

Laufen als Medizin

Folgen wir einmal einer Packungsbeilage für Medikamente. Wie könnte es dort für die Medizin Laufen, so wie sie hier am DLZ verstanden, praktiziert und gelehrt wird, heißen? Zum Beispiel so:

1. Was ist Lauftherapie und wofür wird die Medizin Laufen angewendet?
2. Was müssen Sie vor der Einnahme der Medizin Laufen beachten?
3. Wie ist die Medizin Laufen einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist die Medizin Laufen aufzubewahren?
6. Weitere Informationen

Zu Frage 1: Was ist Lauftherapie und wofür wird die Medizin Laufen angewendet?

Die Lauftherapie ist eine Körpermethode. Sie wirkt über den Körper sowohl auf den Körper als auch auf die Psyche. Insofern zählt sie – anders als Psychotherapien, die körperliche und seelische Störungen durch die Psyche behandeln – zu den Körpertherapien.

Lauftherapie ist nach der Definition des DLZ „ein ganzheitlicher, unspezifischer Weg zur Prophylaxe und Behandlung von Beeinträchtigungen im physischen und psychischen Bereich.“ (18)

Ganzheitlich deshalb, weil Laufen immer auf den ganzen Menschen wirkt, nicht nur auf seinen Körper oder nur auf seine Psyche.

Unspezifisch, weil es sich in seinen Wirkungsmöglichkeiten nicht auf ein ganz spezielles Problem begrenzen lässt, sondern, bildlich gesprochen, „viele Fliegen mit einer Klappe schlägt“.

Prophylaktisch, weil es vielerlei Beeinträchtigungen und Erkrankungen vorbeugt bzw. die Erkrankungswahrscheinlichkeit verringert.

Behandlung, weil es zur Reduzierung bzw. zum Abbau von Störungsproblematik beiträgt.

Bei richtiger Anwendung hat Laufen zahlreiche, wissenschaftlich nachgewiesene positive Effekte. Reduziert oder beseitigt werden:

- Bewegungsmangel
- Kurzatmigkeit
- Vitalitätsschwäche
- Müdigkeit
- lange Regeneration
- Herzschwäche
- koronare Herzkrankheit
- Durchblutungsstörungen
- nicht organisch bedingter Bluthochdruck
- Lungenerkrankungen
- Immunschwäche
- Fettstoffwechselstörungen
- erhöhter Blutzuckerspiegel
- Darmträgheit
- Übergewicht
- Kopfschmerz und Migräne

- Menstruations- und klimakterische Beschwerden
- Muskelschwäche
- psychogene Beschwerden am Bewegungsapparat, z. B. Verspannungen
- funktionelle Störungen des Bewegungsapparates, z. B. Rückenbeschwerden
- mangelndes bzw. fehlendes Körperbewusstsein
- geringes Selbstwertgefühl
- mangelndes Wohlbefinden
- mangelnde Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit
- seelische Erschöpfung
- Stimmungslabilität und Gereiztheit
- Nervosität und Unruhe
- Schlafstörungen
- Stress
- Hilflosigkeitsgefühle
- leichtere Formen von Depressionen
- Angstzustände
- Alkohol-, Nikotin- und Drogenabhängigkeit
- Medikamentenmissbrauch
und Anderes mehr. (19)

Man kommt bei der Aufzählung schon ins Schwitzen und ist noch gar keinen Schritt gelaufen. Ist es nicht unglaublich, welche Wirkbreite das Laufen hat?! Prof. Dr. mult. Wildor Hollmann, Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin (FIMS), konstatiert: „Gäbe es eine Pille, die alle genannten Effekte in sich vereinigen würde – sie würde zweifellos das Medikament des Jahrhunderts genannt.“ (20)

Zu Frage 2: Was muss vor der Einnahme der Medizin Laufen beachtet werden?

Wer von Indikationen zum Laufen spricht, muss auch von Kontraindikationen sprechen. Positiv vorweggenommen werden kann, dass für das Gros der Menschen eine Lauftherapie angezeigt ist – entsprechend dem Grundsatz: Wer gehen kann, kann auch laufen.

