

## Die positiven Effekte von Ausdauertraining auf die Gesundheit

**Aufgabe 1:** Nenne stichpunktartig die positiven Effekte von Ausdauertraining auf die Gesundheit, indem du die sie in die Kästen von Abbildung 1 einträgst.

Ausdauer ist die Fähigkeit eine Leistung trotz aufkommender Ermüdung über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten. Ausdauer kann durch Aktivitäten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Wandern und Tanzen gefördert werden. Dies kann dazu beitragen, die körperliche Fitness zu steigern und die allgemeine Gesundheit zu fördern. Hier sind einige der positiven Effekte von Ausdauertraining, die für unsere Gesundheit von großer Bedeutung sind:

*„Sport ist das beste Medikament,  
das wir je erfunden haben.“*

Zitat von Gesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach beim Bewegungsgipfel am 13.12.2022 in Berlin.

**1. Herz-Kreislauf-Gesundheit:** Während des Trainings erhöht sich die Herzfrequenz, um den Körper mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen. Dies führt langfristig zu einer besseren Herzarbeit und einem niedrigeren Ruhepuls. Ein starkes Herz pumpt das Blut besser durch den Körper und senkt das Risiko von Herzkrankheiten erheblich.

**2. Gewichtskontrolle:** Ausdauertraining hilft dabei, Kalorien zu verbrennen, was zur Gewichtsabnahme oder -erhaltung beiträgt. Es ist auch effektiv bei der Reduzierung von Körperfett und trägt dazu bei, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten.

**3. Verbesserte Atemfunktion:** Durch regelmäßiges Ausdauertraining werden die Atemmuskulatur gestärkt und das Volumen der Lungen verbessert. So wird die Atmung verbessert und der Körper kann besser Sauerstoff aufnehmen.

**4. Stärkung des Immunsystems:** Regelmäßiges Training kann das Immunsystem stärken und die Abwehrkräfte des Körpers gegen Krankheiten steigern. Es kann dazu beitragen, Erkältungen und Grippe zu verhindern oder ihre Auswirkungen abzumildern.

**5. Reduzierter Stress:** Körperliche Aktivität setzt Endorphine frei, die als "Glückshormone" bekannt sind. Diese tragen dazu bei, Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Ausdauertraining kann daher als natürlicher Stressabbau dienen und die mentale Gesundheit fördern.

**6. Bewegungsapparat:** Durch Ausdauertraining wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System trainiert. Die körperliche Belastung hat einen positiven Effekt auf den Bewegungsapparat. So werden nicht nur Muskeln trainiert, sondern auch Knochen, Knorpel, Sehnen und Bänder gestärkt.

Insgesamt bietet Ausdauertraining viele gesundheitlichen Vorteilen. Ein aktiver Lebensstil, der Ausdauertraining einschließt, kann dazu beitragen, ein längeres und gesünderes Leben zu führen.

**Abbildung 1:** Wirkung von Ausdauertraining auf körperliche Parameter:

