

› SO WIRD 2021 DEIN LAUFJAHR ‹

FÜRS GLÜCK & FÜR DIE GESUNDHEIT



Foto: Adobe Stock (leszek Glasner)

Wenn wir eins in diesem Corona-Jahr 2020 gelernt haben, ist es, dass Bewegung im Freien das beste Mittel gegen Pandemie- und anderen Frust ist. Und ganz entscheidend, um gesund durch schwierige Zeiten zu kommen. Weil das so ist, hat unser Experte Carsten Eich zum Einstieg in ein hoffentlich besseres 2021 so ziemlich alles aufgeschrieben, was auch dann fürs Laufen spricht, wenn das Wetter nicht sooo einladend ist. Lass dich motivieren!

Was wir alle seit März in den Parks und Wäldern beobachtet haben, ist mittlerweile auch durch eine Studie belegt: Während der Kontaktbeschränkungen und Geschäftsschließungen in der Corona-Pandemie haben überdurchschnittlich viele Menschen in Deutschland mit dem Laufen begonnen. Und die große Mehrheit von denen will das Laufen auch zukünftig als gesunde Gewohnheit noch stärker in ihren Alltag integrieren. Das zeigt eine vom Sportartikelhersteller Asics initiierte Untersuchung, die auf Daten der Asics Runkeeper-App beruht: 84 Prozent der Teilnehmer, die während der Pandemie mit dem Laufen begonnen oder wieder begonnen haben, wollen auch in Zukunft weiterhin oder sogar mehr laufen.

Kein Wunder: Laufen ist die ursprünglichste Form der Fortbewegung. Unsere Vorfahren haben vor zehntausend Jahren noch täglich bis zu 40 Kilometer zu Fuß zurückgelegt. Und auch heute lernen die meisten das Laufen lieben, sobald sie einmal angefangen und Laufen in ihren Alltag integriert haben. Untersuchungen haben gezeigt, dass etwa 30 Prozent mehr Blut durch den Kopf fließen und man besser denken kann. Läufer haben das Gefühl, durch die Landschaft zu schweben, sie merken, dass der Körper funktioniert und dass sie gesund sind. Laufen ist Körper- und Psychotherapie in einem.

Ihre eigene Gesundheit nehmen aber immer noch viel zu wenige Menschen ernst. In einer gemeinsamen Untersuchung der Marktforschungsunternehmen IFAK, GfK und Forsa (VuMA 2019) kam heraus, dass vor Corona lediglich 11,67 Millionen

Deutsche mehr als einmal pro Woche Sport trieben. Das sind grade einmal 15 Prozent der deutschen Gesamtbevölkerung im Alter über 14 Jahre. Die meisten Menschen bewegen sich also viel weniger als es für eine gute Gesundheit angeraten wäre.

Zuletzt hat auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) festgestellt, dass sich weltweit über 25 Prozent der Erwachsenen und rund 80 Prozent der Jugendlichen nicht genug bewegen. Alarmierende Zahlen. Für Erwachsene empfiehlt die WHO jede Woche mindestens zweieinhalb bis fünf Stunden Bewegung. Das sind rechnerisch im Schnitt mindestens 21 Minuten pro Tag. Das gilt auch für über 65-Jährige und Menschen, die mit chronischen Krankheiten oder Behinderungen leben.

Nach Schätzungen der WHO könnten im Jahr weltweit fünf Millionen vorzeitige Todesfälle verhindert werden, wenn Menschen körperlich aktiver seien. Mangelnde Bewegung und die daraus resultierenden Krankheiten kosteten Gesundheitssysteme weltweit 54 Milliarden Dollar (rund 45 Mrd. Euro) im Jahr.

Und auch wenn Corona das Gesundheitsbewusstsein geschärft hat und viele Menschen den Schritt vom Couch-Potato zum Läufer geschafft haben – ohne ein grundsätzliches Umdenken, gelingt das kaum. Menschen dauerhaft zu bewegen, ist schwierig. Besser geht es, wenn der Körper auf eine Bewegungserfahrung zurückgreifen kann – auch wenn diese schon lange zurückliegt. Auch deswegen ist es so wichtig, dass Kinder regelmäßig Sport treiben. Denn auch nach einer unspornlichen Zeit erinnert sich der Kör-

per im fortgeschrittenen Alter wieder an die Bewegungserfahrung, die er als Kind oder Jugendlicher gemacht hat.

