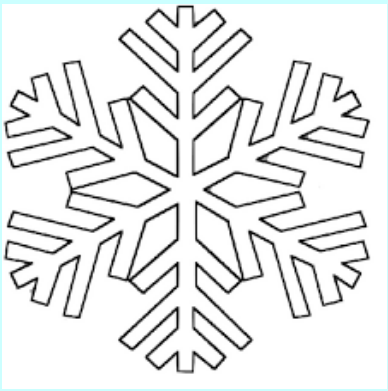


Richtig laufen im Winter

Im Winter fühlen wir uns durch fehlendes Tageslicht oft müde. Dagegen hilft besonders die Aktivität an der frischen Luft, denn der eigene Körper mixt beim sanften Ausdauertraining einen Cocktail von Hormonen zusammen, der gute Stimmung macht. Damit dies in optimaler Form gelingt, müssen einige Regeln beachtet werden:

1. Bei höheren Minusgraden eher kürzer und mit moderaten Intensitäten trainieren. Grundsätzlich macht ein Training bis Minus 10° -15° C Sinn.

2. Bei der Kleidung sollte darauf geachtet werden, dass diese atmungsaktiv ist, denn Baumwolle speichert den Schweiß und kühlt aus. Funktionsunterwäsche, darüber ein langärmeliges Laufshirt und eine Weste oder Jacke sind ideal. Bei diesem Zwiebelprinzip besteht die Möglichkeit, eine Schicht abzulegen, falls es zu warm wird. Auch Kopf und Hände sollten warm gehalten werden. Bei Matsch und Schnee sind Laufschuhe mit gutem Profil empfehlenswert.

3. Das Gesicht kann bei tiefen Temperaturen vorbeugend mit einer Kälteschutz-Creme versorgt werden.

4. Die Aufwärmphase sollte länger als üblich sein, das Cool Down dagegen kürzer. Besser ist, sich möglichst schnell umzuziehen.

5. Das Trinken sollte trotz geringerem Durstgefühl auf keinen Fall vergessen werden, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Laufen bei Hitze

Bei hohen Temperaturen müssen sich Läufer auf eine höhere Belastung einstellen und das Training muss entsprechend angepasst werden.

Dabei sind einige Regeln zu beachten:

1. Möglichst morgens zwischen 6 und 8 Uhr trainieren (geringere Temperaturen und Ozonwerte)

2. Möglichst im Wald oder Park laufen

3. Langsamer, kürzere Strecken und weniger oft laufen, um die Belastung zu reduzieren

4. Ungeschützte Hautpartien eincremen und Kopfbedeckung tragen

5. Trinkmenge vor und nach dem Training erhöhen, am besten auch während des Trainings

6. Bei Kopfschmerzen, leichtem Schwindel, Magenproblemen oder Frieren sofort anhalten, langsam in den Schatten gehen und das Training abbrechen

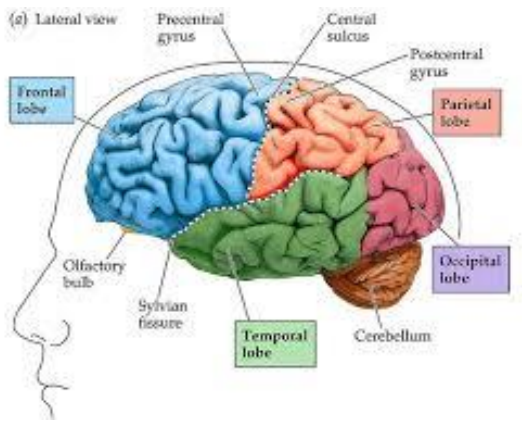
Laufen geht in jedem Alter

Der Einstieg ins Laufen fällt mit zunehmendem Alter vielleicht schwerer. Trotzdem ist es nie zu spät anzufangen! Unsere Muskulatur regeneriert sich ständig. Gerade Ältere leisten durch Beanspruchung der Muskeln einen wesentlichen Beitrag für den Erhalt ihrer Muskelmasse. Sogar ein Zuwachs an Muskulatur ist immer noch möglich.

Auch kurze Distanzen, im moderaten Tempo bewältigt, bringen ein deutliches Plus für die Gesundheit. Wichtig ist aber die Regelmäßigkeit der Aktivität. Und je älter man ist, desto wichtiger werden die Phasen der Regeneration.

Vorher sollte aber ein sportmedizinischer Check beim Arzt stattfinden. Bestimmte Erkrankungen schließen sportliche Aktivität nicht aus, erfordern aber besondere Vorsicht. In vielen Fällen verringert regelmäßiges Laufen sogar die Beschwerden. Laufen beeinflusst Zuckerstoffwechsel und Blutdruck positiv. Das Herz bleibt leistungsfähig, die Blutfettwerte halten sich im Rahmen, Rückenschmerzen treten weniger häufig auf. Regelmäßiges Laufen stärkt Immunsystem und Knochen und beugt so Osteoporose vor. Auch unser Gehirn profitiert von körperlicher Bewegung, es wird besser mit Sauerstoff versorgt.

