Ausdauersport- Lebe ich damit länger?

Dem einen macht es einfach nur Spaß, der andere macht es, weil es „gut“ für seine Gesundheit ist. Ob wir unseren Ausdauersport zu Lande, auf dem Crosstrainer, dem Fahrrad, zu Wasser oder… naja wie auch immer zu Luft durchführen ist dabei völlig egal.

Fakt ist: Ein Ausdauersportler hat ein etwa 30% geringeres Risiko, vorzeitig zu sterben, als ein untrainierter. Im vergleich zu Menschen in sehr schlechtem allgemeinen Fitnesszustand ist das Risiko sogar um 50% geringer. Durch den gesenkten Blutdruck und Ruhepuls werden unsere Gefäße entlastet, durch das regelmäßige Training halten wir diese außerdem elastisch und beugen der typischen „Verkalkung“ vor, welche letzten Endes für Schlafanfälle und Herzinfarkte verantwortlich ist.

Aber mein Sportlerherz…. Das ist doch gefährlich?

Wenn Sie nicht gerade ganz oben auf der Weltrangliste mitlaufen, mitschwimmen oder was auch immer tun, haben Sie kein derart vergrößertes Herz, dass es zwangsweise langsam abtrainiert werden müsste. Eine spontane längere Pause, z.B. durch eine Verletzung ist kein Problem. Ihre Leistung wird zwar geschmälert, um Ihr Herz brauchen Sie sich aber im Normalfall keine Sorgen machen. Um das sogenannte „krankhafte“ Sportlerherz zu erreichen, sind viele Jahre mit extremen Trainingspensum notwendig.

Krebsrisiko mindern

Einige Studium haben auch gezeigt, das ein Ausdauertraining von 2-3 mal die Woche das Risiko für Brust und Darmkrebs deutlich senken kann

Diabetes

Durch die Erhöhung der Mitochondrien und die verbesserte Kapillarisierung, wird die Fähigkeit den „Zucker“ in die Muskeln aufzunehmen verbessert. Das hält den Blutzuckerspiegel niedrig und kann Diabetis vorbeugen.

Die Hormone

Besonders wichtig ist auch die erhöhte Ausschüttung von Glückshormonen beim Ausdauertraining. Sie fühlen sich allgemein wohler, was Sie wiederum von Ihrem Stress im Alltag befreit. Nicht umsonst ist Stress als der negative Gesundheitsfaktor überhaupt bekannt.

Letzen Endes kann man mit einem moderaten Ausdauertraining sein Leben tatsächlich verlängern. Verlassen Sie sich aber nicht darauf: Viele Aspekte, wie Ernährung, Genetik und letzten Endes das Schicksal haben hier auch ihre Finger im Spiel.