



- 10 gute Gründe**
- Die Auswirkungen des Laufens**
- > Stärkung des Herzmuskels
  - > Verbesserung der Kondition
  - > Senkung des Blutdrucks
  - > Verbesserte Durchblutung der Muskeln
  - > Verbesserter Sauerstoff-Transport durch Zunahme des Blutvolumens
  - > Verbesserte Immunabwehr
  - > Verbesserte Fettverbrennung
  - > Einfachere Gewichtskontrolle
  - > Abbau von Stress
  - > Generell: physisches und psychisches Wohlbefinden.

Frühling – fertig – los. Wer die anfänglichen Schwierigkeiten hinter sich bringt, wird das Laufen geniessen können. Foto M. Sandkühler/Lamp

# Laufen, weil das Laufen gut tut

Der Frühling ist die beste Zeit, um mit dem ältesten Sport zu beginnen

CAROLINE DOKA

**Frühling! Die ersten warmen Sonnenstrahlen machen die Menschen unternehmungslustig. Es ist, als streife die Welt den Winter ab wie einen muffigen Mantel. Durchatmen...! Und Zeit, sich zu bewegen, Zeit, um loszulaufen.**

Fenster auf, Teppiche klopfen, Betten sonnen, raus mit dem Wintermief. Nicht nur aus der Wohnung, sondern auch aus dem Körper. Jetzt die Energien nutzen, nicht nur zum Frühjahrsputz; jetzt die Laufschuhe anziehen und losstraben. Nie ist es leichter, um mit dem Laufen zu beginnen und die Bequemlichkeit aus dem Körper zu treiben, als mit dem beginnenden Frühling.

**SCHWERER ANFANG.** Laufen ist die Urform menschlicher Bewegung. Alles, was es braucht, ist ein Paar Laufschuhe; und schon kanns losgehen, können Sie die ersten Schritte wagen, einem neuen Körpergefühl entgegen. Zugegeben, der Anfang ist nicht ganz leicht. Der Körper braucht Zeit, um sich an das Neue zu gewöhnen. Und der Kopf muss sich von der Vorstellung lösen, dass Sie gleich beim ersten Mal leichtfüssig wie ein Marathonläufer über die Waldwege federn. Das kommt noch, lassen Sie sich Zeit.

Anfangs werden Sie sich etwas schwerfällig fühlen. Laufen ist für Ihren Körper noch ganz neu. Er muss erst den Rhythmus finden. Er muss Muskulatur aufbauen, um Abstoss und Landung jedes Schrittes besser zu bewältigen und Ihr Gewicht leichter zu tragen. Und er muss die Kondition aufbauen, um nicht so schnell zu ermüden. Dieses Angewöhnen, diese Umstellung brauchen Zeit. Haben Sie Geduld mit Ihrem Körper und mit sich selbst.

Niemand verlangt von Ihnen Leistung, der einzige Gradmesser ist das Wohlfühlen, und dieses folgt nach einer anfänglichen Aufbauphase aufs Laufen. Niemand erwartet, dass Sie Rekorde brechen. Es geht hier nicht um Leistung – ausser, wenn Sie das später einmal wollen –, sondern ums Wohlbefinden.

**LANGSAM, LANGSAM.** Sie sind Anfänger? Kein Problem. Suchen Sie sich für Ihre ersten Laufschnitte einen besonders schönen Ort aus. Einen abgelegenen Pfad im Wald, wo kaum Spaziergänger hinkommen, falls Sie unbeobachtet sein möchten. Wenn Sie die Gegenwart anderer Läufer motiviert, dann kann es auch eine gut frequentierte Finnenbahn sein. Laufen Sie anfangs auf flachem, weichem Untergrund. Er fängt die Schläge auf, denn Ihr

gewohnt. Traben Sie ganz langsam los. Nicht gleich der Joggerin nachhetzen, die Sie überholt hat. Hören Sie auf Ihren Körper. Sie traben ein paar Minuten, regen nur den Kreislauf etwas an, der Puls wird rasch genug steigen. Darauf müssen Sie achten: dass Sie den Puls nicht zu sehr in die Höhe jagen. Sollten Sie beim Laufen bleiben, kaufen Sie sich am besten einen Pulsmesser. Viele Läufer trainieren in viel zu hohem Pulsbereich und meinen, gut trainiere nur der, der sich beim Training die Lunge aus dem Leib laufe. Falsch, total falsch. Gesund und aufbauend ist das Training im so genannt «grünen» Bereich, alles andere ist auf Dauer kontraproduktiv. Sie fallen also nach ein paar Minuten ins Schrittempo, falls das Traben Sie anstrengt. Gehen Sie nun ein Stückchen in zügigem Tempo. Wenn der Puls sich beruhigt hat, wechseln Sie wieder in Trab – und so weiter. Je nach Stand Ihrer Fitness zwischen einer Viertel- und einer halben Stunde.

Und denken Sie daran: Gut trainiert haben Sie nicht, wenn Sie mit hochrotem Kopf und rasendem Puls nach Hause kommen, sondern wenn Sie beim Training gespürt haben, wie viel es von der schnellen und wie viel von der langsameren Einheit braucht, damit Sie sich trotz Anstrengung noch wohl fühlen. Wem jetzt übel ist und wenn alle Muskeln schmerzen, dann wird das erste gleichzeitig das letzte Lauftraining gewesen sein; so macht das Laufen keinen Spass. Wenn Sie auf Ihren Körper hören, kann das nicht passieren – im Gegenteil. Sie haben bald Lust auf das nächste Läuferchen.

