



Ausdauer -

nur für Läufer wichtig oder auch für mich?

Die Ausdauerleistungsfähigkeit ermöglicht uns, eine beliebige Belastung des, im Optimalfall, ganzen Körpers, über eine möglichst lange Zeit ohne Ermüdung durchzuführen.

Beispielsweise wäre das, die Wohnung im 4. Stock über das Stiegenhaus ohne zwischendurch stehenbleiben zu müssen, zügig zu erreichen oder eine bestimmte Geschwindigkeit beim Walken für 45 Minuten durchzuhalten.

Leider nimmt aber auch die Leistungsfähigkeit unseres Herz-Kreislaufsystems ab dem 30. bis 35. Lebensjahr um durchschnittlich 10 Prozent pro Dekade ab. Damit hat ein 65-Jähriger im Vergleich zu einem 30-Jährigen bereits eine um 35 Prozent geringere Ausdauerleistungsfähigkeit.

Durch regelmäßiges Ausdauertraining gelingt es, diesen Leistungsabfall zu verzögern und biologisch jünger zu bleiben.

Wer regelmäßig seine Ausdauer trainiert, profitiert auf allen Ebenen für den gesamten Körper: Der Herzmuskel wird stärker, er arbeitet ökonomischer und kann trotz niedrigerem Puls mehr Blut pro Minute in den Körper pumpen. Zudem sinkt der Ruhepuls und wir erholen uns nach dem Ende der Belastung wieder rasch.

Der Blutdruck wird positiv beeinflusst, die Fließeigenschaften des Blutes werden verbessert, das Thromboserisiko wird vermindert, die Atmung wird kräftiger und die Stresstoleranz wird vergrößert.

Für ältere Menschen sind vor allem zyklische Sportarten wie

Radfahren, Walken, Nordic Walking, Schwimmen, Tanzen, aber auch flottes Spazierengehen als Ausdauertraining sehr gut geeignet.

Wichtig ist der Grundsatz „lange & langsam“.

Die Zielsetzung ist nicht, eine höchstmögliche Belastungsintensität durchzuführen, sondern eine moderate Belastung ausdauernd zu halten. Das wirkt sich nicht nur optimal auf unser Herz-Kreislaufsystem aus, sondern auch auf unsere Psyche und beeinflusst unser Körpergewicht positiv.

