

## **Wochenend-Sport: Genug für ein gesundes Herz? Neue Studien klären auf!**

Erfahren Sie, wie Wochenendtraining im Vergleich zu täglicher Bewegung die Gesundheit beeinflusst und welche Tipps Experten geben.

Die Debatte über das richtige Trainingsregime zur Förderung der Gesundheit ist in vollem Gange. Ein neues Licht wird dabei auf die Frage geworfen, ob es tatsächlich notwendig ist, kontinuierlich während der Woche Sport zu treiben oder ob gelegentliche intensive Trainingseinheiten am Wochenende ebenso wirksam sind. Laut einer aktuellen Analyse, die auf wichtigen Daten basiert, scheint die Antwort darauf überraschend leicht zu sein: Die Art des Trainings, die über die Woche verteilt oder konzentriert an einem Wochenende stattfindet, hat kaum Einfluss auf das Risiko bestimmter Erkrankungen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche. Mäßige Aktivitäten sind etwa Zügiges Gehen, während zu den intensiveren Übungen Joggen oder Bergsteigen zählen. Neue Forschungsergebnisse, insbesondere aus den USA, zeigen nun, dass es für die Gesundheit keine entscheidende Rolle spielt, wann diese Bewegung erfolgt. Die Analyse von Daten aus der UK Biobank hat ergeben, dass Personen, die nur am Wochenende aktiv sind, ebenso stark von den positiven Effekten profitieren wie diejenigen, die regelmäßig über die Woche verteilt aktiv sind.

## **Wissenschaftliche Hintergründe**

Die Forschung, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Bewegungsverhalten und Gesundheitsrisiken beschäftigt, betrachtet vor allem das Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen. Sowohl Menschen, die intensives Training am Wochenende absolvieren, als auch solche, die regelmäßig über die Woche verteilt aktiv sind, zeigen ein vermindertes Risiko für Herzkrankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Die positiven Effekte sind in beiden Gruppen vergleichbar stark, was bedeutet, dass Zeitmanagement und wöchentliches Trainingspensum wichtiger sind als die Verteilung der Trainingszeit.

Eine weitere Untersuchung, die auf dem US National Health Interview Survey basiert, unterstützt diese Ergebnisse. Auch hier wurde festgestellt, dass die Form der Aktivität – ob nun verteilt über die Woche oder komprimiert auf das Wochenende – keine signifikanten Unterschiede macht, wenn es um die Verminderung von Zivilisationskrankheiten geht. Details zu den möglichen gesundheitlichen Vorteilen, die mit regelmäßiger Bewegung einhergehen, sind gespickt mit interessanten Erkenntnissen: Das Sterberisiko durch ernsthafte Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen hängt nicht davon ab, wann man sich sportlich betätigt. Wichtiger ist, dass man insgesamt genügend Bewegung in den Alltag integriert.

## **Der Spaßfaktor im Sport**

Die Diskussion um die optimale Trainingsfrequenz darf jedoch nicht die Tatsache überschatten, dass Freude an der Bewegung entscheidend ist. Ärzte und Gesundheitsexperten raten, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen sportlichen Aktivitäten und Erholungsphasen zu finden. Die Wahl der Sportart sollte den individuellen Vorlieben entsprechen, da nur auf diese Weise die Motivation langfristig erhalten bleibt. Überraschend ist, dass auch alltägliche Bewegungsformen, wie das Treppensteigen

oder der Weg zur Bahn, als Teil des wöchentlichen Aktivitätsspensums zählen können.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Sport zwar wichtig für die Gesundheit ist, die spezifische Durchführung jedoch weniger starr gefasst werden sollte. Es ist ermutigend zu wissen, dass auch intensive Trainingseinheiten am Wochenende durchaus mit kontinuierlichen Bewegungsformen mithalten können. Wer also montags nach einem langen Wochenende das Gefühl hat, zu wenig für die Gesundheit getan zu haben, kann sich vielleicht ein wenig mehr entspannen. Indem er oder sie die eigene aktive Zeit clever einteilt, kann man die Regeln für ein gesundes Leben selbst gestalten. Weitere Informationen zu Gesundheitsthemen finden sich in einem ausführlichen Bericht **auf [www.kreisbote.de](http://www.kreisbote.de)**.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**