

## [Zur Hauptseite](#) **Wie reagiert der Körper auf das Lauftraining?**

Das Ausdauertraining hat folgende gesundheitsfördernde Wirkung

- λ **Herz-Kreislaufsystem**  
Die Herzfunktion wird ökonomisiert. Die Herzarbeit und der Sauerstoffverbrauch des Herzmuskels nehmen bei Ruhe und submaximaler körperlicher Aktivität ab. Das Herz arbeitet sozusagen im Schongang.
- λ **Die Fliesseigenschaften des Blutes**  
Der Fibrinogenspiegel sinkt, die Blutgerinnung wird gehemmt, gerinnselauflösende Mechanismen gesteigert. Das Risiko von Herzinfarkt und Thrombosen sinkt.
- λ **Das Blutvolumen steigt**  
Die Zahl der Erythrozyten (rote Blutkörperchen) steigt absolut etwas an. Das Blutplasma steigt deutlich an. Dadurch kann es sogar zu einer relativen Verringerung der Hämoglobinwerte kommen. Keine Angst, durch das Ausdauertraining im Gesundheitsbereich (4 bis 7 Wochenstunden) werden Sie, soweit sie sonst gesund sind (Eisenspiegel?), nur positive Effekte erzielen. Steigerung der:
  - Hämoglobingesamtmenge (roter Blutfarbstoff, für den Sauerstofftransport hauptverantwortlich).
  - Pufferkapazität (bessere Verarbeitung eines erhöhten Milchsäureanfalls).
  - des immunologischen Abwehrpotenzials (Stärkung der körpereigenen Abwehr).
- λ **Hormonelle Regulation**  
Abnahme des Katecholaminspiegels (Blutdruck, Herzfunktion und Stressbelastungsverarbeitung werden günstig beeinflusst). Die Insulinsekretion und damit die Glukosetoleranz nehmen zu. Die Insulinempfindlichkeit der Muskelzellen wird erhöht.
- λ **Fettstoffwechsel**  
Das Gesamtcholesterin sinkt, genauso wie das "böse" LDL (Lipoprotein niedriger Dichte). Das Gefäßschützende "gute" HDL Cholesterin (Lipoprotein hoher Dichte) steigt an.
- λ **Stütz- und Bewegungssystem**  
Durch das muskuläre Training werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet. Der Osteoporose (Knochenabbau) wird vorgebeugt.
- λ **Immunsystem**  
Bei einer wöchentlichen Ausdauerbelastung von 4 bis 7 Stunden wird die körpereigene Abwehr deutlich gestärkt. Übersteigt die Belastungsdauer dieses Maß, oder werden nur intensive Einheiten erbracht **sinkt** die Infektabwehr.
- λ **Leistungsfähigkeit**  
Die Lebensqualität und das Lebensgefühl werden gesteigert, dem biologischen Alterungsprozess entgegengewirkt. **Es ist nicht so wichtig wie alt man wird, aber sehr wichtig wie man alt wird!**
- λ **Risikofaktoren werden gesenkt**  
Risikofaktoren für Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht, Diabetes mellitus werden gesenkt.

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite