

Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Die Bedeutung von Ausdauertraining

Für den Freizeit- und Gesundheitssport ist die Verbesserung der aeroben Ausdauer von zentraler Bedeutung. Ein dosiertes Ausdauertraining wirkt zum Beispiel negativen Herz-Kreislauf-Veränderungen entgegen. Aber auch bei gesunden Personen nützt ein Ausdauertraining in präventiver Hinsicht.



Es kann für die Teilnehmer motivierend sein über die positiven Effekte von Ausdauertraining Bescheid zu wissen.

Die Gefahr der Ausbildung und Verfestigung von Risikofaktoren für Erkrankungen am Herz-Kreislauf-System wird durch ein sinnvoll gestaltetes [Ausdauertraining \(pdf\)](#) reduziert. So führt zum Beispiel ein dosiertes Training im Grundlagenausdauerbereich (aerob) zu folgender Beeinflussung gesundheitsrelevanter Faktoren:

- Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Herzmuskel besser mit Sauerstoff versorgt und der Blutdruck gesenkt.
- Die vegetativen Funktionen (Herz-Kreislauf-Funktionen, Verdauung, Temperaturregulation, Schlaf-Wach-Rhythmus und andere) werden besser reguliert.
- Die Blutfettwerte werden gesenkt, und die gesunde Fraktion des Cholesterins im Blut wird erhöht.
- Die Stoffwechselaktivität und der Energieumsatz werden erhöht, und das Körpergewicht wird optimiert.
- Das Ernährungsverhalten wird verbessert und der Genussmittelkonsum gesenkt.
- Die Stimmungslage wird verbessert, und allfällige depressive Verstimmungen und Angstzustände werden häufig reduziert.

Ein (Wieder-)Einstieg lohnt sich immer

Eine Untersuchung aus Finnland belegt den gesundheitlichen Nutzen von Ausdauertraining. So haben regelmässig trainierende erwachsene Personen statistisch ein halb so grosses Risiko, übergewichtig zu werden, 30 % weniger Bluthochdruck, ein um mindestens 50 % reduziertes Herzinfarktisiko und eine um ca. zwei bis neun Jahre längere Lebenserwartung.

Die positiven Effekte von moderatem Ausdauertraining im Erwachsenenalter sind aber abhängig von einem konstant bewegungsreichen Lebensstil. Bei längerer Bewegungsarmut verschlechtert sich der Leistungszustand erheblich. Die (Wieder-)Aufnahme eines Ausdauertrainings ist auch im späteren Erwachsenenalter noch lohnend. Dabei ist zu beachten, dass es wichtiger ist vor der Intensität den Umfang und die Häufigkeit der Trainingseinheiten zu steigern.

Es lassen sich trotz Rückgang des absoluten Leistungsniveaus über die gesamte Lebensspanne vergleichbare Anpassungserscheinungen auf Ausdauerbelastungen feststellen. So sind zum Teil im hohen Alter noch

bemerkenswerte Ausdauerleistungen möglich, wie das Absolvieren eines Marathon-Laufes.

Quelle: [Erwachsenensport Schweiz esa](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO