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.

Aufgabe 2: In Deutschland zählen Übergewicht, Blut-Hochdruck oder andere Herz-Erkrankungen zu den am häufigsten verbreiteten Krankheiten. Nimm unter Bezugnahme des Textes Stellung zum Zitat von Karl Lauterbach (siehe Kasten), indem du seine Aussage mit Argumenten untermauerst.

> *„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.

Ausdauertraining, auch als aerobes Training bekannt, ist eine Form der körperlichen Aktivität, die sich durch ihre anhaltende Intensität und Dauer auszeichnet. 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:

1. Herz-Kreislauf-Gesundheit: Eines der bemerkenswertesten Ergebnisse von Ausdauertraining ist die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Während des Trainings erhöht sich die Herzfrequenz, um den Körper mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen. Dies führt langfristig zu einer effizienteren Herzarbeit und einem niedrigeren Ruhepuls. Ein starkes Herz pumpt das Blut effizienter 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 und die Lungenkapazität gestärkt. Dies führt zu einer besseren Sauerstoffaufnahme und verbessert die Atmung, was besonders bei Menschen mit Atemproblemen von Vorteil ist.

4. Stärkung des Immunsystems: Regelmäßiges Training kann das Immunsystem stärken und die Abwehrkräfte des Körpers gegen Infektionen und 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. Steigerung der Energie: Menschen, die regelmäßig Ausdauertraining betreiben, berichten oft von einer gesteigerten Energie und Ausdauer im Alltag. Dies hilft dabei, tägliche Aufgaben effizienter zu bewältigen.

7. 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.

©lessonprep.de

8. Blutdruckkontrolle: Ausdauertraining kann dazu beitragen, den Blutdruck zu regulieren und das Risiko von Bluthochdruck zu reduzieren, was wiederum das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mindert.

Insgesamt bietet Ausdauertraining eine breite Palette von gesundheitlichen Vorteilen. Es ist wichtig zu beachten, dass diese positiven Effekte mit regelmäßiger Übung und einer ausgewogenen Ernährung einhergehen. Ein aktiver Lebensstil, der Ausdauertraining einschließt, kann dazu beitragen, ein längeres, gesünderes und erfüllteres Leben zu führen. Daher ist es eine kluge Entscheidung, Ausdauertraining als Teil Ihrer täglichen Routine zu integrieren.

Abbildung 1: Wirkung von Ausdauertraining auf körperliche Parameter:

Herz-Kreislauf-System:

Bewegungsapparat:

Körpergewicht:

Stress:

Atmung:

Immunsystem:

©lessonprep.de