Der Wert eines sanften Ausdauersports wie des Laufens ist unbestritten. Nicht von ungefähr bezeichnen Mediziner die modernen Zivilisationskrankheiten – wie Bluthochdruck oder Diabetes II – auch als Bewegungsmangelkrankheiten. Wer unsere Positivliste auf den nächsten beiden Seiten liest, muss eigentlich auf Antrieb die Laufschuhe schnüren und losrennen. Und genau dabei wollen wir auf diesen Seiten helfen.

laufen.de-Experte Carsten Eich



Der Ex-Profi ist unser Trainingsfachmann. Er war über viele Jahre die deutsche Nummer eins auf der Straße. Noch immer hält er mit 60:34 Minuten den deutschen Rekord im Halbmarathon. Nach seiner Karriere ist Carsten Eich der Laufszene auf vielfältige Weise verbunden. So leitet er die laufen.de-Running Camps auf Mallorca und an der portugiesischen Algarve, die wir fürs Frühjahr 2022 wieder planen – wenn die Corona-Pandemie hoffentlich Geschichte ist.

→ www.carsten-eich.de



SIEBEN AUF EINEN STREICH

SO HILFT LAUFEN BEIM GESUND BLEIBEN



Foto: Adobe Stock (Leszek Glasner)

01

DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM WIRD STÄRKER

Wenn du läufst, muss dein Herz mehr arbeiten, um den Körper ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen. Mit der Zeit kommt es zu einer Anpassung. Das Herz lernt, ökonomischer zu schlagen – und zwar nicht nur beim Sport, sondern rund um die Uhr. Weil zudem auch die Blutgefäße besser durchblutet werden, verstopfen sie nicht so leicht. Laufen senkt somit auch das Herzinfarkt-Risiko.

02

MUSKULATUR UND KNOCHEN PASSEN SICH DER BELASTUNG AN

Vor allem die Bein- und Gesäßmuskulatur wird durch das Lauftraining kräftig und wohlgeformt. Durch den Anpassungsreiz beim Laufen bleiben zudem die Knochen stark.

03

DIE IMMUNABWEHR WIRD BESSER MIT VIREN UND BAKTERIEN FERTIG

Regelmäßiges, leichtes Lauftraining kurbelt die Produktion der weißen Blutkörperchen an und stärkt somit dein Immunsystem. Dadurch bist du weniger anfällig für Erkältungen, aber auch für Grippe und Covid-19.

04

WENIGER STRESS, MEHR GLÜCK

Beim Sport schüttet dein Gehirn vermehrt die Botenstoffe Dopamin, Serotonin sowie Endorphine aus. Zugleich senkt Laufen den Spiegel des Stresshormons Cortisol.

05

DAS DENKEN FÄLLT LEICHTER

Durch Laufen verbessert sich die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Nach derzeitigem Stand der Wissenschaft können sogar neue Verbindungen zwischen den Hirnzellen entstehen. Das Gehirn wird leistungsfähiger.

06

DIE ANFÄLLIGKEIT FÜR KREBSERKRANKUNGEN SINKT

Studien haben gezeigt, dass aktive Menschen ein geringeres Krebsrisiko aufweisen.

07

KEINE CHANCE DEM ÜBERGEWICHT

Last but not least ist Laufen eine der effektivsten Sportarten, wenn man abnehmen möchte. Und beugt so auch Krankheiten vor, zu deren Ursachen Übergewicht gehört – wie Diabetes II und Bluthochdruck.

Laufen erhöht die Lebensqualität. Auch Menschen, die an chronischen Krankheiten leiden, können davon profitieren, wenn ihre Therapeuten moderates Ausdauertraining in die Behandlung einbeziehen. Therapeutisches Laufen ist ein wirksames Medikament, das allerdings bei Vorerkrankungen nur unter ärztlicher Aufsicht eingesetzt werden sollte.

UND WAS IST, WENN ICH VORERKRANKT BIN?

LAUFEN KANN AUCH CHRONISCHE KRANKHEITEN LINDERN

BEI HERZERKRANKUNGEN

Die Zahlen sprechen für sich: Durch körperliche Betätigung lässt sich bei einer Erkrankung der Herzkranzgefäße nach einem Herzinfarkt die Wahrscheinlichkeit, dass der Patient verstirbt, um fast ein Drittel reduzieren. Bei einer Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche) sogar noch etwas mehr. Wichtig ist die richtige Anwendung: moderat mit dem Laufen beginnen. Wer vorerkrankt ist, sollte zunächst bei 50 Prozent der maximalen Sauerstoffaufnahme für fünf bis zehn Minuten pro Tag trainieren. Die optimale Belastung für einen gesundheitsorientierten Ausdauersport sieht ein 30- bis 45-minütiges Training an vier bis fünf Tagen pro Woche bei moderater Intensität vor.

