



In Regensburg ist das Thema Ausdauersport immer präsent. Zahlreiche Menschen bewegen sich regelmäßig, sei es, um etwas für ihre Gesundheit zu tun oder um an größeren Wettbewerben teilzunehmen, z.B. am Regensburger Marathon und Triathlon oder am Arber Radmarathon. Passend zum Auftakt der Freiluftsaison findet im Physiopark am Dienstag, 9. März ein Vortragsabend zum Thema „Gesunder und effektiver Ausdauersport“ statt.

Enormes Gesundheitspotenzial von Ausdauertraining

Regelmäßiges und sinnvoll gestaltetes Ausdauertraining wirkt sich in vieler Hinsicht positiv auf unseren Körper aus, und zwar nicht nur im Sinne eines besseren körperlichen und psychischen Wohlbefindens. Ein besserer Leistungszustand verringert nachgewiesenermaßen das Risiko, an den verbreiteten Zivilisationskrankheiten zu sterben. Interessanterweise fürchten sich sehr viele Menschen vor allem vor Krebs, obwohl mit Abstand an erster Stelle der Todesursachen in den westlichen Gesellschaften Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems stehen. Und zwar nicht nur beim Mann, sondern genauso bei der Frau. Eine Frau nach den Wechseljahren hat z.B. ein 10-fach höheres Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben, als an Brustkrebs.

Seit einigen Jahren ist bekannt, dass „Körperliche Inaktivität“, und die damit verbundene schlechte Fitness, ein eigenständiger Risikofaktor für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems ist. Das heißt, neben den schon lange bekannten Risikofaktoren, wie Diabetes (Typ-2), Rauchen, schlechten Blutfettwerten (Cholesterin, Fettsäuren), Bluthochdruck und starkem Übergewicht (Adipositas) ist eben auch die Tatsache, schlecht trainiert zu sein, für sich genommen ein Risikofaktor, der die Wahrscheinlichkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und das Risiko, daran zu sterben, erhöht.

In groß angelegten Studien mit Hunderttausenden von Teilnehmern konnte gezeigt werden, dass die Sterblichkeitsrate bei körperlich aktiven Menschen um ein Drittel bis um die Hälfte niedriger lag als bei körperlich inaktiven Personen. Diese positive Wirkung eines guten Trainingszustands geht sogar soweit, dass Trainierte, die o.g. Risikofaktoren aufweisen, ein geringeres Sterberisiko haben, als Untrainierte ohne einen dieser Risikofaktoren. Ähnliche Studienergebnisse liegen auch zum Risiko von Schlaganfall und Krebs vor. Es zeigt sich, dass z.B. körperlich aktive Männer ein deutlich gesenktes Risiko für Schlaganfall, Lungenkrebs und Darmkrebs (der häufigsten Krebsform bei Männern) haben. Körperlich aktive Frauen besitzen ein signifikant niedrigeres Risiko für Brustkrebs (der häufigsten Krebsform bei Frauen), je nach Aktivitätsgrad zwischen 32 und 72%.

Besseres Gedächtnis durch Ausdauertraining!

Neben der Tatsache, dass durch Ausdauertraining auch Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und krankhaftes Übergewicht sehr positiv beeinflusst, teilweise sogar völlig normalisiert werden können, wird oft vergessen, dass es auch unserer Gehirnfunktion zu Gute kommt und stimmungsaufhellend wirkt. Schon beim langsamen Spazierengehen steigt die Gehirndurchblutung um 20%, beim Radfahren mit 100 Watt um 30%. Mehrere Studien zeigten inzwischen, dass sich z.B. das Kurzzeitgedächtnis von über 70jährigen selbst durch ein moderates Ausdauertraining um 40% verbessert. Das ist umso erstaunlicher, als in Vergleichsgruppen, die „nur“ Gedächtnisübungen durchführten, die Verbesserungen nur halb so groß waren, wie in der Trainingsgruppe.

Die Dosis ist entscheidend

Wer einmal mit dem Ausdauertraining begonnen hat, ist oft so motiviert, dass er eher zu viel macht: Man ist zu schnell unterwegs und/oder steigert das Training zu schnell. Das führt vielleicht am Anfang zu einer Leistungsverbesserung, bald aber zur Stagnation oder gar zu Gelenksbeschwerden. Denn Training wirkt letztlich wie ein Medikament: Die Dosis macht das Gift. Leider wird zu oft nach dem Motto „viel hilft viel“ trainiert. Aber genau wie bei einem Medikament entscheidet auch beim Training die richtige Dosierung darüber, ob die gewünschten Effekte erzielt werden oder vielleicht sogar die Nebenwirkungen überwiegen.





Trainingsherzfrequenz und Pulskontrolle

Ganz wichtig ist deshalb nicht nur die Festlegung sondern auch die Kontrolle der Herzfrequenz, mit der das Training durchgeführt wird. Selbst sehr erfahrene Sportler haben objektiv große Schwierigkeiten die Trainingsbelastung ohne Pulsuhr korrekt einzuschätzen. Welche Trainingsherzfrequenz letztlich für den Einzelnen die Richtige ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab: Wie alt bin ich? Wie ist mein momentaner Leistungszustand? Was möchte ich durch das Ausdauertraining erreichen? Liegen Begleiterkrankungen vor? Im Vortrag am 9. März wird u.a. auf die verschiedenen Möglichkeiten zur Bestimmung einer sinnvollen Trainingsherzfrequenz eingegangen.

Ausdauersport und Krafttraining – geht das zusammen?

Daneben wird thematisiert, warum einem begleitenden Krafttraining für Ausdauersportler meist zu Unrecht nachgesagt wird, dass es mehr schadet als nützt. Krafttraining mindert nur dann die Ausdauerleistung, wenn man die falsche Art von Krafttraining wählt, die falschen Muskeln trainiert oder zu viel Zeit mit dem Krafttraining verbringt. Richtig durchgeführt wirkt es sich nicht nur positiv auf die Leistungsfähigkeit aus, sondern wirkt auch vorbeugend gegen Trainingszeit raubende Verletzungen.

