Power fürs Herz-Kreislaufsystem

Fakt
Von allen Ausdauersportarten werden beim Joggen die meisten Kalorien verbrannt: In 30 Minuten über 300!

Laufen lernen leicht gemacht

Ausdauersport für Anfänger

Ob Laufen, Radfahren oder Schwimmen – wer eine Ausdauersportart in seinen Alltag integriert, profitiert davon aus gesundheitlicher Sicht enorm. Gerade Neulinge sollten allerdings einige Faktoren beachten, um ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Rund 11,81 Millionen Deutsche gaben in einer Umfrage an, im vergangenen Jahr mehrmals pro Woche sportlich aktiv gewesen zu sein. Vor allem Ausdauertraining erfreut sich in der Bevölkerung einer stetig wachsenden Beliebtheit. Das ist wenig verwunderlich: Wer sich dazu entschließt, zu joggen oder Rad zu fahren, kann mit minimalem Aufwand einen großen Beitrag für seine Gesundheit leisten. Und auch unsportlichere Menschen profitieren von der Einsteigerfreundlichkeit.

Erlaubt ist, was Spaß macht

Die wichtigste Entscheidung, die man zunächst zu treffen hat, ist die der Sportart. Jede hat ihre Vor- und Nachteile, wichtig ist aber: Sie muss Spaß machen. **Damit Ausdauertraining einen wesentlichen positiven Effekt auf die Gesundheit hat, muss es mehrmals pro Woche praktiziert werden.** Freude am Sport ist deshalb ein entscheidender Faktor, der die Motivation aufrecht erhält. Auch Flexibilität spielt eine große Rolle.

Laufschuhe müssen auf jedem Untergrund bequem sein und gut abfedern.

Laufen kann man überall und jederzeit, schwimmen hingegen nur in einem Schwimmbad mit festen Öffnungszeiten. **Dafür wird hierbei der gesamte Körper trainiert,** während Joggen und Radfahren vor allem auf Beine und Gesäß einwirkt.

Ein Arzt hilft Herzpatienten bei der Erstellung eines Trainingsplans.

Langsam ans Ziel herantasten

Zu Beginn sollte man es mit der Trainingsintensität nicht übertreiben und gegebenenfalls Rücksprache mit seinem Hausarzt halten. Vor allem Menschen mit chronischen Erkrankungen und Herzproblemen sollten hierfür einen Termin vereinbaren. Dass diese Personengruppen nicht für Ausdauersport gemacht sind, ist allerdings ein Gerücht – **gerade diejenigen, die mit Herz-Kreislauf-Problemen zu kämpfen haben, profitieren in den meisten Fällen durch richtig angewandtes Ausdauertraining.** Gibt der Arzt grünes Licht, sollte man die Trainingsintensität über einen Zeitraum von mehreren Wochen beständig steigern. Bei den ersten Einheiten wird die Belastung im Wechsel mit kurzen Pausen nur ein bis zwei Minuten am Stück durchgeführt. Eine maximale Trainingsdauer von 10 bis 30 Minuten kann in den Anfangswochen schon ausreichen. Achtung: Wer sich zu viel zumutet, läuft Gefahr, das Herz-Kreislaufsystem und die Gelenke zu überlasten. Denn auch der Körper muss sich erst an die neuen Aktivitäten gewöhnen. Ob diese morgens, mittags oder abends ausgeführt werden, bleibt jedem selbst überlassen.

Fotos: AdobeStock / michaelheim

Motivation ist alles

Als langfristiges Ziel gilt: Vier bis fünf Einheiten à 30 Minuten pro Woche sind ein idealer Trainingsumfang. Doch auch, wer privat nicht allzu viel Zeit erübrigen kann, sollte am Ball bleiben: Schon ein bis zwei Einheiten pro Woche versprechen eine positive Wirkung. Damit der Spaß an der Sache nicht verloren geht, achtet man am Besten auf Abwechslung – etwa, indem man beim Joggen und Radeln öfter mal die Strecke wechselt. Außerdem hilft es, Gleichgesinnte zu suchen, um sich gegenseitig zu motivieren. Wer niemanden kennt, der Ausdauersport treiben möchte, kann sich offenen Gruppen anschließen. In den vergangenen Jahren wurden zahlreiche Nordic-Walking-Gruppen und Lauftreffs in den verschiedensten Ortschaften ins Leben gerufen.