Personen über 35 Jahre und/oder mit Zweifeln hinsichtlich ihrer körperlichen Belastungsfähigkeit, sollten einen Arzt aufsuchen und einen *Eingangs-Check* durchführen lassen.

Vom Laufen *grundsätzlich abzuraten* ist Personen mit schweren vorübergehenden und/oder dauerhaften Beeinträchtigungen, Erkrankungen und Schädigungen – ob sie nun physischer oder psychischer Art sind. Ein Für im Einzelfall ist letztlich der Entscheidung des Facharztes bzw. Psychotherapeuten, der die laufende Behandlung durchführt, vorbehalten.

Vom Laufen *situativ abzuraten* ist selbstredend Personen mit akuten Reizerscheinungen und fieberhaften Infekten sowie bei äußeren Umständen wie z. B. hohe Außentemperaturen, hohe Ozonwerte und hohe relative Luftfeuchtigkeit. Da es Menschen gibt, die so sehr den Bezug zu ihrem Körper verloren haben, können auch solche an sich selbstverständlichen Hinweise wie „nicht mit vollem Magen laufen“ aufklärend wirken.

Zu Frage 3: Wie ist die Medizin Laufen einzunehmen?

Laufen kann in Selbstverantwortung oder mittels Inanspruchnahme eines professionellen Angebotes betrieben werden, im zweiten Fall sowohl in Form einer Einzel- als auch einer Gruppentherapie. Auch wenn das Standardlaufprogramm des DLZ im Original vielfach veröffentlicht vorliegt, raten wir dazu, von Selbstversuchen abzusehen - aus gutem Grund: „Man versucht es“, wie Alexander Weber ausführt, „ein paar Mal mit dem Laufen auf eigene Faust und ist enttäuscht. Die Versuche scheitern, weil viele ihr eigenes Vermögen über(...)schätzen.“ (21) Ebenso gilt es, typische Beginnfehler zu vermeiden; auch Langsam-Laufen ist eine Kunst, die erlernt sein will! Last but not least ist Lauftherapie keine schnell wirksame Pille. „Sie kann“, um nochmals mit Weber zu sprechen, „ihre volle Wirkung nur entfalten, wenn Selbstkontrolle (also Geduld, Beharrlichkeit, ein Ziel anvisieren, das erst nach einer geraumen Zeit zu erreichen ist), wenn eine biologische Lebensführung ansatzweise praktiziert resp. umgesetzt werden.“ (22) Am Neuen dranzubleiben und dieses Neue im eigenen Leben zu verankern, wird um ein Vielfaches leichter, wenn es fachlich begleitet wird. Dazu auch die Solidarität und die Unterstützung durch andere Betroffene zu erfahren und hilfreiche Kontakte zu knüpfen, ist das beste Argument dafür, den eventuellen Gedanken an ein Einzel-Coaching zu Gunsten der Teilnahme an ein Gruppenangebot zu weiten. Die Erfahrung mit Hunderten am DLZ durchgeführten Laufkursen mit Tausenden von Teilnehmern besagt: „Der sicherste Weg, den Einstieg in das regelmäßige Laufen erfolgreich zu gestalten, führt über die Anmeldung zu einem Lauftherapiekurs für Anfänger.“ (23)

Das Herzstück hier ist das von Alexander Weber methodisch ausgearbeitete Laufprogramm, das auf Zeit- anstatt auf Streckenvorgaben basiert. Weil Strecken eher zu flotterem Tempo verleiten – nach dem Motto „Das bringe ich schnell hinter mich“ – als Minuten, die ungeachtet des Tempos gleich bleiben. Und so wechseln sich Lauf- und Gehminuten in bestimmter Anzahl miteinander ab, wobei mit fortschreitender Übung die Laufphasen länger und die Gehphasen kürzer und weniger werden. Der Körper, sprich das Herz-Kreislauf-System und der Bewegungsapparat, erhält dabei ausreichend Zeit zur Anpassung; die Laufleistung wird schrittweise und stressfrei aufgebaut. Wesentliche Voraussetzung dafür, dass sich die gewünschten positiven Wirkungen und Empfindungen einstellen können.

