fließeigenschaft des Blutes und damit die Versorgung von Muskeln und Organen
- ▶ erhöht die Blutgerinnungsbereitschaft
- ▶ senkt das Thromboserisiko
- ▶ lindert chronische Schmerzen
- ▶ beugt bestimmten Krebserkrankungen vor
- ▶ stärkt das Immunsystem
- ▶ stärkt das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit und somit das Selbstbewusstsein
- ▶ hebt die Stimmungslage und reduziert Stress
- ▶ fördert das allgemeine Wohlbefinden