

# DAS runtoastic LAUFBUCH

Lauf dich schlank und fit in nur 10 Wochen

- ▶ Motivation
- ▶ Gesundheit
- ▶ Abnehmen
- ▶ Ausdauer
- ▶ Leistung



riva

DAS  
**runtastic**  
LAUFBUCH

Lauf dich schlank und fit in nur 10 Wochen

In Zusammenarbeit mit Sascha Wingefeld

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Wichtiger Hinweis:**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle Fitness- und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

2. Auflage 2016

© 2015 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86, D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

**Für Fragen und Anregungen:** [info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Fachberatung: Sascha Wingenfeld

Redaktion: Klaus Bartelt

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann, München

Umschlagabbildung: Getty Images/Tetra Images, Erik Isakson; Rückseite: Shutterstock: links und 2. von links; iStockphoto: rechts und 2. von rechts

Bildnachweise: Andre Druschel: 10; iStockphoto: 4, 11, 13, 15, 27, 29, 31, 35, 39, 40, 42, 44, 53, 56, 57, 66, 67, 76, 78, 83, 86, 89, 105, 110, 112, 116, 131, 135, 141, 145, 151, 154, 156, 157, 159, 161, 163, 166, 167, 168, 171, 173, 174, 181, 182, 185, 186, 188, 191, 192, 195, 196, 198, 201; privat: 21, 43, 59, 95, 117, 147, 165, 197; Runtastic: 8, 25, 36, 45–51, 63, 109, 119–130, 135, 138, 140, 176–180, 184, 203, 204, 205, 206; Valentin Casarsa: 19; Shutterstock: 37, 55, 58, 65, 68, 72, 81, 107

Satz: Elisabeth Gronau

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print: 978-3-86883-662-2

ISBN E-Book (PDF): 978-3-86413-813-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-814-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

# INHALT



Geleitwort	8
Vorwort	9
<b># 1 BEREITE DICH VOR</b>	<b>11</b>
Gute Vorsätze fassen	12
6 Wahrheiten über das Laufen	15
Die 6 größten Irrtümer über das Laufen	16
Studien belegen Vorteile des Laufens	18
Bewegung im Alltag	22
Grundausrüstung für Läufer	24
Meine Statistik	28
<b># 2 LAUFE DIE ERSTEN SCHRITTE</b>	<b>29</b>
Laufen und Abnehmen	30
3 Fettverbrennungsmymthen	32



Die 7 häufigsten Anfängerfehler und wie man sie vermeidet	33
Laufen mit Übergewicht	37
Das erste Mal	38
Aufwärmen und Dehnen	41
Laufschule Teil 1: Dehnungsübungen	45
Asphalt oder Waldboden?	52
<b># 3 ERNÄHRE DICH GESUND</b>	<b>53</b>
10 Ernährungsmythen	54
Diäten – (k)ein sinnvoller Weg zum Wunschgewicht?	60
6 populäre Diäten im Überblick	61
Ausgewogen essen	63
„5 am Tag“	67
ABC der wichtigsten Nährstoffe für Läufer	68
Nahrungsergänzung	71

---

Richtig trinken	72
3 Irrtümer über das Trinken	74
Trinken – Dos and Don'ts	75
Essen vor dem Training und danach	77
10 Tipps zur optimalen Sportlerernährung	78
Erste Hilfe gegen Heißhunger	80
Kalorientabellen	82
<b># 4 MACHE DIR DEINEN PLAN</b>	<b>83</b>
Erfolg ist planbar	84
Mache dir deinen perfekten Plan	86
Der „Fit x 5 Check-up“	88
5 Regeln für deinen Plan	90
Grundlagen der Trainingslehre	90
Der 10-Wochen-Trainingsplan	96
<b># 5 OPTIMIERE DEINEN KÖRPER</b>	<b>105</b>
Die Weltmeistertechnik	106
10 Gashebel für den perfekten Laufstil	107
Muskeln – die Brennöfen der Fette	113
Körperstabilität und Laufen	114
8 Work-out-Tipps für den Alltag	116
Laufschule Teil 2: Kräftigungsübungen	119
<b># 6 BEUGE VERLETZUNGEN VOR</b>	<b>131</b>
Gesundheitssport Laufen – Verletzungsrisiko und Überbelastung	132
Schmerzen und Alarmsignale	134
5 Läuferzipperlein und ihre möglichen Ursachen	136
ABC der typischen Läuferkrankheiten	138
Diagnose von Verletzungen	142
Behandlungsmethoden	144
Wiedereinstieg ins Training	146

