



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller  
Steingasse 17 . 4100 Ottensheim  
mobil . mobil . + 43 664 9250214  
andreas@gesundheitskoller.com  
www.gesundheitskoller.com

MAGIE DES LAUFENS Seite 1/4

## DIE MAGIE DES LAUFENS

Von Mathias Rudolph

Kennen Sie Menschen, deren liebstes Hobby das Laufen ist? Menschen, bei denen richtig die Augen zu leuchten anfangen, wenn sie nur davon reden? Also, ich kenne einige davon! Und ich selbst bin auch absoluter Lauf Fan!

Immer wieder bemerke ich, dass das Laufen für viele Nichtläufer ein etwas mystisches Phänomen ist. Außenstehende denken sich: Wie kann jemand bei Wind und Wetter lieber laufen gehen, statt sich einen gemütlichen Feierabend auf der Couch zu gönnen? Und dabei auch noch Spaß empfinden ...? Manche Läufer gehen sogar so sehr darin auf, dass sie die Strapazen eines Marathons auf sich nehmen. Vor dem eigentlichen Marathon steht dann regelmäßiges Training über 3–6 Monate auf dem Programm, und das zumeist auch noch im Winterhalbjahr. Spätestens hier hört das Verständnis für dieses „Hobby“ auf. Dabei gibt es sehr viele Gründe, die FÜR das Laufen sprechen! Heute möchte ich mal eine Lanze für das Laufen brechen und Ihnen verraten, was es eigentlich damit auf sich hat.

### WARUM MENSCHEN LAUFEN GEHEN

Gerade jetzt im Frühjahr, wenn die Vögel wieder zwitschern und die ersten vorsichtigen Sonnenstrahlen bereits Vorfreude auf die warme Jahreszeit wecken, lockt es scharenweise Menschen zu sportlicher Betätigung nach draußen. Denn der Frühling weckt in uns die Lebensgeister und die hormonellen Umstellungen zwingen uns förmlich dazu, wieder mehr Energie in Bewegung umzusetzen.

Das ist ein natürlicher Drang, denn der Mensch ist ein „Lauftier“. Die Evolution hat uns zu perfekten Läufern gemacht, wir sind körperlich darauf ausgelegt. Ausdauertraining hat deshalb umfassende positive Auswirkungen auf unseren Körper, insbesondere auf das Herz-Kreislauf-System. Die meisten von uns wissen das, aber trotzdem führt das nicht automatisch dazu, dass wir regelmäßig laufen gehen oder dafür eine andere Ausdauersportart betreiben.

Wenn Sie aber langjährige Läufer fragen, weshalb sie laufen gehen, dann gehen viele der Antworten oftmals in eine ähnliche Richtung:

„Ich kann dabei total gut entspannen.“

„Ich fühle mich danach viel besser.“

„Das ist mein Ausgleich.“

„Ich kann dabei einfach super nachdenken.“

„Es macht mir Spaß.“

„Ich brauche das einfach.“



Viele Läufer berichten, dass das Laufen ein ganz wichtiger Wohlfühlfaktor in ihrem Leben geworden ist. Für manche bezieht sich das mehr auf körperliche Faktoren, bei anderen eher auf die mentale Ebene. Diese Kombination aus körperlichen und mentalen Effekten ist vermutlich auch eines der Geheimnisse, warum das Laufen so viele Menschen für sich einnehmen kann. Für viele ist Laufen nicht nur eine Ausdauersportart, sondern ein Lebensgefühl.

### AUSWIRKUNGEN AUF DEN KÖRPER

Das moderne Leben verlangt von vielen Menschen in ihrem Alltag nur noch ganz wenig bis keine körperliche Anstrengung mehr. Dieser Bewegungsmangel entspricht nicht unserer Natur und zieht langfristig auch eine Reihe von Problemen nach sich. Wenn man hingegen regelmäßig läuft, ist das anders. Aufgrund des regelmäßigen Stoffwechseltrainings fühlt man sich körperlich super. Alles ist gut durchblutet. Man ist wach und energiegeladener. Man kann besser denken. Wenn man nach gewisser Zeit gut trainiert ist, steht man morgens voller Tatendrang auf und freut sich auf den Tag. Denn die Lungen können mehr Sauerstoff aufnehmen und mehr Sauerstoff gelangt auch ins Blut. Das merkt man wieder im Alltag, weil man insgesamt das Gefühl hat, vitaler, motivierter und leistungsfähiger zu sein. Man gewinnt eine Extraportion Energie. Dieses körperliche Wohlbefinden macht sich dann auch im restlichen Leben bemerkbar.

