

# Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.

SEBASTIAN KNEIPP (1821–1897), DEUTSCHER NATURHEILKUNDLER UND THEOLOGE



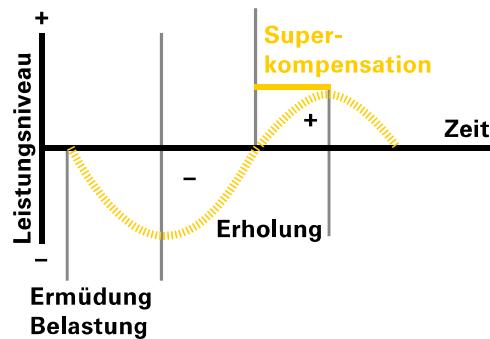
**TIPP:**  
NUR EIN REGELMÄSSIGES  
TRAINING WIRD  
LANGFRISTIG  
ERFOLG BRINGEN

## WIRKUNGEN EINES REGELMÄSSIGEN AUSDAUERTRAININGS AUF DEN KÖRPER

Es ist nicht das Training, welches dich leistungsfähiger macht, sondern die Pause danach!

Nach einer intensiven Trainingseinheit ist dein Körper zunächst weniger leistungsfähig als davor: Die Energiespeicher sind geleert, die Muskeln, Sehnen, Gelenke und der Kopf (mental) wurden stark beansprucht. In der Erholungsphase danach versucht dein Körper, den Ausgangszustand schnellstmöglich wiederherzustellen, damit die Belastung kompensiert werden kann. Deine Energiespeicher werden wieder aufgefüllt, der Körper nimmt kleinere „Reparaturen“ an Muskeln, Sehnen, Gelenken und Bändern vor und deine Leistungsbereitschaft nimmt wieder zu. Damit dein Körper für die nächste Einheit optimal vorbereitet ist, steigt die Leistungsfähigkeit deines Körpers über das Ausgangsniveau hinaus an. Du bist also nach einer gewissen Erholungszeit besser und damit leistungsfähiger. Dieses Phänomen nennt man „Superkompensation“ (siehe Abbildung).

Beginnst du zu früh, also vor der vollständigen Erholung, mit der nächsten Trainingseinheit, kann auf Dauer ein „Übertraining“ entstehen und das Gegen teil des Superkompensationsphänomens tritt ein. Eine zu lange Zeit zwischen den Trainingseinheiten ist allerdings auch nicht hilfreich für eine kontinuierliche Leistungssteigerung. Das Training muss daher regelmäßig stattfinden, also möglichst mehr als einmal pro Woche.



## Weitere Wirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings sind zu beobachten

### Am Herz

- Das Schlagvolumen, das Herzgewicht und -volumen und die Durchblutung des Herzmuskels nehmen zu. Die Schlagfrequenz nimmt ab. Dadurch kommt es zu einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit, einer rascheren Erholungsfähigkeit und einer verbesserten Ökonomisierung bei Belastung und in Ruhe.
- Bestimmte Risikofaktoren für das Herzkreislaufsystem nehmen ab

### An der Muskulatur

- Die Durchblutung und Sauerstoffaufnahme- und -Versorgung in der Muskulatur steigt
- Die intra- und intermuskuläre Koordination wird verbessert
- Belastbarkeit von Sehnen, Kapseln, Bändern und Knorpeln verbessert sich und dadurch nehmen Erkrankungen des Muskelskelettsystems ab (u.a. Osteoporoseprophylaxe)

### In den Gefäßen und im Blut

- Der Blutdruck, Blutzuckerspiegel und Blutfettspiegel verringern sich. Die Blutgefäße werden elastischer und Stoffwechselprodukte werden schneller abtransportiert.
- Das Blutvolumen, die Kapillarisierung und die roten Blutkörperchen nehmen zu. Dadurch sinkt das Arteriosklerose- und Thromboserisiko und das Gewebe und die Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt.

### Im gesamten Körper und auf die Psyche

- Körpergewicht und gespeicherte Körperfett können reduziert werden
- Das Immunsystem wird gestärkt und das Infektionsrisiko dadurch verringert
- Das Wohlbefinden und die allgemeine Leistungsfähigkeit steigen
- Ein verbessertes Selbstwertgefühl und bessere Körperwahrnehmung sind möglich
- Schnellere und bessere Regeneration verringert altersbedingte Leistungseinbußen
- die allgemeine Prävention dient auch dem Stressabbau und kann zur Änderung des Lebensstils führen

### In der Lunge

- Die Atemmuskulatur, das Lungenkapillarnetz, die Vitalkapazität und das Atemminutenvolumen steigen sich.
- Dies führt zu einer Leistungssteigerung und die verbesserte Sauerstoffaufnahme wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus.

**Es lohnt sich also,  
regelmäßig aktiv zu sein.**

## MEIN WOCHEZIEL

Was möchtest du in dieser Woche wann dafür tun?

---



---



---



---



---