

Ausdauersport und Gesundheit

Die positiven Auswirkungen einer ausdauersportlichen Betätigung wie z.B. beim langsamen Dauerlauf und Walking sind in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigt und in zahlreichen Publikationen und Büchern veröffentlicht worden. Deshalb sollen die Auswirkungen des Ausdauertrainings auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Psyche nur stichwortartig aufgezählt werden:

- **wirkungsvollere und ökonomischere Arbeit des Herz-Kreislaufsystems**
- **Verbesserung des Sauerstoffaufnahmevermögens**
- **Senkung der Herzfrequenz**
- **Vergrößerung des Schlagvolumens des Herzens**
- **Verbesserung der Durchblutung**
- **Stärkung der Herzmuskulatur**
- **Verbesserung der Blutversorgung des Herzens**
- **Senkung eines erhöhten Blutdrucks**
- **vergrößerte Sauerstoffaufnahme des Muskels aus dem Blut**
- **Neutralfettspiegel im Blut und Blutzucker sinken**
- **Anstieg des "guten" HDL-Cholesterins bei gleichzeitiger Senkung des LDL-Cholesterins**
- **Senkung des Harnsäurespiegels**
- **Stabilisierung des Körpergewichts auf niedrigerem Niveau**
- **gesteigerte Hirndurchblutung nach dem Sport**
- **Verschwinden von Müdigkeit und Konzentrationsschwäche**
- **Steigerung des seelischen Wohlbefindens**
- **Reduzierung von Angst- und Depressionszuständen**
- **Steigerung des Selbstwertgefühles**
- **verbesserte Stressbewältigung**

Mit einem regelmäßigen Ausdauertraining lässt sich somit einer Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankung sowie einem Schlaganfall wirkungsvoll vorbeugen, bereits eingetretene Gesundheitsstörungen auch anderer Art lassen sich teilweise völlig beheben bzw. kann eine medikamentöse Behandlung unterstützt werden.

Ein Ausdauertraining kann bei bestehender Gesundheit jederzeit begonnen werden. Wenn Sie jedoch 35 Jahre und älter sind und noch nie oder schon lange keinen Sport mehr getrieben haben, empfiehlt die Sportmedizin, zur eigenen Sicherheit vor der Trainingsaufnahme einen Arzt zu konsultieren und einen entsprechenden sportmedizinischen Check durchführen zu lassen.

Wertvolle Aussagen, ob eine Untersuchung vor der sportlichen Betätigung erforderlich ist, liefert auch der sogenannte PAPS-Test (Persönlicher Aktivitäts- und Prävention Screening-Test).