### AUSWIRKUNGEN AUF DEN GEIST

Das Laufen verändert auch den Hormonhaushalt. Viele Studien deuten darauf hin, dass Laufen die Produktion von Serotonin ankurbelt, einem Botenstoff, der bei uns eine Stimmung der Zufriedenheit auslöst. Bereits erwiesen ist, dass Laufen eine Ausschüttung von Endorphinen bewirken kann, welche bei uns Glücksgefühle verursachen und dafür sorgen, dass man sich nach dem Laufen wohlig entspannt fühlt. Neueren medizinischen Studien zufolge ist Lauftraining aufgrund dieser Effekte sogar ein ebenso wirksames Mittel gegen Depressionen wie die medikamentöse Therapie. Es gibt kaum eine bessere und gesündere Methode, um den Alltag hinter sich zu lassen und einfach nur im Moment zu sein. Sorgen und kleine Ärgernisse sind nach dem Laufen oft wie weggefegt. So führt das Laufen zu mehr Gelassenheit. Laufen eignet sich deshalb auch hervorragend, um Stress und alltägliche Aggressionen wirksam abzubauen. Deshalb wird es von vielen Menschen auch als eine Form des Ausgleichs empfunden, denn es macht „den Kopf frei“. Von vielen Läufern werden diese positiven Wirkungen auch gezielt genutzt, um z. B. Ideen und Gedanken zu verarbeiten, denn Bewegung hilft beim Denken.

Eines der schönsten Dinge am Laufen ist, dass man ganz bei sich ist. Nur mit sich, der Umgebung und in dem jetzigen Moment verhaftet. Viele Läufer nutzen das als eine Form der Meditation und zugleich als eine Form des Achtsamkeitstrainings. Man kann das ganz bewusst herausfordern, indem man sich von Beginn an komplett auf seine Bewegung und besonders auf seine Atmung konzentriert. Wenn man sich bei einem Dauerlauf bewusst nur auf seine Atmung konzentriert, kann man in einen tranceähnlichen Zustand geraten, das „Runner's High“ oder „Läuferhoch“. Dieser euphorische Gemütszustand wird gerne auch als „Flow“ umschrieben: ein Zustand, der starke Glücksgefühle auslöst, da man voll und ganz im Hier und Jetzt ist und alle anderen Dinge komplett ausgeblendet werden.

Ein weiterer ganz wichtiger Faktor beim Laufen ist die positive Auswirkung auf das Selbstvertrauen. Laufen ist eine ganz konkrete Form aktiver Lebensgestaltung. Man tut etwas für sich. Für das eigene Wohlbefinden, für die Gesundheit, für das Aussehen und für die Fitness. Klar, dafür muss man sich erstmal immer ein bisschen selbst überwinden. Aber wenn



man das regelmäßig schafft, ist das enorm gut für das Selbstbewusstsein. Denn auf diese Weise merkt man ganz konkret: Wenn ich mir etwas vornehme, dann schaffe ich das auch. Man kann mit Hilfe des Laufens seine Disziplin und seinen Willen stärken. So führt Laufen nicht nur körperlich zu einer höheren Widerstandskraft, sondern auch mental.

Das alles hat natürlich auch positive Effekte auf unsere Ausstrahlung und macht uns attraktiver.

Laufen ist also nicht nur körperlich gesund, es erhöht auch noch unser psychisches Wohlbefinden. Es ist mit das Beste, was wir für unser Wohlergehen tun können. Aber nur weil etwas „gut für uns“ ist, bedeutet das ja noch lange nicht, dass wir das auch machen ...

### LAUFEN MIT SPASS

Wichtig ist beim Laufen an allererster Stelle der Spaß. Und es macht am meisten Spaß, wenn Sie Ihr Wohlbefinden damit steigern und es nicht mindern. Setzen Sie das Laufen beispielsweise gezielt ein, um:

- dabei zu meditieren
- Ihren Stress und Ihre Aggressionen körperlich zu verarbeiten
- über bestimmte Probleme oder Ideen nachzudenken
- zu entspannen und Gelassenheit zu gewinnen
- einfach mal wieder in die Natur zu kommen und sie zu genießen
- Ihr Selbstbewusstsein zu steigern

Oder laufen Sie einfach absichtslos, rein aus Freude an der Bewegung.