BEI ERHÖHEM BLUTZUCKER

Weltweit leiden über 170 Millionen Menschen an Diabetes mellitus Typ II. Bewegungsmangel ist neben einer falschen Ernährung die Hauptursache dieser Krankheit. In der Therapie ist regelmäßige körperliche Betätigung mehrmals pro Woche entscheidend, weil die positiven Effekte nur 72 Stunden lang wirken. Patienten sollten im Vergleich zur Alltagsaktivität mindestens 1000 Kilokalorien pro Woche mehr verbrauchen. So kommt es langfristig zu einer Verbesserung des Zucker- und Fettstoffwechsels.

BEI KREBSERKRANKUNGEN

Es ist kaum 15 Jahre her, da gab es bei der Diagnose Krebs eine klare Ansage: keine unnötige körperliche Aktivität. Stattdessen wurden Operation, Bestrahlung und Chemotherapie verordnet. Das sind immer noch klassische Behandlungen bei einer Krebserkrankung. Heute gibt es aber einen entscheidenden Unterschied: Sport und Bewegung werden sowohl in der Therapie und Nachsorge als auch zur Vorbeugung von Krebserkrankungen eingesetzt. Da-

durch wird verhindert, dass die Patienten immer weniger leistungsfähig sind. Auch Depressionen und Ängste können durch Ausdauersportarten wie Walking gelindert oder teilweise verhindert werden. Die Experten sind sich einig: Regelmäßige Bewegung macht eine Krebstherapie besser verträglich, steigert die Immunfunktion, erhält die Muskelmasse, verbessert die Herz-Kreislauf-Funktion und erhöht die Lebensqualität. Zudem zeigen Studien, dass regelmäßige körperliche Aktivität auch der Neubildung bösartiger Tumore vorbeugen kann.

BEI PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

Viele medizinische Studien sind der Frage nachgegangen, wie Laufen sich auf die Psyche auswirken kann. Subjektiv behaupten die meisten Läufer, dass sie bei ihrem Hobby „den Kopf freibekommen“. Aber ist das auch nachweisbar? Ist es. Dazu wurden in einer Studie 200 Menschen mit einer depressiven Erkrankung unterschiedlich behandelt. Eine Gruppe unterzog sich unter Anleitung einem Ausdauertraining auf dem Laufband. Dabei liefen die Probanden dreimal pro Woche 45 Minuten mit 70 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Eine zweite Gruppe trainierte genauso – nur zu Hause und ohne Aufsicht. Die dritte Gruppe bekam ein Antidepressivum, die vierte ein Scheinmedikament. Nach 16 Wochen zeigte sich, dass die Symptome der Depression in der ersten Gruppe sogar mehr nachgelassen haben als in der Medikamentengruppe. Ebenso eine Besserung der klinischen Symptomatik erfuhren die Teilnehmer der zweiten Gruppe, wenn auch nicht ganz so ausgeprägt wie die Sportgruppe mit Anleitung. Die Studie zeigt, dass ein reines körperliches Training ohne gleichzeitige Gabe von Medikamenten nach vier Monaten genauso wirksam ist wie eine schulmedizinisch durchgeführte psychopharmakologische Behandlung.

DU WILLST JETZT DEN EINSTIEG FINDEN? SO LÄUFT'S

In diesen Corona-Zeiten haben jede Menge Menschen das Laufen für sich entdeckt. Hier gibt's Antworten auf jene Fragen, die viele der Einsteiger haben.

Einfach loslaufen? Einfach loslaufen! Das ist kein Scherz. Laufen ist die natürlichste Bewegungsform des Menschen und nichts, was man unnötig verkomplizieren sollte. Soll ich wirklich loslaufen? Was ist, wenn mir die Luft ausgeht? Ist es nicht zu kalt oder zu nass draußen? Lass' solche Zweifel erst gar nicht aufkommen, sondern sei spontan. Wer ein Läufer sein möchte, der ist auch einer, und zwar von dem Moment an, in dem er die Schuhe

schnürt und losläuft. Wie weit und wie schnell du läufst, ist dabei sekundär. Vergleiche dich nicht mit anderen, die schon weiter und schneller laufen können. Da wirst du mit der Zeit auch noch hinkommen. Außerdem steht nirgendwo geschrieben, dass man sich erst dann Läufer nennen darf, wenn man eine Stunde am Stück durchhält oder einen Marathon beendet hat. Das Tolle am Laufen ist, dass du in jedem Alter und zu jeder Jahreszeit damit begin-

