

# Walk/Lauf 10 Informationen

Entstehung Hintergrund - allgemein

Zum vierten mal in Velden, bei den Bergfreunden.

Organisatorisches

Gesundheitliche Aspekte

Trainingsablauf

## „Bayern Bewegt sich!“

– das ist das Ziel der Aktion von Lauf 10, die die Abendschau zusammen mit dem BLSV und dem Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München (Prof. Dr. Halle) vor 13 Jahren ins Leben gerufen haben. Sie richtet sich an alle, die endlich fit werden, nach langer Sportpause oder Verletzung wieder einsteigen, und vor allem für die Gesundheit, jetzt und im Alter vorsorgen wollen.

Wir möchten betonen, dass sich die Trainingspläne von der Sportmedizin der TU München über zehn Jahre durch die medizinische Begleitung von vielen Teilnehmern ständig weiterentwickelt haben. Hierbei beteiligten sich auch Menschen mit Krebserkrankung, Diabetes oder Gefäßerkrankung.

Wir, die Trainer, werden die Einheiten mit Inhalten aus den Bereichen Kraft-, Koordination,- Entspannung, Faszientraining erweitern.

# Organisatorisches

- **Trainingsstart:** 15. Juni, Ende 20. August 2020  
**Trainingstage:** Montag und Donnerstag, 19.00 Uhr, TSV Sportheim
- **Abschlussveranstaltung:** 10 KM Velden/Neufraunhofen, 22.08.?
- **Versicherung:** alle die in einem Sportverein (BLSV) Mitglied sind automatisch verichert, oder Nichtmitglieder über Kurskarte, die Ihr von uns bekommt.
- **Teilnahmegebühr:** 35,- € für Teilnehmer ohne Sportvereinsmitgliedschaft;  
20,- € für Mitglieder eines Sportvereins;  
Mitglieder TSV Velden frei.
- **Ausrüstung:** Nichts besonderes! Turnschuhe, lockere Trainingskleidung  
>> Im laufe der Wochen könnt Ihr euch mit dem ein oder anderen  
Accessoire belohnen.  
Wenn möglich bringt eine Gymnastikmatte mit.

Die folgenden vier Faktoren sind die Säulen für unser gemeinsames Projekt in den kommenden 10 Wochen und für unsere „BEWEGTE“ Zukunft

➤ Einstellung, Ziel

➤ Training

➤ Ernährung

➤ Entspannung

# Einstellung

- *Sich Zeit nehmen für Bewegung bringt mehr Lebensqualität und ist daher sehr gut investierte Zeit*
  - *Und sag nicht ich habe keine Zeit.*

*Es funktioniert immer und überall, auch an der Supermarktkasse oder beim Zähneputzen auf einem Bein stehen*

*Aufzug ist tabu – Treppe nutzen...*

*Kaufe zu Fuß ein, parke nicht vorm Geschäft im Parkverbot.*

- *Der Erfolg ist bereits in wenigen Wochen spürbar und zahlt sich auch im gesünder älter werden aus*

# Training

Das Training muss in das Unterbewusstsein eingehen,  
also zum Reflex, zum Automatismus werden...







!Egal wie das Wetter ist!

## Ernährung und Gesundheit

Die Ernährung des Menschen dient dem Aufbau seines Körpers  
sowie der Aufrechterhaltung seiner Lebensfunktionen. Sie  
beeinflusst sein körperliches, geistiges, seelisches und soziales  
Wohlbefinden.






# Auswirkungen des Trainings auf den Organismus in 10 Wochen

## 1. Herz- und Kreislaufsystem

- Verbesserte Durchblutung und Zirkulation 
- Blut wird flüssiger, Lunge wird besser belüftet, mehr Sauerstoffaufnahme und CO<sub>2</sub>-Abgabe. 
- Herz-Lungen-Gefäßwände sowie sämtliche Blutgefäße werden elastischer und dadurch sinkt der Blutdruck um ca. 10 mm/Hg (z.B. von 160/90 auf 150/80). Durch regelmäßige Bewegung besteht die Chance, den Blutdruck auch ohne Medikament im Normbereich zu halten. 
- Druck-Saugpumpe arbeitet besser, das Herz wird kräftiger, bringt mehr Leistung und kann sich besser erholen. 
- Der Ruhepuls sinkt um ca. 10-15 Schläge pro Minute. Dies hat eine Entlastung zur Folge. 
- Arteriosklerose = **Gefäßverkalkung** ist verantwortlich für Herzinfarkt und Schlaganfall. Sie wird ausgelöst durch mangelnde Bewegung, hohes Cholesterin, erhöhte Blutzuckerwerte, Nikotin, erhöhter Blutdruck und Vitaminmangel.  
Durch regelmäßiges Training wird die Gefäßverkalkung vermindert und vermehrt abgebaut. 