Ein guter Ausgleich zum Laufen sind Yoga-Übungen, denn hier werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Gleichgewicht geschult. Außerdem bedeutet Yoga immer auch Entspannung. Gerade eine gute Koordination ist wichtig zur Vermeidung von Stürzen.



Sich schlau laufen

Unsere Muskeln produzieren unter Beanspruchung verschiedene Botenstoffe, die direkt die Neubildung von Nervenzellen in bestimmten Hirnregionen aktivieren. Mit Bewegung arbeiten wir also dem natürlichen Alterungsprozess unseres Gehirns entgegen!

Genau wie der menschliche Körper unterliegt auch das Gehirn natürlichen Alterungsprozessen. Untersuchungen zufolge schrumpft das Gehirn ab dem 30. Lebensjahr kontinuierlich. Der geistige Verfall ist dennoch nicht unausweichlich. Neueren Forschungen zufolge lässt sich der Einfluss von Bewegung auf das Gehirn sogar messen.

Die Bildung neuer Nervenzellen wird angeregt, was zu einer Verbesserung der Gedächtnisleistung führt.

Bewegung aktiviert auch die Bildung neuer Blutgefäße im Gehirn.

Bei körperlich aktiven Menschen findet man deutlich weniger schädliche Plaques, also Eiweißablagerungen, im Gehirn.

Bewegung beansprucht das Gehirn und verschafft ihm so eine erholsame Denkpause. Anschließend ist die geistige Leistungsfähigkeit erhöht.

Die richtige Lauftechnik

Die eine unbedingt richtige Technik für alle Fälle gibt es nicht. Man unterscheidet drei Arten:

Fersenlauf:
Hier wird der Fuß wie beim Gehen von der Ferse her über den Mittelfuß bis hin zu den Zehen abgerollt. Diese Technik ist für Einsteiger und Übergewichtige bei sehr gemäßigtem Tempo durchaus geeignet. Bei etwas mehr Tempo allerdings wird der Körper durch Stoßeinwirkungen stark belastet.

Vorfußlauf:
In den Vorfußlauf fällt man fast von selbst, wenn man das Tempo deutlich erhöht. Der Ballen und die Zehen setzen nur kurz auf und drücken sich sofort wieder ab. Aufprallkräfte werden zwar gut abgefedert, dennoch steigt das Verletzungsrisiko für Achillessehne und Bänder unterhalb des Knies.

Mittelfußlauf:
Der Fuß setzt etwas vor der Körperachse flach auf und rollt dann nach vorn hin ab. Ein dynamischer Abdruck gibt Schwung. Dieser Laufstil ist ideal und ökonomisch bei mittlerem Tempo.

Stets sollte man den Fuß möglichst weich und geschmeidig aufsetzen und nicht zu große Schritte machen. Sie sind kräftezehrend und verursachen starke Stoßbelastungen.
Die Arme sollten immer parallel zum Körper in Laufrichtung mitschwingen.

Eine ruhige und gleichmäßige Atmung versorgt den Körper auch unter Belastung optimal mit Sauerstoff. Man sollte nur so schnell laufen, dass man leicht durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen kann.

Steigerung der Lebenserwartung

Ausdauersport ist sehr gesund! Wer regelmäßig läuft, Rad fährt oder schwimmt, lebt länger.

Schon fünf bis zehn Minuten Joggen täglich in moderatem Tempo haben einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit.

Nach einer Studie der Iowa State University ist das Risiko, an einer Herz-Kreislauferkrankung zu sterben, um bis zu 45 Prozent reduziert. Das Risiko, überhaupt an einer Krankheit zu sterben, liegt um etwa 30 Prozent unter dem von Nichtläufern. Sport ist gesund, viel Sport ist nicht unbedingt gesünder, so das Fazit der Studie: Langzeitjoggen von mehreren Stunden pro Woche erhöhen die positiven gesundheitlichen Effekte nicht um ein Vielfaches.

Schon ein Minimum an zusätzlicher Bewegung stärkt das Immunsystem, beugt Rückenschmerzen und Übergewicht vor und sorgt rundum für ein positives Lebensgefühl und eine höhere Lebenserwartungszeit. Eine tägliche intensive Bewegungseinheit von fünf bis zehn Minuten zusätzlich zur Alltagsbewegung sollte leicht zu schaffen sein.

Regeneration für Läufer

Damit die Lauffreude erhalten bleibt, ist es wichtig, von Beginn an Tage der Regeneration fest in den Trainingsplan zu integrieren. Während der Ruhetage bringt der Körper den Stoffwechsel wieder ins Lot und repariert Mikroverletzungen an den Muskelfasern. Und durch die Erhöhung der Mitochondrienzahl in den Muskelzellen während der Ruhephase kann der Körper beim nächsten Lauftraining mehr Energie schneller bereitstellen.