Schwimmen hat ein besonders geringes Verletzungsrisiko.

Hilfsmittel nutzen

Auf einige Hilfsmittel sollte man nicht verzichten, andere wiederum erhöhen den Spaßfaktor beim Training. Wer mit einem brandneuen Fahrrad durch die Gegend radelt, hat mehr Freude als mit einem ausgedienten Drahtesel. Die Kleidung sollte weder zu warm noch zu kalt sein, um Überhitzung und Auskühlung des Körpers zu verhindern. Ideal sind Kleidungsstücke mit Reißverschluss, die nach Belieben auf- und zugemacht sowie kurzerhand ausgezogen werden können – das hilft auch bei unterschiedlichen Windstärken. Jogger können sich zusätzlich eine Pulsuhr zulegen oder mit anderen technischen Gerätschaften seine Schritte zählen, Routen aufzeichnen und zu Hause auswerten. Dafür muss man nicht tief in die Tasche greifen: **Es existiert eine Vielzahl kostenloser Apps für das Smartphone, die ähnliche Funktionen wie High-End-Produkte erfüllen.**

Krankheiten sollten vor der nächsten Trainingseinheit auskuriert werden.

Auf lange Sicht gesund

Wer konsequent am Ball bleibt, profitiert schon nach vier bis sechs Wochen vom Ausdauersport. Dieser bringt nicht nur das Herz-Kreislaufsystem wieder auf Trab, sondern hilft auch beim Abnehmen: Der Körper lernt, Fett effizienter zu verbrennen. Deshalb gilt es auch, die Ernährung anzupassen, denn der Bedarf an Mineralien, insbesondere Zink und Magnesium, erhöht sich – ebenso wie die wahrscheinliche Lebensdauer. Wozu also noch warten?

Gejoggt wird im „Plaudertempo", sodass eine Unterhaltung noch möglich ist.

mein TV magazin

Wichtiges B12

Experten empfehlen mehr

Das Vitamin B12 ist überlebenswichtig: Besteht ein Mangel, kann dieser zu Blutarmut, neurologischen Störungen und Depressionen führen. Der Richtwert von 3 Mikrogramm pro Tag wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung nun auf 4 hochgesetzt.

✖ **Wer sich von Fleisch ernährt,** muss sich über einen B12-Mangel keine Gedanken machen: Schon in 100 g magerem Rindfleisch stecken 4,5 Mikrogramm.

✖ **In geringeren Mengen** ist das Vitamin auch in Milchprodukten enthalten. Den Referenzwert erreicht man mit einem Glas Milch, einem Becher Joghurt, einem Ei oder 60 g Camembert.

✖ **Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt,** hat es deutlich schwieriger, die empfohlene Tagesdosis zu erreichen. Experten empfehlen, entsprechende Vitamin-Präparate einzunehmen, um Defizite zu vermeiden.

✖ **Während einer Schwangerschaft** steigt der Bedarf an B12. Hier sollte unbedingt auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden.

Wohlfühlschuhe für die warme Jahreszeit

Hippiges Design

Ob in knalligem Rot oder schickem Schwarz, mit Metallic-Effekten, Leoparden- oder Blümchenprint: Die neue Schuhmode macht Lust auf die warme Jahreszeit.

Dabei zählt nicht nur das Design, auch Wohlfühlkomfort ist wichtig. So sehen etwa Sandalen und Pantoletten von Vital nicht nur flott aus, sondern punkten auch mit einem speziellen Fußbett, das die Füße wohltuend für die warmassiert.
Das Noppenbett der luftigen Modelle ist an die Reflexzonen des Fußes angepasst und löst eine Kommunikation mit dem gesamten Körper aus. Durch die Massage der Fußsohlen wird die Durchblutung angeregt und wichtige Teile des Körpers stimuliert. Das Konzept der Fußreflexmassage geht auf eine ganzheitliche Betrachtungsweise des menschlichen Körpers zurück, wie sie schon seit Jahrtausenden in der östlichen Medizin verankert ist. Eine Kollektionsübersicht sowie Bestellmöglichkeiten gibt es unter www.vital.com.

Foto: Vital Schuhe GmbH