

„Gesund durch Laufen“ ?! und/oder „Gesund Laufen“?!

Unsere Vorfahren haben ihre Muskeln im Alltag ständig genutzt und trainiert, sie waren mehr in Bewegung als wir. Der technische Fortschritt, Zeitdruck, Bequemlichkeit laden uns quasi ein, zum „Stubenhocker“ zu werden. Dabei zeigen wissenschaftliche Studien – Freizeitläufer sind im Schnitt ausgeglichener. Sie leiden weniger an Herz Kreislauf Erkrankungen. Sie sind weniger gefährdet z.B. Diabetes, Schlaganfälle, Brustkrebs, Depressionen, Übergewicht und Süchte zu entwickeln. Ein regelmässiges Lauftraining (3-mal 20 bis 30 Minuten pro Woche) senkt nicht nur die Stresshormone, sondern erweitert die Blutgefässe, stärkt das Herz, senkt Entzündungsparameter, ist gut für die Psyche und stärkt das Immunsystem. Einige Anregungen für einen erfolgreichen Trainingsstart:

- Im Vorfeld ist ein sportärztlicher Grundcheck ratsam
- Kaufen Sie gute Laufschuhe – Laufbandanalyse beim Fachhändler
- Lauftage im Terminkalender blocken! Verabreden, trickst den inneren „Schweinehund“ aus.
- Wenn Sie länger keinen Sport gemacht haben, starten Sie langsam. Verletzungen und Frust sind sonst vorprogrammiert. Wechseln Sie zunächst Gehen mit Laufen ab. Hören Sie auf Ihren Körper.
- Wärmen Sie sich auf. Steigern Sie das Training langsam. Schalten Sie runter bei Atemlosigkeit, Walken oder Gehen Sie zwischendurch. Schmerzen und ein Erschöpfungsgefühl sollten nicht sein. Im Anschluss ist Dehnen wichtig.
- Ruhetage sind notwendig. Sie sind Aufbau- und Regentage für den Körper. Optimal sind 3-4 Trainingseinheiten pro Woche. Empfehlenswert im Wechsel mit knieentlastenden Trainingseinheiten z.B. Schwimmen, Aquajogging, Radfahren
- Laufen Sie nicht, wenn Sie Fieber haben oder an einem Infekt mit Krankheitsgefühl leiden.
- Ein voller Magen läuft nicht gern!
- Trinken Sie genug.
- Bei Übergewicht sind Walken oder Nordic Walking gelenkschonender.

Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung – oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder schliessen Sie sich einer Laufgruppe an.