---

6 häufige Fragen zur Läufergesundheit	148
Laufen mit Infekt	152
Laufen mit Pollenallergie	153
Laufen in der Schwangerschaft	155
<b># 7 STEIGERE DEINE LAUFLEISTUNG</b>	<b>157</b>
Trainingsschule – Formen und Methoden	158
9 gängige Methoden des Lauf- bzw. Ausdauertrainings	159
Der Traum vom Marathon	166
4 häufige Fragen über lange Läufe	172
Laufkoordination und Motorik	173
Laufschule Teil 3: Koordinations- und Motorikübungen	176
<b># 8 BLEIBE DRAN UND MOTIVIERT</b>	<b>181</b>
Gute und schlechte Tage	182
12 Strategien gegen den inneren Schweinehund	184
Laufpartner, Laufgruppen	186
Laufforen	188
Musik	189
Volksläufe	190
Gutes und schlechtes Wetter	192
Laufen im Winter	193
Laufen im Sommer	194
Im Urlaub	195
Ausgleichssport	198
<b>BONUS – RÜSTE DICH AUS</b>	<b>201</b>
Runtastic-Ausrüstung für Läufer	202
Register	207

# GELEITWORT

Etwas mehr als fünf Jahre ist es nun her, dass ich gemeinsam mit drei tollen Kollegen und Lebensfreunden das Start-up Runtastic gegründet habe. Heute blicken wir stolz auf ein junges Unternehmen mit über 110 Mitarbeitern aus 23 Nationen. Das Allerschönste: Wir dürfen Millionen von Menschen dabei begleiten, fitter zu werden, mit dem Laufen anzufangen, ihre Leistung zu steigern und einfach Spaß an der Bewegung zu haben. Am Anfang des Unternehmens standen die Runtastic App und das Fitnessportal Runtastic.com. Unsere Hardware-Produkte, mit denen wir mittlerweile auch in die physische Welt eingetreten sind, ergänzen die digitale Welt.



Das Runtastic-Laufbuch entwickelt unsere Runtastic-Vision weiter. Es ist aus einer gemeinsamen Idee unserer Community und unseres Teams entstanden. Wir sind stolz darauf, dass du das Buch heute in den Händen halten kannst.

Als Geschäftsführer des Unternehmens möchte ich die Chance nutzen und mich bei meinen drei Gründerkollegen Alfred Luger, René Girtzlehner und Christian Kaar für die erfolgreiche Zusammenarbeit bedanken, für den oft nächtlichen Einsatz im Unternehmen und einfach für die Freundschaft. Der Dank gilt ebenso unserem tollen Team, den großartigen Mitarbeitern und vor allem der Community, die hinter uns steht, uns Feedback gibt und weiterempfiehlt. Sie alle helfen, unsere gemeinsame Runtastic-Vision zu erfüllen. Wir freuen uns auf weitere spannende Jahre mit euch.

Viel Spaß beim Lesen und noch viel mehr Spaß beim Laufen.

Runtastische Grüße



Florian Gschwandtner



# VORWORT

Laufen ist meine Leidenschaft. Es macht mir Spaß, bringt mir Erfolge und Lebensfreude. Seit ich denken kann, bewege ich mich gerne und so oft es geht. Meine Passion habe ich zum Beruf gemacht: Ich war jahrelang Triathlon-Profi; heute bin ich Laufcoach und freue mich, mein Wissen und meine Erfahrungen aus über 25 Jahren aktiven Sports als Berater in das Runtastic-Laufbuch einfließen zu lassen. Ich weiß aus Erfahrung: Laufen ist die einfachste Sache der Welt – ein Schritt nach dem anderen. Es stellt das menschliche Urbedürfnis dar, denn der Mensch ist ein Bewegungstier. Alle unsere Körperfunktionen sind auf Bewegung ausgelegt. Und dennoch tun wir uns häufig damit nicht leicht. Unsere moderne Zivilisation verlangt oft von uns, still zu sitzen. Schon viele Kinder verbringen mehr als neun Stunden am Tag auf der Schulbank, vor dem Computer oder Fernseher. Die Folge: Der moderne Mensch bewegt sich nur noch durchschnittlich 950 Meter am Tag, während unsere Vorfahren, die Urmenschen, täglich bis zu 40 Kilometer zurücklegten. Es ist paradox: Von klein auf erlernen und verbessern wir das Laufen. Leider entziehen wir uns diese Fähigkeit

später durch täglich stundenlanges Sitzen. Als Personal Trainer betreue ich eine Vielzahl Sportler in den Bereichen Gesundheitsförderung, Sportprävention und Leistungsoptimierung. Ich gebe Seminare und trainiere Läufer unterschiedlicher Levels. In meiner täglichen Praxis lehre ich die positiven Effekte des Laufens und motiviere den Einzelnen dazu, wieder Produzent statt bloß Konsument der eigenen Gesundheit zu werden. Du hast mit deinem Körper das beste Trainingsgerät zur Hand. Gib Ausreden keine Chance, sondern deinem Körper das zurück, was er braucht.


