



Informationsblatt für unsere Patienten

Ausdauersport gegen vorzeitigen Tod

Wer läuft profitiert Tag für Tag

Liebe Patientin, lieber Patient,

wie Sie sicher wissen, ist Bewegung für unsere Gesundheit von großer Wichtigkeit. Immer wieder belegen dies Studien, u.a. auch die folgende.

Vor über 20 Jahren starteten Forscher an der Stanford University in Kalifornien eine Studie zum Nutzen von Ausdauersport. Die Ergebnisse:

- Die **Zahl Gestorbener war in der Gruppe der Ausdauersportler geringer als in der Kontrollgruppe:** Nach 19 Jahren waren 15% gegenüber 34% gestorben - ein relativer Unterschied von 40%.
- Die **Fähigkeiten, allein im Alltag zu recht zu kommen**, gingen auch nach 20 Jahren bei den Ausdauersportlern erheblich langsamer zurück als bei den Kontrollpersonen.

Sogar bis ins 9. Lebensjahrzehnt hielten die Effekte noch an: Sowohl die Kurve der Überlebensrate als auch die der Alltagsfähigkeiten gingen weiterhin auseinander.

Das bedeutet: Auch die sog. Altersdemenz (Morbus Alzheimer) tritt wesentlich weniger auf als bei Personen, die keinen Ausdauersport betreiben.

So betreiben Sie sinnvoll Ausdauersport

Ideal ist es, jeden Tag, mindestens jedoch 4x pro Woche, eine gute halbe Stunde ohne Pause aber ohne Zeitdruck, eine Ausdauerbelastung auszuüben.

Der Effekt: Nach einer halben Stunde werden Stammzellen aus dem Knochenmark ins Blut geschwemmt. Diese sind in der Lage, Defekte in der Innenauskleidung der Adern zu „reparieren“.

Auch die weiteren Effekte sind beachtlich: Sinnvoll betriebener Ausdauersport sorgt für Stressabbau, ist gut für die Psyche, fördert Stoffwechsel und Gewichtskontrolle, beugt der Osteoporose vor, sorgt für Muskelaufbau und fördert die Ausbildung von „Umgehungskreisläufen“ im Bereich verengter Arterien.

Geeignet zur Ausdauerbelastung (eine Auswahl)

- Walking, mit oder ohne Stöcke
- Schwimmen
- Tanzen
- Reiten
- Rad fahren
- Rudern

Wichtig: Sie brauchen sich dabei nicht völlig zu verausgaben. Dosieren Sie die Belastung so, dass Sie sich dabei gerade noch unterhalten können.