

Die sechs großen Läufer-„W“s

1. Wer kann laufen?

Im Grund jeder. Das haben wir mit zwei Jahren gelernt. Nur wenn Sie über 35 sind und sich lange Zeit nicht sportlich betätigt haben, machen Sie einen Vital-Check beim Arzt. Wer unter starkem Übergewicht leidet, beginnt einfach mit dem Walken. Am besten mit Walking-Stöcken. Sie laufen dann irgendwann von selbst los, und verlieren die Kilos.

2. Wann laufen?

Am besten morgens, mit nur einem Glas Wasser im Bauch. Der Nüchternlauf kurbelt die Fettverbrennung an und macht das Gehirn fit für den ganzen Tag. Geht nicht? Dann laufen Sie abends den Stresshormonen davon. Dann wachsen auch die Muskeln besser.

3. Wie oft laufen?

Die ersten vier Wochen jeden Morgen. Egal, ob 10, 20 oder 30 Minuten. So züchten Sie sich einen Laufreflex, das Laufen gehört dann wie das Atmen zu Ihrem Leben. Für danach nehmen Sie sich vor, sieben Mal die Woche zu laufen – dann tun Sie es wenigstens die fünf Mal, die für die Gesundheit so wichtig sind. 30 Minuten sind das Ziel.

4. Wie laufen?

Langsam, locker, lächelnd – ohne Atemnot. Mehr tänzelnd als laufend, innerlich mehr schwebend als grübelnd. Kleine Schritte verhindern das Aufknallen der Ferse, das schont den ganzen Bewegungsapparat.

5. Wo laufen?

Möglichst in der Natur auf Wald- und Wiesenboden. Auf Asphalt mit gut gedämpften Laufschuhen. Manche gehen aber lieber aufs Laufband zu Hause.

6. Wer läuft mit?

Der Partner, der Nachbar, der Freund, der Hund. Zu zweit macht's einfach doppelt Spaß. Gleichgesinnte vermittelt der Bayerische Leichtathletikverband: Tel. 089 15702-399. Oder im Internet unter www.blv-sport.de. Neugegründete Lauftreffs können sich beim Bayerischen Leichtathletikverband anmelden: Fax 089 15702-380.



Die vier wichtigsten Läufer-Regeln

1. Achten Sie auf Ihren Puls

Wer langsam läuft, unter seinem individuellen Grenzpuß, bleibt im Sauerstoffüberschuss. Nur dann verbrennt der Körper Fett, erntet Kondition und Gesundheit. Wer zu schnell läuft, gerät in Sauerstoffnot, verbrennt nur Kohlenhydrate. Die entstehende Milchsäure macht müde. Sie laufen umsonst.

So kann man nach Sportwissenschaftler Dieter Lagerstrom seinen Grenzpuß berechnen:

**Ideale Herzfrequenz beim Training =
Ruhepuß + (220 - 3/4 x Alter - Ruhepuß) x Z**

Der Ruhepuß wird vor Beginn der Belastung gemessen; Z steht für den Trainingszustand:

- Lauffanfänger: Z = 0,60
- mittelmäßige Fitte: Z = 0,65
- gut Trainierte: Z = 0,70

Ihr Ergebnis:

Wenn Ihnen dies zu kompliziert ist, orientieren Sie sich am besten am „Gerade-noch-Wohlfühl-Puls“.

2. Investieren Sie in eine gute Ausrüstung

Sparen Sie nicht beim Laufschuh. Kaufen Sie ihn in einem Fachgeschäft mit persönlicher Beratung und Laufband-Analyse. Die Lauf-Kleidung sollte funktionell sein, den Schweiß nach außen abführen, nicht scheuern oder kneifen – und Sie für jedes Wetter rüsten. Dann wird der Regen nicht zur Ausrede. Eine Pulsuhr, die sie piepsend warnt, wenn Sie zu schnell laufen, gibt's schon für unter 50 Euro.

3. Vergessen Sie das Dehnen nicht

Damit Ihre Muskeln geschmeidig bleiben, sollten Sie sie dehnen. Sanft aber bestimmt, von den Fersen bis zum Nacken. 5 bis 10 Minuten, nach dem Laufen, denn dann sind die Muskeln warm.

