

## Information Nummer 11: Gesundheitliche Wirkungen von Walking

Ein systematisches Ausdauertraining, z. B. in Form des Walkings, bewirkt eine Vielzahl von gesundheitlich wertvollen Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems.

### Wirkungen auf das Herz

- Reduktion der Herzschlagfrequenz in Ruhe und bei Belastung (Senkung der Ruhe-, Belastungs- und Erholungspulsfrequenz).
- Vergrößerung des Schlagvolumens, d. h. der Blutmenge, die bei jedem Schlag vom Herzen ausgeworfen wird.
- Verbesserte Versorgung des Herzens mit Sauerstoff und Nährstoffen.
- Verbesserung der Erholungsfähigkeit nach körperlichen Belastungen.
- Normalisierung des Blutdrucks.

### Wirkungen auf den Stoffwechsel

- Verbesserung des gesamten Stoffwechsels.
- Senkung der Blutfette, insbesondere des Cholesterins (Senkung des „schlechten“ LDL-Cholesterins, Vermehrung des „guten“ HDL-Cholesterins) und damit Vorbeugung von Arteriosklerose.
- Beschleunigung des Abtransports von Schlackenstoffen.

### Weitere wichtige Wirkungen

- Verbesserte Durchblutung und Versorgung der Skelettmuskulatur mit Nährstoffen und damit eine Entlastung des Herzens.
- Verbesserung der Fließeigenschaften des Bluts und damit Verringerung der Thromboseneigung.
- Verbesserte Atmung und Lungenfunktion.

Insgesamt bewirkt regelmäßiges Walking eine generelle Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktionen und vermindert das Risiko eines Herzinfarkts erheblich.

Regelmäßige Ausdauerbelastungen wirken auch altersbedingten Leistungseinbußen von Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel entgegen und tragen deshalb zu einer guten körperlichen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter bei.