nen kannst. Außerdem benötigst du zum Einstieg kaum spezielles Equipment. Schnuppere einfach rein. Wenn du „Feuer gefangen“ hast, kannst du immer noch in moderne Funktionsbekleidung und High-Tech-Laufschuhe investieren. Entscheidender ist am Anfang, dass du realistisch bleibst. Hör' auf die Signale deines Körpers und sei auch nicht verlegen, das Tempo zu drosseln oder eine Gehpause einzulegen. Neben dem

spontanen Loslaufen ist nämlich auch das entspannte, genussvolle Laufen ein wichtiger Mosaikstein, um mit Freude bei der Sache zu bleiben. Neben dem inneren Antrieb, mit dem Laufen zu beginnen, gibt es noch zwei weitere Faktoren, die über dein Durchhaltevermögen entscheiden. Ein kleiner Ausflug in die Psychologie: Wenn du dir vornimmst, mit dem Laufen anzufangen, sollten die Vorteile (Formzuwachs, Abnehmen, verbessertes Körpergefühl, Freude an der Bewegung, Entspannung) den Zeitaufwand und die Anstrengungen aufwiegen. Anders ausgedrückt: Je mehr du Laufen mit Spaß verbindest, desto weniger empfindest du die investierte Zeit als „Opfer“. Es können auch Zwischenziele innerhalb eines langfristigen Planes sein. Korrigiere deine Ziele notfalls nach unten. Es ist immer noch besser, ein kleines Ziel zu erreichen, als ein großes zu verpassen. „Laufen ist anstrengend und macht einfach keinen Spaß.“ So oder so ähnlich argumentieren Menschen, die

trotz guter Vorsätze die Laufschuhe irgendwann in die Ecke gestellt haben. Dass Laufen in einem gewissen Maße anstrengend ist, lässt sich nicht wegdiskutieren. Doch zum einen müssen Anstrengung und Schweiß nichts Schlechtes sein, viele Menschen lieben den Sport gerade deswegen. Zum anderen bist du selbst frei zu entscheiden, wie sehr du dich „schinden“ möchtest. Laufen heißt nicht, sich in jeder Trainingseinheit bis zur Erschöpfung zu verausgaben. Im Gegenteil: Läufe im sogenannten „Wohlfühlbereich“ bringen oft viel mehr. Das beste Beispiel geben die Stars der Szene: Auch Weltklasse-Langstreckler absolvieren einen Großteil ihrer Trainingskilometer in einem Tempo, das sie bequem über Stunden durchhalten könnten. Auch du hast einen solchen „Wohlfühlbereich“ – wenn auch natürlich auf einem anderen Niveau. Die Kunst besteht darin, ihn zu finden. Gelingt dir das, hast du den meisten Läufern im Lande etwas voraus. Laut einer Studie der Deutschen Sporthochschule

Köln sind nämlich mehr als 60 Prozent der Läufer in Deutschland im Training regelmäßig zu flott unterwegs. Zu schnelles Laufen ist vor allem Anfängern nicht zu empfehlen. Es kann dazu führen, dass du dich überforderst und eine Trainingseinheit mit einer negativen Assoziation „abspeicherst“. Dass unter diesen Voraussetzungen die Vorfreude auf den nächsten Lauf nicht gerade gigantisch ist, verwundert da kaum. Mit langsamen Läufen legst du zudem den Grundstein für deine Ausdauer. Vor allem Anfänger sollten fast ausschließlich so trainieren. Denn mit der Grundlagenausdauer wächst auch die Strecke, die du zurücklegen kannst. Und mit der Strecke wächst die Motivation, dem Laufen treu zu bleiben. So einfach ist das.



Foto: Adobe Stock (Dusan Petkovic)

DAS MOTIVIERT LÄUFER IN CORONA-ZEITEN

46 PROZENT ...
... bauen beim Laufen Stress ab

33 PROZENT ...
... lassen den Alltag hinter sich und bekommen den Kopf frei

48 PROZENT ...
... wollen einfach mal rauskommen

22 PROZENT ...
... werden durchs Laufen glücklichere Menschen

Die Zahlen hat eine vom Sportartikelhersteller Asics initiierte Untersuchung ergeben, die auf Daten und einer Befragung innerhalb der Asics Runkeeper-App beruht.

3 FRAGEN, DIE VIELE EINSTEIGER STELLEN. UND UNSERE ANTWORTEN!

01

WIE BLEIBE ICH MOTIVIERT?

Mit dem Laufen anzufangen ist meist gar nicht so schwer, das Dranbleiben, wenn die Anfangseuphorie vorbei ist, schon. Wenn du das schaffst, dann ist das echt super. Belohne dich doch einfach mal. Mit einer Massage, einem Saunabesuch, einem schicken Lauf-shirt, einer Hose oder einer Jacke. Oder einfach mit einer Tasse Tee und einem Buch auf dem Sofa. Wer leistet, muss auch entspannen.