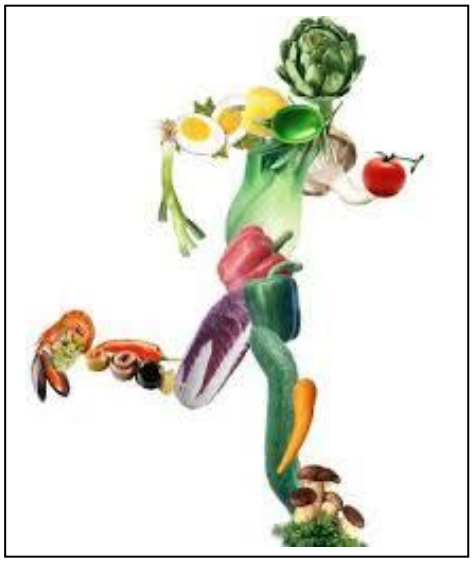
Die benötigte Zeit zur Erholung variiert je nach Alter, Fitnesslevel und Trainingsintensität. Anfänger sollten überhaupt nur jeden zweiten Tag laufen. Später genügen zwei Ruhetage pro Woche.

Auch für unser Immunsystem sind die Laufpausen wichtig: Unter großer Dauerbelastung hemmen Stresshormone die Immunabwehr.

Trinken nach dem Sport ist zwar ein unbedingtes Muss; es sollte aber kein Alkohol im Spiel sein. Das Genussgift Alkohol verzögert die Regeneration, denn zunächst widmet sich der Körper dem Giftabbau. Am besten sollte man Wasser oder Apfelschorle trinken.

Duschen nach dem Laufen ist in jedem Fall eine Wohltat. Ein Wechsel von warmem und kaltem Wasser ist dabei für die Regeneration äußerst effektiv: Die Muskulatur wird gut durchblutet und gerade der Reiz des kalten Wassers hilft, Muskelkater vorzubeugen.

Als Alternativprogramm an Ruhetagen eignen sich Schwimmen, Yoga oder andere Entspannungstechniken wie Tai Chi.



Ernährungshinweise

Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten für jeden Ausdauersportler. Jedoch werden nicht verbrauchte Kohlenhydrate in Fett umgewandelt und füllen die ungeliebten Fettreserven.

Neben den Kohlenhydraten sind auch Eiweiße sehr wichtig. Während eines Dauerlaufes werden Muskeln, Sehnen, Bänder und Bindegewebe stark belastet. All diese Strukturen bestehen aus Eiweiß und zur Regeneration müssen dem Körper Proteine zurückgegeben werden. Im Gegensatz zu Kohlenhydraten und Fett kann der Körper nämlich Eiweiße nicht speichern.

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört auch die Aufnahme von Ballaststoffen. Sie binden Cholesterin und Schadstoffe und fördern das Sättigungsgefühl (gute Voraussetzung, um schlank zu bleiben oder zu werden). Direkt vor dem Laufen sollte man allerdings darauf verzichten, denn sie belasten.

Besonders dem Frühstück sollte eine große Bedeutung zugemessen werden. Der Körper braucht morgens Fett und Kohlenhydrate, um den Energiehaushalt für den Tag zu stabilisieren und Organe und Gehirn gut zu versorgen. Ansonsten lässt nicht nur schon tagsüber die Leistung nach, sondern auch nachts ist das System des Körpers gestört, weil Hirn, Darm und Muskeln zu den „Nachtarbeitern“ gehören.

Gewichtsabnahme

Um überflüssige Pfunde loszuwerden, muss der Energieumsatz größer als die Energieaufnahme sein. Dazu muss der Kalorienverbrauch definiert werden, den der Körper benötigt, um einwandfrei zu funktionieren. Dieser ist abhängig vom Gewicht, der Körpergröße, dem Alter, dem Geschlecht und der Art der körperlichen Tätigkeit.

Beispiel 1: 30-jährige Frau, 165 cm, 60 kg, überwiegend sitzende Tätigkeit → 1400 kcal
Beispiel 2: 40-jähriger Mann, 180 cm, 80 kg, überwiegend sitzende Tätigkeit → 2000 kcal

Bei der Sportart Laufen werden besonders viele Kalorien verbrannt. Um 1 kg Körpergewicht zu verlieren, muss man allerdings eine negative Energiebilanz von 7500 kcal erreichen. Dies kann gelingen, wenn man 2 Wochen lang täglich 500 kcal täglich mehr verbrennt als man aufnimmt.

Mit modernen Sportuhren kann man seine persönliche Menge an verbrannten Kalorien ziemlich exakt feststellen. Es gibt jedoch auch eine einfache Faustformel:

Gewicht x Streckenlänge x 0,97 = Kalorienverbrauch

Bei immer gleichem Trainingsaufwand gewöhnt sich jedoch der Körper an die Situation und verbrennt weniger Kalorien.

Eine nicht zufriedenstellende Gewichtsabnahme kann allerdings auch darauf zurückgeführt werden, dass der Körper Muskelmasse aufbaut, die schwerer ist als Fett. Trotzdem ist dies positiv zu bewerten, denn durch Muskeln verbrennt der Körper automatisch mehr Energie.