# Auswirkungen des Trainings auf den Organismus

## 2. Einfluss auf den Stoffwechsel

- Der gesamte Energiestoffwechsel verbessert sich um 25 % 
- Mehr Cholesterin wird aus den Gefäßen abtransportiert und verbraucht.   
Merke: HDL- (gutes) Cholesterin wird erhöht, LDL- (schlechtes) Cholesterin sinkt.
- Die Durchblutung verbessert sich. Dadurch wird die Muskulatur mit mehr Sauerstoff versorgt und die Fettverbrennung beschleunigt. 
- Die Fettverbrennung findet im Sauerstoffüberschussbereich (niedriger Puls) statt!   
Durch das Training wird dieser Verbrennungsbereich erweitert.  
Trainiert man in der Sauerstoffschuld (bei hohem Puls) wird nur Zucker verbrannt.
- Insulinspiegel im Blut wird gesenkt, Bauchspeicheldrüse wird entlastet,   
Insulin schafft BZ in die Muskelzelle








# Auswirkungen des Trainings auf den Organismus

## Weitere Einflüsse auf den Stoffwechsel

- Bewegung wirkt nach 10 Wochen wie Medikament auf BZ-Spiegel 😊
- Die Eiweißaufnahme in der Muskelzelle verbessert sich, die Muskelzelle wächst und verbraucht so mehr Kalorien. 😊
- Nach einer Belastung soll man eiweißreich essen, da das Eiweiß sofort von der Muskelzelle aufgenommen wird. 😊
- Durch ständigen Reiz des Systems kommt es zu einer Ökonomisierung des Stoffwechsel. Zucker und Fette können schneller in Energie umgewandelt werden. Die Folge ist eine Steigerung der Leistung und eine bessere Konzentrationsfähigkeit. 😊






# Auswirkungen des Trainings auf den Organismus

## 3. Organe - innere Prozesse

- Organe werden besser durchblutet und arbeiten effizienter. 
- Kraftwerke in den Zellen werden gestärkt und vermehren sich.  
Daraus resultiert mehr Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit. 
- Bewegung schärft das Gedächtnis, verbessert das Lernvermögen  
und steigert die Kreativität. 
- Stammzellenvermehrung: bis zur Verdoppelung in 10 Wochen 
- Die Ursprungszelle wird in vielen Organen gebildet, daraus entstehen neue Zellen.  
( Zellteilungsfähigkeit verbessert sich)  
Dies bezeichnet man auch als innere Heilung  
und ist gleichzeitig Regeneration des Körpers 

# Auswirkungen des Trainings auf den Organismus

## 4. Immunsystem

- Das Immunsystem wird positiv stimuliert und entlastet. 
- Die Aktivierung von Fresszellen bewirkt, dass Bakterien, Viren, freie Radikale sowie Krebszellen (einige pro Tag) vernichtet werden. 
- Zuviel Blutzucker steht in Verdacht, die Bildung von Krebszellen zu fördern. 
- Nach einer Krebserkrankung wird man durch Training belastbarer, Kondition wird verbessert, Psyche wird stabiler. 
- Bei dauerhaftem Stress steigt der Insulinspiegel und Blutdruck an, die Durchblutung der Organe verschlechtert sich und der Hormonspiegel steigt. Die Folge ist eine Schwächung des Immunsystems, welches das Risiko von Tumorerkrankungen erhöht. 

# Auswirkungen des Trainings auf den Organismus

## 5. Sonstige positive Auswirkungen

### 5.1. Bewegungsapparat

- Knochen wird gestärkt und Calcium lagert sich ein
- Gelenke werden mobilisiert
- Knorpel wird besser versorgt durch Belastungsdruck und kann sich wieder aufbauen
- Arthrose wird gestoppt
- Verbesserung der Bindegewebs-(Faszien)strukturen

### 5.2. Ausschüttung von Endorphinen= Glückshormon

- Glücksgefühl, Euphorie
- Verminderte Schmerzempfindung

### 5.3. Leistungsfähigkeit, Körperwahrnehmung, Reaktionsvermögen

- Man wird belastbarer für den Alltag

### 5.4. Bewegung wird bei allen Krankheiten individuell eingesetzt

z.B. *bei Demenz, Depression, neurologische Erkrankungen*

- Verbesserung der Tiefensensibilität

### 5.5 Positiver Einfluss auf Verdauungs- und Hormonsystem



# Ernährung

1. Farbig essen
2. Obst mit wenig Fructose als Nachtisch (d.h. nicht zu süß z.B. Ananas)
3. Saisonal kaufen
4. Gute Fette (ungesättigte Fettsäuren) wie z.B. Fisch ( Omega3 Fettsäuren)  
Natives Rapsöl, Leinöl, Walnußöl.
1. Hülsenfrüchte (hoher Eiweißlieferant, nur Kohlenhydrate, kein Fett)
2. Keine Zwischenmahlzeiten ( Insulinspiegel sinkt)
3. Apfelsaft hat genausoviel Kalorien wie Cola > besser Getränke ohne Zucker
4. Wasser jederzeit und immer zum - noch besser vor dem Essen
5. Langsam essen, Sättigung kommt verzögert, Nährstoffe machen satt
6. 2 Stunden vor dem Training sollte man nichts essen, ansonsten findet keine Fettverbrennung wegen zu hohem Blutzuckerspiegel statt

