

Sechs gute Gründe für's Laufen

1. Laufen macht schlank

Für Untrainierte ist Laufen der einfachste und effektivste Weg zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion, denn der Körper verbrennt beim Laufen mehr als bei anderen sportlichen Aktivitäten. Außerdem erleichterst Du Deinem Stoffwechsel durch regelmäßige Läufe den Zugriff auf Deine Fettdepots. Und Läufer essen automatisch gesünder: Sie haben es nämlich erwiesenermaßen leichter, schädliche Gewohnheiten bei Ernährung und Genussmittelkonsum abzubauen. 2. Laufen beugt Diabetes vor

Der Blutzuckerspiegel wird gesenkt und das lässt den Körper sensibler auf das Hormon Insulin reagieren. Angenehmer Nebeneffekt: Läufer sind schneller satt! 3. Laufen reduziert Stress

Die Produktion der für dieses Gefühl zuständigen Katecholamine wird herunter gefahren. 4. Laufen reinigt das Blut Ein eventueller Natriumüberschuss wird über den Schweiß ausgeschieden, die Konzentration der für Gicht verantwortlichen Harnsäure wird reduziert, der Anteil des guten Cholesterins (HDL) nimmt zu, die Fließeigenschaft und die Gerinnungsfähigkeit des Blutes verbessern sich. 5. Laufen tunt Ihren Motor

Das Herz lernt, ökonomischer zu arbeiten, produziert also mehr Leistung bei niedrigerer Schlagzahl. Ein Effekt übrigens, den Du ganz einfach nachprüfen kannst, wenn Du morgen früh nach dem Aufstehen den Ruhepuls misst und dann in vier Wochen wieder. Zehn Schläge pro Minute weniger sind aufs Jahr hochgerechnet etwa 52,56 Millionen Arbeitstakte, die Du Deinem Herzen ersparst. Die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarktes – der häufigsten Todesursache bei Männern – rückt in die Nähe der Wahrscheinlichkeit eines Lottogewinns. 6. Laufen stärkt die Muskeln Und das nicht nur in den Beinen. Weil dem Organismus insgesamt der Sauerstofftransport durch regelmäßige Bewegung erleichtert wird, können die kleinen Kraftwerke in den Muskeln besser arbeiten. >> Motivation zum Laufen

>> Tipps für regelmäßiges Laufen