

Mit Ausdauer zu mehr Wohlbefinden

Warum Ausdauertraining so gut tut

Ausdauertraining verbessert die Fähigkeit des Körpers, über längere Zeit leistungsfähig zu bleiben. Es stärkt das Herz, verbessert die Lungenfunktion und kann dazu beitragen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren. Gleichzeitig hilft regelmäßiges Ausdauertraining beim Stressabbau, unterstützt die Fettverbrennung und steigert dadurch das allgemeine Wohlbefinden.



© AdobeStock_87737604_Kzenon

Typische Ausdauersportarten sind Laufen, Schwimmen, Radfahren oder zügiges Gehen – also gleichmäßige Bewegungen über einen längeren Zeitraum.

Besonders effektiv ist das Training im sogenannten **aeroben Bereich**. Das bedeutet: Die Belastung ist so gewählt, dass man sich währenddessen noch unterhalten kann. In diesem Bereich arbeitet der Körper optimal mit Sauerstoff und trainiert besonders nachhaltig.

Gesundheitliche Vorteile

- **Herz-Kreislauf-System:** Blutdruck und Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen können gesenkt werden.
- **Stoffwechsel:** Der Blutzuckerspiegel wird reguliert und die Fettverbrennung unterstützt.
- **Atmung:** Lungenfunktion und Sauerstoffaufnahme verbessern sich.
- **Muskulatur:** Die Muskeln werden belastbarer und ermüden langsamer.
- **Mentale Gesundheit:** Bewegung hilft beim Stressabbau und steigert das Wohlbefinden.

Trainingstipp

Regelmäßigkeit ist wichtiger als Höchstleistung:

Ideal sind 3–4 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils 30–45 Minuten Dauer.

Steigern Sie die Belastung langsam – etwa um 5-10 % pro Woche!

Der Körper kann sich dadurch anpassen und es treten weniger häufig Überlastungen auf. Ebenso wichtig sind Erholungsphasen, denn in den Pausen wird der Körper leistungsfähiger.