

"Ich bin mitten in den Wechseljahren, habe Hitzewallungen, kämpfe mit meinem Gewicht, habe ständig Appetit und bin ab und zu depressiv. Hilft Laufen in dieser Phase? "

Gegen das Klimakterium kann man nichts tun, mit Sport und gesunder Ernährung kann man aber fast alle Symptome positiv beeinflussen. Ein gewisses Unbehagen spüren wohl alle Frauen, wenn sie an die bevorstehenden Wechseljahre denken. Und diejenigen, die schon mittendrin sind, kämpfen mit ganz unterschiedlichen Problemen, fühlen sich hilflos dieser tiefgreifenden Phase ihres Lebens ausgesetzt und viele greifen davon zu Medikamenten.

1. Warum ist Laufen eine gute Alternative?

Seit unserer Kindheit sind Laufen und Gehen unsere natürlichsten Bewegungsformen. Mit der richtigen Lauftechnik ist Laufen leicht und gelenkschonend.

Laufen macht den Kopf frei und wird mittlerweile auch häufig zur Depressionsbehandlung eingesetzt. Laufen hat einen stimmungsaufhellenden beziehungsweise stimmungsstabilisierenden Effekt, indem es den Serotoninspiegel erhöht.

Am sinnvollsten ist Ausdauersport in der frischen Natur. Tageslicht und Sonnenschein haben zusätzlich einen positiven Einfluss auf den Serotoninspiegel und damit auf die Stimmung.

Daneben ist Laufen auch optimal für die Gewichtskontrolle, weil bereits während des Trainings Fett verbrannt wird und es nach intensiveren sportlichen Einheiten den sogenannten Nachbrenneffekt gibt wo weiterhin Fett abgebaut wird. Dieser Nachbrenneffekt kann bis zu mehrere Stunden nach dem Training wirken. Regelmäßiges Ausdauertraining verändert darüber hinaus auch den Stoffwechsel im Körper und damit steigt das Verlangen nach vollwertiger Ernährung, nach Gemüse, Obst und Getreide.

Auch für Osteoporose ist Bewegungsmangel die häufigste Ursache. Wenn der Körper nur selten Belastungen ausgesetzt wird, passt sich der Körper an diese Gegebenheit an. Die Knochenmasse nimmt ab und damit die Knochendichte und -festigkeit. Wer regelmäßig läuft, dessen Knochen halten mehr Belastung aus.

2. Wie steige ich richtig ein?

Wir alle haben zwar als Kinder einen natürlichen Laufstil erlernt, diesen aber über die Jahre wieder verloren. Wir sind zur Sitzgesellschaft geworden. Gerade für Laufeinsteiger ist es entscheidend von Anfang an richtig und gelenkschonend zu laufen. Deshalb ist es für Laufeinsteiger unbedingt empfehlenswert mit einem Lauftechnik-Training zu starten.

*Erst wenn du mühelos läufst,
Spaß hast dabei,
ist es richtig!*



Neben der Technik ist für Einsteiger die Regelmäßigkeit am Wichtigsten. Nur wer mindestens 2-3 Mal pro Woche läuft und seine Umfänge langsam steigert wird langfristig dabei bleiben. Die Sehnen, Muskeln und Gelenke müssen sich erst an die neue Belastung gewöhnen. Für Laufanfängerinnen gilt zu Beginn das Motto, lieber langsam und gleichmäßig aber dafür länger laufen. Jetzt ist Geduld gefragt. Geschwindigkeit und Kilometer sind vorerst unwichtig. Es kann Monate dauern bis sich alle positiven Effekte des Laufens einstellen. Viele Anfänger lassen sich durch zu hoch gesteckte Ziele frustrieren und hören schnell wieder auf. Ein wesentlicher Grundsatz soll unbedingt beachtet werden: „Höre dann auf, wenn’s am schönsten ist!“ Denn dies bleibt im Kopf gespeichert und wird als positives Gefühl beim nächsten Mal abgerufen.

3. Wie bleibe ich konsequent dabei?

Konsequenz, Regelmäßigkeit und Freude am Laufen sind eng miteinander verknüpft. Nur wer regelmäßig und konsequent läuft wird alle positiven Effekte des Laufens kennen lernen. Das sind unsere Tipps für mehr Konsequenz:

- Lauftraining wird in den Kalender eingetragen wie jeder andere Termin
- Wenn der Lauftermin ansteht, sofort anziehen und hinaus ohne nachzudenken
- Die ersten und letzten fünf bis zehn Minuten bewusst langsam ein- und auslaufen
- Wenn es einmal nicht so gut geht, einfach gehen, langsamer laufen oder früher aufhören
- Es gibt kein schlechtes Wetter sondern nur die falsche Kleidung
- Alle vier Jahreszeiten sind gleich gut für’s Laufen
- Fixe Lauftermine mit einer Laufgruppe oder Freunden

Hol dir deine Tipps direkt unter office@laufschule.at

Nächstes Lauftechnik-Seminar: 5. September 2015 in Linz von 10 bis 17 Uhr

Kontakt: Dr. Gerlinde Stöbich, Tel.: 0664 5312012

Fotomaterial kann angefordert werden!

Weitere Informationen können gerne angefordert werden:

- Laufen bei Hitze
- Lauftipps im Winter
- Mitarbeitergesundheit im Unternehmen
- So starten Sie richtig in den Laufrühling
- Planking – So erhöhen Sie Ihre Körperspannung!