# Ernährung

Beim Thema Ernährung ist nicht nur wichtig was man ißt sondern auch wann man ißt. Im Folgenden werden einige Fastenmöglichkeiten erklärt


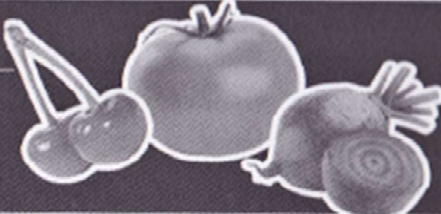

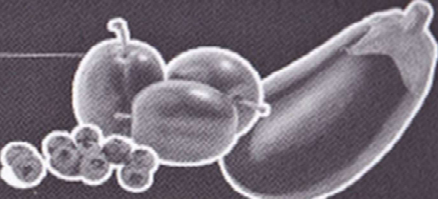

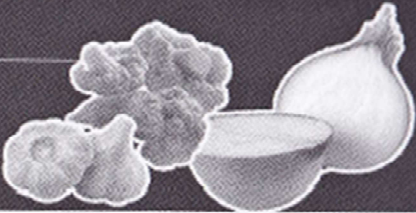

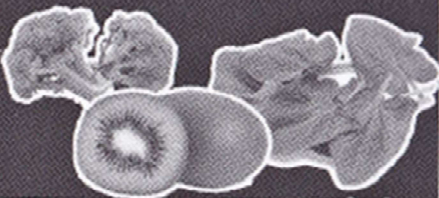



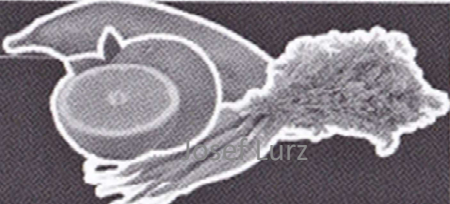
1. Pro Woche einen Tag fasten. Erlaubt sind Getränke ohne Kalorien und Zucker
2. Intervallfasten z.B. „16:8“ heißt, 16 Stunden fasten (über Nacht einfacher) und 8 Stunden Essen.

Auswirkungen: - Stoffwechsel wird entlastet >

- Regenerationsprozesse (Entgiftung) im Körper laufen besser ab
- Insulinsensibilität steigt, Diabetesrisiko sinkt
- Gewichtsreduktion

Weitere Fastenmöglichkeiten: - ab und zu eine Mahlzeit weg lassen  
- intermittierendes Fasten

## BRINGEN SIE FARBE AUF IHREN TELLER

<p>Herz</p> 	<p>Rot</p> <p>Kirschen, rote Beete, Tomaten</p> 
<p>Blutkreislauf</p> 	<p>Blau/Violett</p> <p>Heidelbeeren, Pflaumen, Auberginen</p> 
<p>Immunsystem</p> 	<p>Weiß</p> <p>Knoblauch, Zwiebeln, Blumenkohl</p> 
<p>Muskulatur</p> 	<p>Grün</p> <p>Brokkoli, Spinat, Kiwis</p> 
<p>Gehirn</p> 	<p>Gelb</p> <p>Ananas, gelbe Paprika, Karambole</p> 
<p>Haut und Augen</p> 	<p>Orange</p> <p>Karotten, Orangen, Süßkartoffeln</p> 

**Rot: Apfel, Granatäpfel, Himbeeren, Rote Beete, Tomate, Wassermelone**  
*gut für den Blutdruck*  
*unterstützt das Immunsystem*

**Blau/Violett: Aubergine, Blaubeeren, Pflaumen**  
*gut fürs Gehirn, Blutkreislauf*  
*unterstützt die Zellgesundheit*

**Weiß: Blumenkohl, Knoblauch, Pilze, Rettich**  
*gut fürs Herz*     *unterstützt das Immunsystem und die Entgiftung*

**Grün: Avocado, Brokkoli, Grünkohl, Salat, Spinat**  
*gut für Haut, Knochen und Zähne*  
*unterstützt die Verdauung und das Immunsystem und Muskeln*




