Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: 3

Artikel: Wer im Alltag durchhalten will, brauch Ausdauer
Autor: Hegner, Jost
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991438

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wer im Alltag braucht Ausdauer

Im Dienste der Lebensqualität

Ausdauernd sein ist die Kompetenz, bei geistiger, sensorischer, emotionaler und physischer Belastung möglichst lange nicht zu ermüden. Ein gezieltes Ausdauertraining verbessert aber nicht nur die Ermüdungsresistenz, sondern auch die Erholungsfähigkeit. Dadurch wird die Lebensqualität gesteigert, auch wenn die Lebensdauer nicht zwingend verlängert wird. Weil aber Trainierende häufiger auf lebensverkürzende Unsitten wie Rauchen oder schlechte Ernährung verzichten, leben sie vielleicht nicht nur besser, sondern möglicherweise auch länger.

Abwechslungsreiche «Ausdaueraufgaben» für Kinder und Jugendliche

Die Ausdauer kann in jedem Alter trainiert und verbessert werden. Natürlich wollen wir bei Kindern im «goldenen Lernalter» vor allem die koordinativen Fähigkeiten fördern. Gleichzeitig müssen wir ihnen aber auch ermöglichen, das aerobe Leistungspotenzial, die «Grundlagenausdauer» zu entwickeln. Kinder können durch altersgerechte und abwechslungsreiche Beanspruchung der organischen Möglichkeiten an ein regelmässiges Ausdauertraining gewöhnt werden. Bei einer geschickten, stufengerechten Auswahl der Spiel- und Belastungsformen kann es den Kindern in jedem Alter Spass machen, ihre Ausdauer zu trainieren. Die grosse gesundheitliche Bedeutung des Ausdauertrainings im frühen wie auch im reifen Erwachsenenalter ist erwiesen. Im Seniorenalter ist allerdings das Kraft- und Beweglichkeitstraining ebenso wichtig wie das Ausdauertraining, denn dadurch können Alltagstauglichkeit, Selbständigkeit und Lebensqualität gezielter erhalten, aber auch gefördert werden.

Umfang und Intensität im richtigen Verhältnis

Ausdauertraining heisst nicht, sich über Stunden abzuquälen. Variationen in Belastungsformen, Rhythmen und Spielformen ermöglichen eine fast grenzenlose Vielfalt. Beim Ausdauertraining können auch verschiedene Sportarten auf ideale Art und Weise kombiniert werden. Im Zentrum steht dabei immer das richtige Mass von Umfang und Intensität. Es gilt, sich genügend Zeit zu nehmen – Gehetzte können durchaus auch einmal eine Trainingseinheit auslassen oder durch einen Spaziergang ersetzen, anstatt den Stress des Alltags noch durch einen zu anstrengenden Parcours zu vergrössern.

Foto: Ueli Kocher

durchhalten will,

Die Regeneration gehört zum Training

Die Regelmässigkeit der gezielten Wiederholung ist eine wichtige Komponente. Für die Entwicklung und Erhaltung der Ausdauer lohnt es sich, dreimal pro Woche rund 20 Minuten zu investieren und sich dann auch noch ein paar Minuten für die Regeneration zu gönnen. Und noch einmal: Kein Stress – hör auf dein Herz ... und auch auf deine persönlichen Bedürfnisse! Die Frage an sich selber gerichtet lautet: «Was tut mir gut?» und nicht «Was muss ich heute noch leisten?». Das Ausdauertraining muss nicht «einfahren», sondern nützen und zur Steigerung der Lebensqualität beitragen.

Die Qualität ist eine Frage der individuellen Planung

Bei der Planung des Ausdauertrainings sind in erster Linie die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse zu berücksichtigen. Wir sollten uns im Gesundheitssport keinesfalls an der Spitze orientieren. Das Training in einer leistungshomogenen Gruppe ist für manche motivierender als das Training alleine. Dabei ist aber zu beachten, dass innerhalb der Gruppe im Training kein sinnloses Wettkampfdenken herrscht. Insbesondere Männer neigen dazu, sich vor lauter Prestige zu überschätzen und so die Grenzen des Gesunden und Vernünftigen zu überschreiten.

Die Zielsetzung bestimmt das Training

Die Grundlagenausdauer kann mit jeder Beanspruchung entwickelt und erhalten werden, die über mehrere Minuten zu einem erhöhten Energieverbrauch, zu einer Intensivierung der Herzarbeit und zu einer Steigerung der Atmung führt. Je höher das Niveau ist, desto spezieller muss das Ausdauertraining geplant und gestaltet werden. In jedem Fall ist auf Vielseitigkeit und Abwechslung zu achten. Wenn wir die Monotonie vermeiden, besteht keine Gefahr, dass einzelne Körperpartien, wie zum Beispiel die Gelenke, zu einseitig beansprucht oder gar überfordert werden. m

Jost Hegner
jost.hegner@issw.unibe.ch