

Das moderate Ausdauertraining der Lauftherapie mit niedriger bis mittlerer Intensität hat einen hohen Einfluss auf gesundheitswirksame Parameter:

Wirkung auf das Herz

- Reduzierung der Herzschlagfrequenz in Ruhe und bei Belastung, Normalisierung des Blutdrucks, Vergrößerung des Schlagvolumens, verbesserte Versorgung des Herzens mit Sauerstoff und Nährstoffen, Verbesserung der Erholungsfähigkeit nach körperlicher Belastung.

Wirkung auf den Stoffwechsel

- Verbesserung des gesamten Stoffwechsels. Verdauung wird angeregt. Senkung der Blutfette, insbesondere Senkung des LDL-Cholesterins bei gleichzeitiger Vermehrung des HDL-Cholesterins. Damit Vorbeugung gegen Arteriosklerose, Abnahme der Neutralfette und Beschleunigung des Abtransportes von Schlackenstoffen.

Wirkung auf die Skelettmuskulatur

- Zunahme von Zahl und Oberfläche der Kapillaren. Dadurch eine verbesserte Durchblutung und Versorgung der Skelettmuskulatur mit Nährstoffen. Vermehrte Verbrennung von Fetten bei zunehmender Ausdauerleistung.

Wirkung auf das Gehirn

- Förderung der regionalen Gehirndurchblutung bei dynamischer Arbeit. Förderung des Nervenwachstums sowie altersbedingter Leistungsverluste des Gehirns entgegenwirken.

Wirkung auf die Psyche

- Verringerung depressiver Emotionen und Ängste. Verbesserung des habituellen Wohlbefindens: Im positiven Befindlichkeitsbereich mit den Faktoren verbesserte Stimmung, höhere Aktivität, größere innere Ruhe und im negativen Befindlichkeitsbereich mit einer verringerten depressiven Stimmung, weniger Ärger und Erregtheitsgefühle. Weniger Energielosigkeit sowie verbesserte Stresstoleranz.

Sonstige wichtige Wirkungen

- Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes und damit Verringerung der Thromboseeignung. Verbesserte Atmung und Lungenfunktion. Reduktion von Adrenalin und Noradrenalin. Senkung des Insulinspiegels im Blut.