

# KÖRPERLICH FIT SEIN UND LÄNGER LEBEN

Ein trainiertes Herz-Kreislauf-System schützt vor Herzinfarkt sowie Schlaganfall und kann das Sterberisiko senken. Besonders Personen mit Risikofaktoren z.B. Raucher, Übergewicht oder Hypertoniker, profitieren in jedem Alter von der schützenden Wirkung. Ausdauertrainierte Personen haben im Vergleich zu untrainierten, körperlich inaktiven Personen ein um circa 30 % vermindertes Risiko, vorzeitig zu sterben. Die schützende Wirkung des Ausdauertrainings gilt für Männer und Frauen gleichermaßen und über alle Altersstufen hinweg. Infolge eines Ausdauertrainings sinken z.B. der Ruhepuls und der Blutdruck, die Gefäße bleiben jung und elastisch, eine Arterienverkalkung kann aufgehalten werden. Das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko wird dadurch deutlich gesenkt.

Anstrengung lohnt sich beim Ausdauertraining. Denn je besser Der Fitnesszustand des Herz-Kreislauf-Systems ist, umso geringer ist das Sterberisiko. So konnte in verschiedenen Studien gezeigt werden, dass diejenigen Personen, welche die beste körperliche Fitness im Ausdauerbereich aufwiesen, im Vergleich zu den Personen mit der schlechtesten körperlichen Fitness sogar ein um bis zu 50 % niedrigeres Sterberisiko hatten. Das Nutzen einer guten körperlichen Fitness auf die Senkung des Sterberisikos gilt im Übrigen auch für Personen mit bereits bestehenden Risikofaktoren oder Erkrankungen, wie z.B. Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes-Typ-2. Ein Kalorienverbrauch > 1000 kcal pro Woche (entsprechend circa 2-2,5 h Walking) ist schon ausreichend, um bereits von den schützenden Effekten des Ausdauertrainings zu profitieren. Grundsätzlich gilt jedoch: je mehr Aktivität umso besser.