4. Trinken, Trinken, Trinken

Stillen Sie Ihren Durst, bevor er kommt – mit Wasser. Tanken Sie täglich mindestens 2 bis 3 Liter davon – am besten jedes Glas mit einer halben Zitrone oder als Sportlergetränk 2:1 mit Apfelsaft. Und: Füllen Sie Ihren „Tank“ bevor Sie loslaufen mit einem großen Glas Wasser.



Laufen – Top in Form



Laufen wirkt Wunder



Haben Sie sie schon entdeckt? Ihre Liebe zum Laufen? Kennen Sie das Gefühl von Zufriedenheit und guter Laune – Laufen wirkt „Wunder“!

Wir alle wissen – gerade in Zeiten überwiegend sitzender Tätigkeit – um die Bedeutung regelmäßiger körperlicher Bewegung für unsere Gesunderhaltung. Eine Reihe chronischer Krankheiten lässt sich u. a. auf mangelnde körperliche Aktivität zurückführen. Gesundheit ist einerseits Geschenk, andererseits auch Aufgabe. Jeder trägt dafür Verantwortung.

Dieses Faltblatt will Sie einladen, Ihre Gesundheit zu Ihrer ureigenen Sache zu machen und einen aktiven, gesundheitsbewussten Lebensstil zu entwickeln. Laufen ist ein idealer Ansatz – entdecken Sie: Gesundheit macht Spaß!



Denn regelmäßiges Laufen

... verbrennt Fett.

70 Prozent der Muskeln ackern für die gute Figur. Laufen ist die einzige Diät, die ewig hält.

... räumt im Blut auf.

Triglyzeride (Blutfette) und das „böse“ LDL-Cholesterin sinken, das „gute“ HDL steigt an. Auch zu hoher Blutdruck sinkt.

... stärkt das Herz.

Es wird kräftiger, bringt mehr Leistung, schlägt für ein längeres Leben.

... beugt Diabetes vor.

Bewegung nimmt positiv Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

... entspannt.

Laufend baut man Stresshormone ab und Stressresistenz auf.

... macht potent und dynamisch.

Das Powerhormon Testosteron (bei Frauen und Männern vorhanden) steigt an.



... stärkt das Immunsystem.

Das beugt nicht nur Erkältungen vor, sondern auch Krebs.

... pusht die Lebensenergie.

Laufend vermehren und vergrößern sich die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen, der Ort, wo Energie entsteht.

... weckt die Lebensfreude.

Die „Glückshormone“ Serotonin und Endorphine machen gute Laune und vertreiben leichte Depressionen.

... stärkt die Knochen.

Beugt Osteoporose vor.

... macht das Gehirn fit.

Es bekommt 100 Prozent mehr Sauerstoff, das erhöht Kreativität, Konzentration, Lernvermögen und Leistungsfähigkeit.



Laufen Sie los!



Die Füße federn über den Morgentau. Muskeln werden warm, streifen die Schwere der Nacht ab. Sauerstoff durchflutet die 70 Billionen Körperzellen. Jeder Schritt lockert den Geist, räumt im Kopf auf, bis die Gedanken fliegen. „Glückshormone“ übersprudeln den Körper mit Fröhlichkeit. So schön kann Laufen sein! 15 Millionen Deutsche tun es bereits. Täglich werden es mehr. Stehen Sie auf, und laufen auch Sie los. Durch Laufen beginnt Ihr neues Leben – gesund, schlank und „Top in Form“.



www.gesundheit.bayern.de

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit
Rosenkavalierplatz 2, 81925 München (StMUG)

Internet: www.stmug.bayern.de
E-Mail: poststelle@stmug.bayern.de
Gestaltung: Worm und Linke, München
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweis: Imagesource
Stand: Oktober 2009

© StMUG, alle Rechte vorbehalten

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung.
Unter Tel.: 01801 201010 (3,9 Cent pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, abweichende Preise aus Mobilfunknetzen) oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren. Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

BAYERN I DIREKT Tel.: 0180 1 201010

3,9 ct/min aus dem deutschen Festnetz;
max. 42 ct/min aus dem Mobilfunknetz.