Abgerundet wird das langsame Laufen von Kräftigungs- und Dehnübungen, von individuellen und Gruppen-Gesprächen. In der Standardform, die je nach Erfordernissen und Zielsetzungen abgewandelt werden kann, gelangen die Laufanfänger/innen nach 12 Wochen zu 30 Laufminuten am Stück. Eine begleitete Fortsetzung ist möglich; dem Konzept des Anfängerkurses ist das eines Fortgeschrittenenkurses nachgeschaltet.

Zu Frage 4: Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Laufen kann unerwünschte Nebenwirkungen haben, wenn bestimmte Grundsätze außer Acht gelassen werden. Dazu zählen im körperlichen Bereich die Missachtung von Kontraindikationen wie auch die Selbstüberforderung. Im psychischen Bereich kann falscher Ehrgeiz und Fixierung auf das Laufen dazu führen, dass elementare Lebensbereiche und soziale Beziehungen vernachlässigt werden. In extrem gesteigerter Form wäre hier von einer Laufsucht zu sprechen.

Selbstredend besteht bei Unaufmerksamkeit die Gefahr von Stürzen und Verletzungen, doch ist im Vergleich zu anderen Bewegungs-, ja Sportarten die Wahrscheinlichkeit, sich dauerhaft zu schädigen, äußerst gering.

Um auch von einer erwünschten Nebenwirkung zu sprechen: Laufen soll ja keine bittere Medizin mit hoher Wirkungsrate sein, sondern Spaß machen. Spätestens dann, wenn die Anfangshürde genommen ist, ist Freude kein Ausschlusskriterium mehr.

Zu Frage 5: Wie ist die Medizin Laufen aufzubewahren?

Die Medizin Laufen sollte nach dem Verfallsdatum eines Lauftherapiekurses regelmäßig weiter verwendet werden. Nur dadurch können die erzielten gesundheitlichen Wirkungen aufrecht erhalten werden. Der Erhaltungsdosis entsprechen die im Kurs erreichte Laufzeit und praktizierte Laufgeschwindigkeit. Zugleich sollte Freude am Tun bestimmend sein. Der Bildung bzw. Beibehaltung von Laufgemeinschaften, sprich dem erfahrbaren Rückhalt durch Gleichgesinnte wird ausdrücklich zugeraten.

Die Medizin Laufen darf für Kinder zugänglich aufbewahrt werden. Bewegungsmangel ist keine Frage des Alters, Laufen auch nicht. Insofern darf im eigenen Laufen ein Anreiz für Kinder liegen, es auch einmal auszuprobieren. Wie deren Laufen am besten angeleitet und begleitet werden kann, dazu gibt das DLZ gerne Tipps.

Zu Frage 6: Weitere Informationen

Das Deutsche Lauftherapiezentrum steht mit seinem Namen für die Qualität seines Erzeugnisses. Tausendfach erprobt, hat sich dieses als ein verlässliches Mittel erwiesen, um körperliche Gesundheit und seelisches Wohlbefinden gezielt und nachhaltig zu fördern bzw. zu stärken. Als sog. „Paderborner Modell der Lauftherapie“ konnte es im Bereich der Bewegungstherapien positioniert und etabliert werden. Das Kürzel DLZ ist hier nicht nur Marken-, sondern Gütezeichen.

In einer marktschreierischen Zeit ist die Lauftherapie/DLZ wohltuend Wertekonservativ. „Die DLZ-Philosophie ... setzt“, wie Alexander Weber ausführt, „auf gesicherte Erkenntnisse, etwa der Laufforschung, stützt sich auf große Vorbilder der Lauftherapie, auf Persönlichkeiten, die ihre Sache kritisch hinterfragen, sich der Wahrheit verpflichtet fühlen. Und nicht auf Mode-Gurus, die den Menschen erzählen, wie sie ruck-zuck zur forever-young-Generation mutieren, dem biologischen Verfall und Tod davon joggen können.“ (24) Begeisterung für die gute Sache – ohne Frage, aber Überhöhung, Verabsolutierung – nein. Der langsame Dauerlauf ist kein Allheilmittel. Allheilmittel gibt es nicht.

