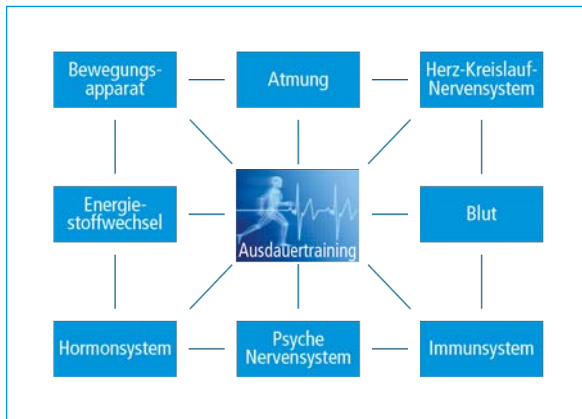


## Lauftherapie hilft

Körperliche Inaktivität zählt laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den meist verbreiteten gesundheitlichen Risiken in den Industrieländern.

Die erfolgreiche Änderung des Gesundheitsverhaltens erfordert fundierte Konzepte. Die Lauftherapie nutzt Methoden der Sportwissenschaft sowie der Psychologie und Pädagogik. Sie kombiniert Gesundheitssport mit psychologischer und pädagogischer Anleitung. Durch die Ansprache der Handlungs-, Wissens- und Emotions-ebene ist die Lauftherapie mehrdimensional wirksam. Die Lauftherapie hilft, die Gesundheit zu erhalten oder sie wieder zu erlangen.

**Ausdauerreize wirken auf nahezu alle menschlichen Funktionssysteme.\***



\* Quelle: Geiger, Ludwig V., Gesundheitstraining, München 2003, S. 34

## Unsere Ziele und Aufgaben

Der VDL ist die Interessenvertretung lauftherapeutisch ausgebildeter und tätiger Personen. Er vertritt die beruflichen Interessen seiner Mitglieder u. a. gegenüber den Körperschaften des Gesundheits- und Sozialwesens, öffentlichen Institutionen, Medien sowie Verbänden und Parteien.

Das übergeordnete Ziel des VDL ist, die Lauftherapie als eine der führenden Methoden für einen aktiven und gesunden Lebensstil zu etablieren.

Zu den Zielsetzungen bzw. Aufgaben des Verbandes gehören u. a.

- Qualitätssicherung und Weiterentwicklung der Lauftherapie
- Entwicklung und Mitgestaltung von gesundheitlichen Netzwerken
- Förderung sozialverantwortlichen Denkens und Handelns
- Beratung, Unterstützung und Schulung der Mitglieder
- Beratung gesundheitlich interessierter Menschen und Organisationen



**VERBAND DER LAUF THERAPEUTEN e.V. (VDL)**  
[info@lauftherapie-vdl.de](mailto:info@lauftherapie-vdl.de)  
[www.lauftherapie-vdl.de](http://www.lauftherapie-vdl.de)

Weitere Informationen über Kurse in Ihrer Nähe:



# LAUFEND GESÜNDER LEBEN



**VITALITÄT** ■■■  
**AUSGEGLICHENHEIT** ■■■  
**LEBENSFREUDE** ■■■

**VITALITÄT** ■■■  
**AUSGEGLICHENHEIT** ■■■  
**LEBENSFREUDE** ■■■



### Gesundheit ist kein Zustand, sondern eine Tätigkeit

Die positiven Auswirkungen des langsamen und ausdauernden Laufens auf das körperliche Wohlbefinden sind wissenschaftlich hinreichend bewiesen. Zu den positiven Auswirkungen auf den menschlichen Organismus gehören u. a.

- Absinken von Ruhe- und Belastungspuls, dadurch Ökonomisierung der Herzarbeit verbesserte Sauerstoffaufnahme und Atemregulation
- Verbesserung der Sauerstoff verarbeitenden (aeroben) Energiesysteme, dadurch Erhöhung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Verbesserung des Zuckerstoffwechsels (antidiabetogener Effekt) und der Fettverbrennung
- Blutwerte verbessern sich, z.B. Anstieg des „guten“ HOL-Cholesterins
- Stärkung des Immunsystems

Lauftherapie ist Gesundheitssport für Menschen jeden Alters. Lauftherapie ist der systematische und sanfte Weg zu mehr körperlicher Ausdauer, aktiver Entspannung und mentaler Stärke.

### Lauftherapie - eine mentale Kraftquelle

In unserer heutigen Lebenswelt treten verstärkt psychische Belastungen in den Vordergrund. Innere Stärke, Ausgeglichenheit und die Fähigkeit, in Stresssituationen die Ruhe zu bewahren, lassen sich trainieren. Das langsame und ausdauernde Laufen, im individuell richtigen Maß, kann als Stresspuffer dienen.

Wer durch regelmäßiges Ausdauertraining seinen Stress abbaut, wird insgesamt ruhiger, kann mit Problemen besser umgehen. Das daraus resultierende Selbstbewusstsein wiederum verändert positiv Ihr gesamtes Erscheinungsbild. Sie lassen sich nicht so schnell aus dem Konzept bringen, behalten eher den Überblick und reagieren gelassener.

Laufen ist unkompliziert und wenig aufwendig. Es kann unter Anleitung einer Lauftherapeutin, eines Lauftherapeuten richtig dosiert erlernt und danach auch eigenständig durchgeführt werden.

### Selbstgestaltete Lebensfreude

Gesundheit und Lebensfreude sind kein Zustand, sondern man sollte stets etwas für sie tun. Die Lauftherapie unterstützt den hierfür erforderlichen Prozess des Wollens, Könnens und Handelns.

Das lauftherapeutische Training lenkt die Aufmerksamkeit auf das emotionale Erleben. Es eröffnen sich dadurch andere Perspektiven und Einsichten. Sie erleben und lernen wie Körper, Psyche und Geist auf das Lauftraining reagieren. Ausdauerndes Laufen verbessert den Austausch von Botenstoffen im Gehirn und dadurch werden die Stimmung und die Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflusst.

Zu den wissenschaftlich belegten vegetativen und psychischen Effekten des gesundheitsorientierten Ausdauertrainings gehören u. a.

- beruhigende Wirkung auf das vegetative Nervensystem (Vagotonie)
- Stresshormone (Katecholamine) werden abgebaut
- angstlösender und antidepressiver Effekt
- verbesserte Körperwahrnehmung
- gesteigertes Selbstbewusstsein