Eine ganz wichtige Regel, um den Spaß zu erhalten, lautet: Machen Sie sich keinen Leistungsdruck! Sportliche Leistungsziele und Leistungsdruck führen oftmals dazu, dass Sie den Spaß an der Sache verlieren. Denn Druck führt über kurz oder lang dazu, dass Sie beginnen, mit sich selbst und Ihrem Körper zu kämpfen. Und das verringert eher das Wohlbefinden. Laufen sollte immer auch Spaß machen und am besten der aktiven Erholung dienen. Nehmen Sie sich deshalb beim Laufen eine bewusste Auszeit vom alltäglichen Leistungsdruck.

### ANFANGEN

Mit dem Laufen anzufangen ist vergleichsweise einfach. Es ist eine Sportart mit sehr kleinen Anfangshürden. Außer ein paar guten Laufschuhen und Sportkleidung braucht man dafür nichts. Man kann nahezu immer und überall laufen gehen, egal wo und zu welcher Tageszeit. Man ist gänzlich unabhängig und es kostet nichts. Man muss nicht sportlich sein, um mit dem Laufen anzufangen – jeder kann in seinem Tempo beginnen.

Wie sieht es mit Ihnen aus? Wollen Sie vielleicht auch starten? Dann hier gleich einige praktische Tipps für den Anfang:

- Wenn Sie sich alleine nicht gut aufrufen können, macht es Sinn, sich einen Trainingspartner zu suchen. Im Optimalfall sollte das jemand sein, mit dem Sie sich gut unterhalten können. Und Ihr Trainingspartner sollte Sie mitreißen können. Dann muss man eigentlich nur noch mitlaufen.



- Wenn Sie loslaufen, laufen Sie maximal nur halb so schnell, wie Sie normalerweise könnten. Viele Beginner überschätzen sich am Anfang und laufen nahezu in Sprintgeschwindigkeit los. Eine solche Geschwindigkeit halten sie dann zumeist für maximal 5 Minuten durch und müssen dann aufgrund von Seitenstechen aufhören. Und wie Sie sich sicherlich vorstellen können, ist das dann erstmal enttäuschend und eher demotivierend.
- Passen Sie Ihre Geschwindigkeit im Dauerlauf so an, dass man sich noch problemlos unterhalten kann, ohne dass die Luft wegbleibt. Dies ist zu Beginn genau die richtige Geschwindigkeit für Sie. Und wenn am Anfang doch mal die Luft knapp wird: Machen Sie doch zwischendurch eine Pause, in der Sie gehen, statt zu laufen.
- Wenn Sie die richtige Geschwindigkeit für sich gefunden haben, können Sie eigentlich auch relativ lange laufen. Aus physiologischer Sicht liegt der Richtwert bei mindestens 30 Minuten. Ab dann setzt nämlich ein körperlicher Trainingseffekt ein. Richten Sie sich aber auch hier lieber nach dem Spaßfaktor und fangen Sie klein an. Wählen Sie die Dauer so aus, dass Sie es auf jeden Fall schaffen.
- Steigern Sie Ihre Trainingsbelastungen nur langsam. Setzen Sie sich nicht unter Druck. Ein zu hoher Leistungsanspruch und mangelnde Geduld sind der häufigste Grund, weshalb das Training nicht dauerhaft durchgehalten wird.  
Bevor Sie loslegen, gibt es aber noch zwei wichtige Vorsichtsmaßnahmen zu beachten:
- Um Ihre Gelenke keinen falschen Belastungen auszusetzen, müssen Sie die richtigen Laufschuhe haben, angepasst an Ihre Füße und Ihren Laufstil. Immerhin wirkt auf die Sprung- und Kniegelenke beim Laufen ein Vielfaches Ihres Gewichts ein. Bereiten Sie sich optimal darauf vor, indem Sie eine Laufanalyse im Fachhandel machen lassen und sich die richtigen Schuhe kaufen. Ihre Gelenke werden es Ihnen danken!
- Halten Sie im Zweifel nochmals Rücksprache mit Ihrem Arzt. Dort können Sie sich auch einmal grundsätzlich durchchecken lassen, bevor Sie mit dem Laufen starten.

Vielleicht haben Sie ja jetzt auch Lust bekommen, das Laufen einmal auszuprobieren?

**SIE MÜSSEN NUR NOCH LOSLAUFEN!**