**ERFOLG MIT GEDULD.** Durchhaltewille und Geduld werden belohnt, das Schwerfällige weicht dem Gefühl von Leichtigkeit. Bald schon werden die Gehpausen kürzer, und Sie können sie ganz weglassen. Wann das so weit ist, entscheiden alleine Sie. Sie werden sehen, lange geht es nicht, bis Sie die Anfangshürde überwunden haben und ein Wohlgefühl Sie während und nach dem Laufen belohnt. Dann brauchen Sie das regelmässige Laufen. Loslaufen, den Kreislauf in Schwung bringen, durchatmen. Zwei- bis viermal pro Woche laufen, und all die positiven Effekte stellen sich bald von selbst ein. Stärkung des Herzmuskels, Verbesserung der Immunabwehr, einfachere Gewichtskontrolle... Die meisten Effekte werden Sie spüren. Stellen Sie sich vor, Sie müssten all die positiven Auswirkungen auf Körper

Dieses unbezahlbare Wohlbefinden kostet Sie nichts, ausser der anfänglichen Überwindung, loszulaufen.

**ERFOLG MIT ABWECHSLUNG.** Nach ein paar Wochen gehören Sie bereits nicht mehr zu den Anfängern. Jetzt heisst es dranzubleiben, das Laufen so zu gestalten, dass es nicht monoton wird. Gegen die Eintönigkeit sind Rhythmuswechsel genau richtig; ausserdem sorgen sie für einen guten Trainingseffekt. Auch wenn für Sie Bewegung und Gesundheit im Vordergrund stehen, macht es Spass, schneller zu werden. Anstatt immer im selben Tempo zu laufen, nehmen Sie für einmal kurze Anstiege im Spurt. Oder setzen Sie die Füsse für ein kurzes Wegstück über Kreuz auf, bauen Sie bei Treppenstufen, Mäuerchen oder umgefallenen Bäumen Liegestützen ein. Vielleicht probieren Sie auch mal etwas ganz Neues: Laufen Sie barfuss. Sie werden sehen, dass Sie vorsichtiger und mit dem Vorderfuss auftreten, weil er besser gepolstert ist als die Ferse.

**ERFOLG MIT GENUSS.** Falls Sie zu der Sorte Läufer gehören, denen die Zeit lange vorkommt und die dauernd auf die Uhr schauen, dann tricksen Sie doch Ihr Zeitgefühl einfach aus; verzichten Sie auf die Uhr. Kommt es denn auf fünf Minuten mehr oder weniger an? Wohl nicht. Überlegen Sie vor dem Start Ihres Trainings, für welchen Radius die Zeit reicht, und «rechnen» Sie sie dann gleich in ein geografisches Ziel um. Sie könnten zum Beispiel nachsehen, ob auf der Koppel des Bauernhofs hinter dem Wald schon die Fohlen herumtollen. Vielleicht kennen Sie ein paar Stellen, wo es Schlüsselblumen gibt. Ob sie schon blühen? Oder Sie gehen auf Tiersuche: abgelegene Wege einschlagen, leise auftreten, frühmorgens zum Weiher laufen. Eichhörnchen, Spechte, Graureiher, Frösche – bestimmt ist die Ausbeute beachtlich. Und wetten, dass Sie gar nicht merken, wie die Zeit vergeht? Joggen Sie, wenn das Froschkonzert Sie fasziniert, ein paar Mal um den Teich oder bleiben Sie einen Moment stehen und hören Sie zu. Beschaulichkeit darf sein. Sie allein bestimmen, wie Ihr Training aussieht. Sie laufen nicht, um schneller zu sein als eine Freundin oder ein Freund, sondern weil es Ihnen gut tut. Weil Sie damit den Ausgleich zum Alltag schaffen und mit der Harmonie von Pulsschlag und Schrittfrequenz schon bald die Glücks-

**Information**

**Laufen in der Region:** Falls man nicht alleine laufen will, schliesst man sich einer Trainingsgruppe an. Das macht Spass und motiviert zum Durchhalten, auch wenn man mal einen Durchhänger hat. [www.lauftreff.ch](http://www.lauftreff.ch)

**Test-Lauf:** Die «Laufbewegung» startet in den Frühling mit Trainings für den Marathon, den Halbmarathon und die Firmenstaffel. Sie lädt ein zu einem lockeren Einlaufen über 4 Kilometer. Am Dienstag, 11. April, 19 Uhr auf dem Messeplatz (die Teilnahme ist gratis, keine Anmeldung nötig, keine Garderobräume). [www.laufbewegung.ch](http://www.laufbewegung.ch) [www.baselcitymarathon.ch](http://www.baselcitymarathon.ch)

**Ausrüstung:** MEM-Sport in Basel; Sport bym Törfi in Liestal; Andys Sportlade in Allschwil.

**Begleitendes Kraft- und Ausdauertraining:** Äquilibris Rehab, Hirschgässlein 30, 4051 Basel, 061 225 92 55. Äquilibris bietet auch Leistungsdiagnostik und Laktattests an und veranstaltet Seminare und Referate. [www.aequilibris-training.ch](http://www.aequilibris-training.ch)

**Events:** Sonntag, 30. April, 10 Uhr, in Frenkendorf Laufschuh-test (genauere Infos bei Sport bym Törfi, Liestal).

**Literatur:** «Rashida oder Die lange Reise zu den Quellen des Nil». Ein empfehlenswerter