Und danach hast du sicher noch mehr Lust auf die nächste Laufrunde. Auf der solltest du dich auch mal selbst überraschen: Mit Änderungen in deinem Trainingsprogramm, indem du neue Strecken, Geschwindigkeiten und Laufformen wie Bergsprints ausprobierst. „Mich motiviert es ungeheuer, wenn ich meine Trainingsroutine durchbreche und auf schönen Trails tolle Landschaften entdecke“, verrät beispielsweise Sandra Blanz. Die Asics-Frontrunnerin aus Köln hat 2018 beim Trans Alpine Run die Alpen überquert, gibt sich aber auch mit weniger hohen Bergen zufrieden. „Ein Lauf-Ausflug in die Eifel oder ins Bergische Land sorgt bei mir auch immer wieder für neue Motivation.“ Auch ganz wichtig: Plane deine Laufeinheiten frühzeitig und vermerke sie in deinem Terminkalender. So bereitest du dich bereits mit dem Eintragen gedanklich aufs Laufen vor. Vor allem erhöht sich dadurch aber die Verbindlichkeit. Geschäftstermine und Verabredungen mit Freunden lässt du ja auch nicht einfach so platzen, oder? Und noch ein Tipp für mehr Spaß am Laufen: Versuch doch mal in einer Running-App deiner Wahl mit deinem GPS-Track Muster zu erzeugen.

02

WIE FINDE ICH DEN RICHTIGEN LAUSCHUH?

Entscheidend ist eine Analyse deines Laufstils in einem Store mit qualifiziertem Personal und Top-Technik. Um aus dem riesigen Angebot an Laufschuhen eine sinnvolle Vorauswahl treffen zu können, muss der Fachverkäufer einiges über dich wissen: Körpergewicht, Trainingszustand, sportliche Ziele, Beschaffenheit des Untergrunds, auf dem du vorwiegend trainierst, ob du Einlagen benötigst und ob du derzeit Schmerzen oder Probleme beim Laufen hast.

Nach dem theoretischen Teil folgt das Wichtigste – die Anprobe: Achte darauf, dass der Schuh so groß ist, dass deine Zehen genügend Platz haben. Dazu prüfst du, ob dein Daumen zwischen den großen Zeh und die Schuhspitze passt. Achte darauf, dass du deinen Fuß auf und ab bewegen kannst. Garantiert gut beraten wirst du in den Laufshops, die sich unter dem Label DEIN LAUFPROFI zusammengeschlossen haben. Ein Geschäft in deiner Nähe findest du unter www.dein-laufprofi.de

Übrigens: Die meisten Läufer laufen mit einem Schuh, der nicht zu ihnen passt. Schmerzen und unsicheres Laufen sind da vorprogrammiert. Diese Situation möchten auch wir ändern. Mit unserem neuen Laufschuhfinder auf laufen.de. Das innovative Online-Beratungstool kann zwar den Fachhandel nicht ersetzen, ist aber der erste Schritt auf dem Weg zum optimalen Laufschuh.

03

WIE SETZE ICH MIR REALISTISCHE ZIELE?

Wer clever ist, setzt sich seine Ziele so, dass er jede Woche mit dem Erreichen von Zwischenzielen kleine Siege feiern kann. Wichtig ist aber auch, dass das große Ziel erreichbar bleibt. Wie wäre es beispielsweise mit dem Ziel, 30 Minuten am Stück zu laufen? Sobald du das erreicht hast, kannst du dein nächstes Ziel ein Stück höher schrauben. 35, 40, 45 Minuten am Stück – so hast du oft Gelegenheiten, stolz auf dich zu sein. Und noch etwas ist wichtig: Deine Ziele sollten zu deinem Alltag passen und sich mit dem Zeitbudget verwirklichen lassen, das dir zur Verfügung steht. „Ein Einsteiger wird nicht in drei Monaten einen Marathon laufen“, erklärt unser Experte und Asics-Frontrunner Carsten Eich. Und der weiß, wovon er spricht, schließlich hält er seit über 20 Jahren den deutschen Rekord im Halbmarathon. Sein Ratschlag: „In drei Monaten ist es für Einsteiger machbar, eine Stunde am Stück zu laufen.“ Das ist dann eins der smarten Ziele, die sich jeder für sich selbst setzen kann und die fünf Eigenschaften haben sollten: Ein gutes Ziel ist spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert. Und sobald du dir dein Ziel gesetzt hast, kannst du dich auf die Suche nach dem perfekten Trainingsprogramm machen, mit dem du es erreichen wirst.