AUSDAUER UND CARDIO

Dein Herz ist ein Muskel



DEIN AHA-MOMENT

„Dein Herz ist ein Muskel: meistens locker, manchmal hart, und jede Treppe zählt."

DEIN WERKZEUG ZUR FOLGE

Dein Ausdauer-Plan zum Mitnehmen

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 150 bis 300 Minuten moderate Bewegung pro Woche. Jede Minute zählt. So teilst du sie klug auf.

In einer großen Studie war schlechte Ausdauer ein ähnlich großes Risiko wie Rauchen.

Meistens locker, manchmal hart

1. **Rund 80 Prozent locker.** So locker, dass du dich dabei noch unterhalten kannst. Das baut die Grundlage.
2. **Rund 20 Prozent hart.** Zum Beispiel das Vier-mal-vier: vier Minuten zügig, sodass du kaum noch reden kannst, drei Minuten locker, viermal.
3. **Nicht immer in der Mitte.** Zu schnell für locker, zu langsam für einen echten Reiz: Das fühlt sich hart an und bringt weniger.

Woran du merkst, dass es wirkt

- [ ] Ruhepuls: ab und zu morgens direkt nach dem Aufwachen messen, noch im Bett.
- [ ] Teststrecke: einmal im Monat dieselbe Runde im gleichen Gefühl. Schneller, oder weniger aus der Puste?
- [ ] Alltag: Treppe, Fahrrad, Spielen mit den Kindern fühlen sich leichter an.

Wenn du lange keinen Sport gemacht hast oder Vorerkrankungen hast, sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Spürst du beim Training Druck auf der Brust, starke Atemnot oder Schwindel, brich ab und wähle im Zweifel die 112.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel

Kurzer Selbsttest

1. **Warum sinkt bei trainierten Menschen der Ruhepuls?**
   Antwort: Weil das Herz kräftiger wird und mit jedem Schlag mehr Blut pumpt.

2. **Wie viele Minuten moderate Bewegung pro Woche empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation?**
   Antwort: Hundertfünfzig bis dreihundert. Und jede Minute zählt.

3. **Verliere ich Muskeln, wenn ich zusätzlich Ausdauer trainiere?**
   Antwort: Nach aktuellem Stand im Schnitt nicht. Nur bei der Explosivkraft kann es einen kleinen Nachteil geben.

Studien und Quellen zum Nachlesen

- Mandsager K et al. (2018): Association of cardiorespiratory fitness with long-term mortality among adults undergoing exercise treadmill testing. JAMA Network Open 1(6):e183605. Link
- Weltgesundheitsorganisation (2020): WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Link
- Paluch AE et al. (2022): Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. The Lancet Public Health 7(3):e219 bis e228. Link
- Seiler S (2010): What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? International Journal of Sports Physiology and Performance 5(3):276 bis 291. Link
- Helgerud J et al. (2007): Aerobic high-intensity intervals improve VO2max more than moderate training. Medicine and Science in Sports and Exercise 39(4):665 bis 671. Link
- Schumann M et al. (2022): Compatibility of concurrent aerobic and strength training for skeletal muscle size and function: an updated systematic review and meta-analysis. Sports Medicine 52(3):601 bis 612. Link
- Erickson KI et al. (2011): Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. Proceedings of the National Academy of Sciences 108(7):3017 bis 3022. Link
- Celis-Morales CA et al. (2017): Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study. BMJ 357:j1456. Link

Weitere Quellen findest du in den Shownotes der Folge.



ÜBER MICH

Nils Jansen

Gesundheits- und Präventionscoach
examinierter Pflegefachmann

Ich habe jahrelang am falschen Ende gearbeitet.

Erst auf der Intensivstation, wo man sieht, wie es endet. Dann dort, wo über die Fälle entschieden wird, und wo man sieht, warum es danach oft nicht besser wird. Beides ist wichtig. Beides kommt zu spät.

Der Punkt, an dem man wirklich etwas ändern kann, liegt Jahre davor.

athleticasyn.de

Newsletter abonnieren

Dieses Handout ist keine individuelle Gesundheitsberatung und ersetzt keine ärztliche Untersuchung. Was für dich passt, besprichst du mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Physiotherapie.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel