



Stand:
Oktober
2010

Lauftherapie - Ziele, Methoden und Wirkungen

Kontakt:

VERBAND DER LAUF THERAPEUTEN e.V. (VDL)

Geschäftsstelle Nürnberg

Maxfeldstraße 40 / Rückgebäude

90409 Nürnberg

Telefon: (0911) 21 64 519

Fax: (0911) 21 64 520

E-Mail: vorstand@lauftherapie-vdl.de

Website: www.lauftherapie-vdl.de

Lauftherapie - Ziele, Methoden und Wirkungen

Die Lauftherapie ist ein unspezifischer Weg zur Prophylaxe und Behandlung von Beeinträchtigungen im physischen und psychischen Bereich. Sie wirkt in einem ganzheitlich verstandenen Sinn auf Physis und Psyche. Es kommen daher sowohl Prinzipien der Trainings- und Bewegungswissenschaften als auch pädagogische und psychologische Prinzipien und Methoden zum Tragen.

Das übergeordnete Ziel der Lauftherapie ist salutogenetisch, also Gesunderhaltungsprozesse zu unterstützen und zu fördern. Der Wiedereintritt von Krankheiten, Folgekrankheiten und Chronifizierungen von Krankheiten soll vermieden werden. Erreicht wird dies durch eine Kombination aus sportlicher Betätigung sowie psychologischer und pädagogischer Unterstützung und Anleitung.

Aufgrund der Verbindung von trainingswissenschaftlichen und pädagogischen Elementen ist die Lauftherapie in besonderem Maße geeignet, sowohl Personen mit singulären als auch mit nichtsingulären Krankheitsbildern zu behandeln. Damit kommt der Lauftherapie angesichts der demografischen Entwicklung und der einhergehenden zunehmenden Chronifizierung und Multimorbidität eine zunehmende Bedeutung zu.

Das lauftherapeutische Programm führt zu einer strukturellen und funktionellen Anpassung des biologischen Systems. Dabei wird das Training den jeweils unterschiedlichen Indikationen angepasst und durch Übungen zur Dehnung, Balance und Kräftigung ergänzt. Dabei ist es zwingend notwendig, Aspekte der Reizdosierung (Reizumfang, Reizintensität, Reizwiederholung) zur biologischen Anpassung zu berücksichtigen.

Durch die vermittelten Erkenntnisse und Einstellungen ergeben sich langfristige mehrdimensionale Wirkungen auf motorischer, kognitiver und affektiver Ebene. Dabei werden primär folgende Aspekte integriert:

Handlungsebene

- Das Hauptaugenmerk liegt auf dem gesundheitsorientierten Ausdauertraining (aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit)
- Erlern und geübt werden auch Beanspruchungsformen der Flexibilität (Gelenkigkeit) und Koordination, ergänzt
- durch vorsichtig dosierte Kräftigungsübungen (submaximales Krafttraining)

Wissensebene

- Vermittlung von Kenntnissen und Wissen als Grundlage einer selbstständigen und langfristigen gesundheitsbezogenen Handlungs- und Sozialkompetenz (Eigenverantwortlichkeit)

Emotionsebene

- Langfristiges Motivieren sich regelmäßig zu bewegen, um einen aktiven und gesunden Lebensstil zu erreichen und beizubehalten

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 Thromboseneigung. Verbesserte Atmung und Lungenfunktion. Reduktion von Adrenalin und Noradrenalin. Senkung des Insulinspiegels im Blut.

Durch die Kombination von Ausdauer- und Kräftigungsübungen, Koordinationsschulung, Verbesserung der Beweglichkeit sowie der mentalen Betreuung, werden sowohl bei inneren als auch bei orthopädischen und psychischen Erkrankungen therapeutische Effekte erreicht.

Das lauftherapeutische (Standard-)Programm wird insbesondere für adressatenspezifische Laufgruppen, hierzu gehören auch Gruppen die Walking und Nordic-Walking betreiben, angemessen didaktisch-methodisch aufbereitet.

Entsprechend der indikationsspezifischen Voraussetzungen der Klienten erfolgt die Dosierung der Belastung auf der Basis einer individuellen Bewertung (Assessment) sowie einer daraus resultierenden angemessenen Belastungsvorgabe. Dementsprechend werden Zielsetzungen für die jeweilige Trainingsgruppe als auch für den jeweiligen Klienten festgelegt.

Durch das in der Gruppe stattfindende Training erfüllt die Lauftherapie das Ziel, die Klienten an Eigenkontrolle und Selbstverantwortung heranzuführen, in besonderem Maße. Vor dem salutogenen Hintergrund dieser Effekte wird dem Klienten selbsterlebt vermittelt:



- **Soziale Unterstützungen**
- **Kontrollerfahrung**
- **Selbstwirksamkeitserfahrung**
- **Das Bewusstsein, an der gesunden Lebensführung mit zu wirken**

Die komplexe Intervention macht eine spezifische Qualifikation der Lauftherapeutin / des Lauftherapeuten erforderlich. Diese baut auf einer abgeschlossenen Berufsausbildung in einem psychosozialen Beruf, einem universitärem Studium oder vergleichbaren Abschlüssen in Verbindung mit einer postgradualen Weiterbildung, z.B. Lauftherapeut/in (DLZ-Diplom), und einer regelmäßigen Laufpraxis, sowie persönlicher Eignung auf.

Die Zulassung zur Aus- und Weiterbildung als Lauftherapeut/in ist entsprechend restriktiv geregelt.

Lauftherapie bietet rehabilitativen Mehrwert und hilft dadurch Kosten zu sparen:

- Gruppentherapie reduziert Reha-Kosten
- Das Erlernen langfristiger Verhaltensänderungen und Eigenübungsprogramme (gesundheitsbewusste Lebensführung) durch entsprechende Edukation der Klienten reduziert Kosten durch Wiederholungs- bzw. Folgeverordnungen
- Reduzierung von Bewegungsmangel durch Motivation und kognitive Hinführung zu langfristigen Verhaltensänderungen kann Arzneimittelkosten reduzieren
- Durch die Ansprache der Handlungs-, Wissens- und Emotionsebene ist die Lauftherapie mehrdimensional wirksam
- Durch die ganzheitliche Wirkung der Lauftherapie werden auch bei multimorbiden Personen therapeutische Effekte erzielt
- Individuelle Anpassungen und Dosierungen des Trainingsprogramms an die spezifische Gruppe verhindern eine stereotype Therapieleistung. Eine Über-, Unter- oder Fehlversorgung der Klienten wird so verhindert

LAUF THERAPIE
VITALITÄT 
AUSGEGLICHENHEIT 
LEBENSFREUDE 