**Gelb-Orange: Ananas, Mango, Karotte, Orange, Paprika, Süßkartoffel, Zitrone**

*gut für Gelenke, Haut und Augen*  
*unterstützt die Herzgesundheit*



# Ernährung

## Weitere Einflüsse auf den Stoffwechsel

- Isst man Lebensmittel mit Einfachzucker (wie z.B. Weißbrot) zusammen mit Fett, schickt das Insulin die Fette direkt in die Fettzellen. Solange der Insulinspiegel hoch ist bleibt das Fett in den Fettzellen und der Körper verlangt wieder nach Zucker   
> Hierbei spricht man von Heißhunger.
- Ständiger Insulinreiz macht die Körperzellen resistent gegen Insulin, weniger BZ wird abgebaut, Bauchspeicheldrüse muss immer mehr arbeiten, Nerven und kleinste Gefäße werden zerstört 
- Bei vermehrter Aufnahme von Fructose kommt es zu einer Funktionsstörung der Leber. Die Leber lagert, ähnlich wie bei Alkoholkonsum, Fett ein. 



## Glykämischer Index

### HOCH

Die folgenden Lebensmittel sollten Sie nicht mit Fett kombinieren. Sie haben einen hohen glykämischen Index, der jeweils hinter dem Produkt angegeben ist, und locken viel Insulin ins Blut.

Traubenzucker	100
Weißbrot	95
Schnellkochreis	85
Popcorn	85
Cornflakes	85
Zucker (Saccharose)	75
Biskuit	70
polierter Reis, Mais	70
Graubrot	65
Dörrobst	60
Banane	60
Konfitüre, Nudeln	55



### TIEF

Die folgenden Produkte dürfen Sie getrost mit Fett kombinieren. Sie haben einen niedrigen glykämischen Index und machen nicht dick.

Tomaten	15
Gemüse	15
Schokolade (über 60 Prozent Kakao-Anteil)	22
Marmelade ohne Zucker	25
frisches Obst	30
Kichererbsen, Linsen	30
Bohnen	30
Milchprodukte	35
Schrotbrot	35
Vollkornnudeln	40
Weizenvollkornbrot	40
frischer Fruchtsaft	40
Haferflocken, Vollreis	50
Vollkornmüsli ohne Zucker	50





# Ernährung

- 1g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß = 4 kcal
- 1g Fett = 9 kcal
- 1g Alkohol = 7 kcal
- Eiweißreiche Ernährung – langanhaltende Sättigung (besser als Fett und Zucker)  
Z.B. Linsen, weiße Bohnen, Hüttenkäse, Kalbsfilet, Wild, Rind, Geflügel, Fisch, magerer Naturjoghurt
- Hochwertige Fette verwenden, aber nicht in Kombination mit Kohlehydraten
- Sparsamer Umgang mit Kohlehydraten
- 80/20 Regel ( 80% gesunde Ernährung, 20% Belohnung)
- ¼ l Rotwein enthält Procyanidine ist gut für Herz-Kreislauf und für den Blutdruck, Kaffee in Maßen (am Besten ohne/wenig Milch), dunkle Schokolade

# Tipps

- Bitterstern
- Chrom und Zimt: Zellen reagieren besser auf Insulin d.h. BZ wird besser eingeschleust
- Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine, Kalzium, Magnesium, Mineralien)
- Vitamin-D, das Sonnenhormon, wichtig für alle Organfunktionen und Knochenstoffwechsel
- Tabletten mit Chondroitin, Glucosamin und Hyaluronsäure für Gelenkknorpel
- Auf eine gesunde Darmflora achten durch z.B. Ballaststoffe, vergorene Milchprodukte, Sauerkraut und Probiotika

# Training und Medikamente

- Bei Blutdruckmedikamenten öfter den Blutdruck kontrollieren!
- Bei Cholesterintabletten kann es vermehrt zu Muskelkater kommen!  
Pflanzliche Alternativen sind: Red Rice, Betavivo
- Bei Diabetikern, Blutzucker vermehrt messen!
- Medikamente nicht absetzen, mit dem Arzt besprechen und ggf. anpassen lassen!

# Nützliche LINK's

- [https://www.dr-gumpert.de/html/ausdauersport\\_fettverbrennung.html](https://www.dr-gumpert.de/html/ausdauersport_fettverbrennung.html)
- <https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-ernaehrungsdocs/index.html>
- <https://robertfranzwissen.com/>
- [https://www.liebscher-bracht.com/ueber-uns/vision/?itm\\_medium=navi&itm\\_source=startseite&itm\\_campaign=dach.traf.startseite-navi-vision](https://www.liebscher-bracht.com/ueber-uns/vision/?itm_medium=navi&itm_source=startseite&itm_campaign=dach.traf.startseite-navi-vision)

**Vielen Dank  
für Eure Aufmerksamkeit  
[josef.lurz@t-online.de](mailto:josef.lurz@t-online.de)**