Mit Blick auf die Klienten erweist sich das Anliegen des DLZ als pädagogisch wertvoll. Klienten sind Uns-Anvertraute auf Zeit; sie werden befähigt, selbst Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Dazu wird „Hilfe zur Selbsthilfe“ geleistet, sozusagen Erziehung zur Selbsterziehung oder Therapie zur Selbsttherapie – und zwar durch die am DLZ ausgebildeten Laufpädagogen und Lauftherapeuten.

Laufpädagogen und Lauftherapeuten

Laufpädagogen und Lauftherapeuten sind „irgendwo auf einer Skala, auf der der Trainer auf dem einen Ende und der (Arzt und) Psychotherapeut auf dem anderen ist.“ (25) Soll ihre Aufgabe gelingen, müssen sie gut qualifiziert sein. Nicht nur in dem Sinne, dass sie „fundierte Kenntnisse über Lauftherapiekonzepte, über Programme und ihre Umsetzung in die Praxis haben“. Nicht nur, dass sie detailliertes Wissen aus der Orthopädie, Physiologie, Physiotherapie, Trainingslehre, Pädagogik, Psychologie und aus zahlreichen weiteren Bereichen haben. Sie sollen, wie Alexander Weber es ausdrückt, vor allem Vorbild sein, nicht Perfektionisten, wohl aber authentisch, überzeugend im (...) Handeln. Dazu zählt auch, dass sie Modell sind in läuferischer Hinsicht, sich als Athlet in einem wohlverstandenen Sinn verhalten. Sie sollten Partner, Helfer und Freunde der Personen sein, die sich ihnen anvertrauen und die erwarten, dass durch die Begleitung und Unterstützung (...) das Ziel der gewünschten Veränderung mit größerer Erfolgsaussicht erreicht wird.“ (26)

Sie, die angehenden Laufpädagogen und Lauftherapeuten, auf Ihre spätere Aufgabe gut vorzubereiten, ist unser Ansporn. Erwarten Sie Vieles, das auf Sie zukommt. Zugleich bleiben Sie mit Johann Wolfgang von Goethe gewiss und gelassen: „Sobald der Geist auf ein Ziel gerichtet ist, kommt ihm vieles entgegen.“ (27)

Zu guter Letzt

Nun Hand aufs Herz, gibt es etwas Schöneres als unsere Lauftherapie? – Vor nicht allzu langer Zeit musste ich lesen, was Wissenschaftler der kalifornischen Universität Berkeley herausgefunden haben wollen. Danach sind leidenschaftliche Zungenküsse „die schönste Arznei der Welt“. Die lustvolle Berührung der Lippen und Zungen erzeugten nicht nur Glücksgefühle, sondern seien zudem hochwirksam: Die körpereigene Produktion von Stresshormonen werde gebremst, zu hoher Blutdruck und zu hohe Cholesterinwerte würden gesenkt, in manchen Fällen wirke Küssen sogar gegen Muskelschwund. Die Zahl der Atemzüge steige nach dem Küssen von 20 auf 60 pro Minute, wodurch dem Körper mehr Sauerstoff zur Verfügung stehe. Und schließlich: „Wer häufig und anhaltend küsst, kann damit sogar Falten glätten. Ein langer Zungenkuß aktiviert ... 30 Gesichtsmuskeln und er erhöht die Durchblutung der Haut.“ (28)

Sehen Sie es uns bitte nach, dass wir Ihnen die Anwendung dieser, der schönsten Arznei der Welt nicht vermitteln. Wir versprechen Ihnen aber, dass unsere Lauftherapie mindestens die zweitschönste ist. Und hört sich der zu erwerbende Titel „Laufpädagogin, Laufpädagoge“ bzw. „Lauftherapeutin, Lauftherapeut“ nicht auch viel seriöser an als „Zungenkusstherapeutin, Zungenkusstherapeut“?!

Wolfgang Schüler aus Wiesbaden ist Läufer, Buchautor, Absolvent unserer Blindenguide-Ausbildung und einer der führenden Köpfe in der Lauftherapie (einer eigenständigen Berufsbezeichnung in Deutschland).