Das Runtastic-Laufbuch hilft dir dabei, wieder fit zu werden. Es enthält alle wichtigen Antworten auf die Fragen, welche mir meine Sportler in den letzten Jahren als Laufcoach gestellt haben. Das Buch deckt den komplexen Bereich des Laufens als Ganzkörpertraining ab und unterstützt dich auf deinem Weg, abzunehmen und gesundheitsbewusst zu leben. Praxisnahe Informationen, Tipps und konkreten Anleitungen helfen, dich im Training zu motivieren. Dieses Buch verschafft dir das nötige Know-how über die Zusammenhänge von Lauftechnik

und Trainingsplanung, Beweglichkeit und Kraft sowie Ernährung und allgemeines Körperbewusstsein. Es soll dich inspirieren, das Bestmögliche aus deinem Körper herauszuholen und das Laufen als die natürlichste, effektivste und günstigste Methode für ein gesundes und leistungsfähiges Leben wiederzuentdecken. Das Buch richtet sich nicht nur an Neueinsteiger, es versorgt auch den routinier-

ten und erfahrenen Fitnessfan und Läufer mit wichtigem Hintergrundwissen, um persönliche Ziele umzusetzen und mehr Qualität in die gelaufenen Kilometer zu bringen.

Ich selbst bin stolz auf meine Erfolge, konnte ich in meiner Laufbahn als Triathlet doch zahlreiche nationale und internationale Titel gewinnen, wurde u. a. Amateurweltmeister im Wintertriathlon (2003), deutscher Meister im X-Terra (2004) der Amateure sowie Amateureuropameister im Crosstriathlon (2008).

Erreiche auch du deine Ziele und bringe deinen Körper auf dein höchstmögliches Fitness- und Gesundheitslevel. Das Runtastic-Laufbuch ist dafür dein bester Begleiter.



Dein Sascha Wingenfeld





#1

# BEREITE DICH VOR

»Mut steht am Anfang des Handelns,  
Glück am Ende.« (Demokrit)

# GUTE VORSÄTZE FASSEN

Wie fange ich am besten an – das ist die Frage, die sich jeder Laufeinsteiger stellt. Und die Antwort lautet schlicht: Laufe einfach los. Bewegung ist uns naturgegeben und sie kostet nichts, also worauf warten?

Um die ersten Schritte zu tun, braucht es wirklich erst mal nicht viel. Die wichtigste Voraussetzung erfüllst du bereits: Du bist motiviert, du willst etwas in deinem Leben verändern, du willst dich bewegen. Drei Viertel aller Deutschen fassen gute Vorsätze zum neuen Jahr, fast die Hälfte nimmt sich vor, mehr Sport zu treiben. Laufen steht auf Platz eins der Neujahrs-wünsche. Mehr als jeder Dritte möchte sich zudem gesünder ernähren. Diese Zahlen legen nahe, dass die meisten Menschen wissen, dass sie sich zu wenig

bewegen, und dennoch nicht das tun, was sie eigentlich wollen, nämlich fitter durchs Leben zu gehen. Die Einsicht steht am Anfang der Veränderung, doch warum fällt sie uns so schwer?

Eine große deutsche Krankenkasse hat ihre Mitglieder gefragt, warum sie sich nicht mehr bewegen. Aber während nur sieben Prozent angeben, dass sie das einfach nicht gern tun, gibt jeder Zweite zu, dass er zwar möchte, aber sich einfach nicht dazu aufraffen kann.

## GRÜNDE, DIE MENSCHEN VOM SPORT ABHALTEN

**45 %**

fehlende Motivation

**37 %**

Krankheit oder Übergewicht

**33 %**

keine Zeit, beruflich zu stark eingespannt

**26 %**

keine Zeit, privat zu stark eingespannt

**21 %**

schlechtes Wetter

**18 %**

fehlende Trainingspartner, zu teuer

**9 %**

schäme mich beim Sport

**8 %**

scheue den Leistungsvergleich mit anderen

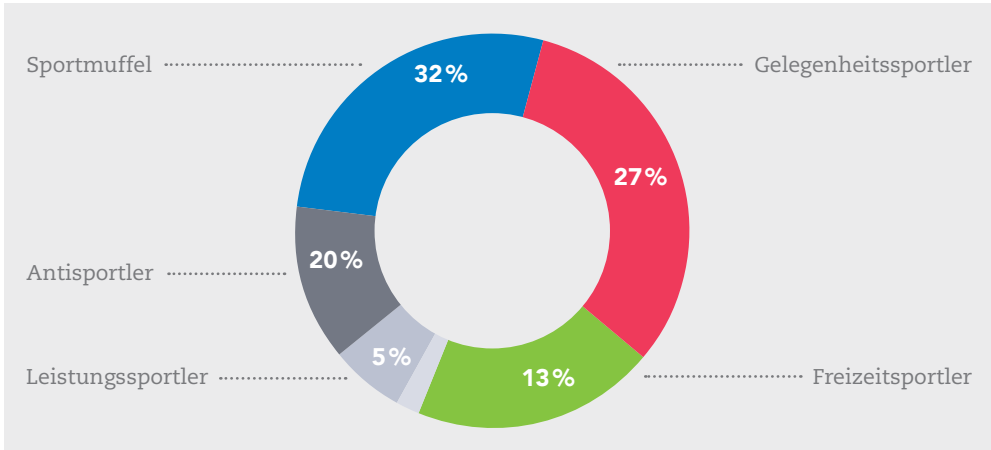
**7 %**

kein Interesse an Bewegung

**6 %**

Verletzungsrisiko ist zu hoch

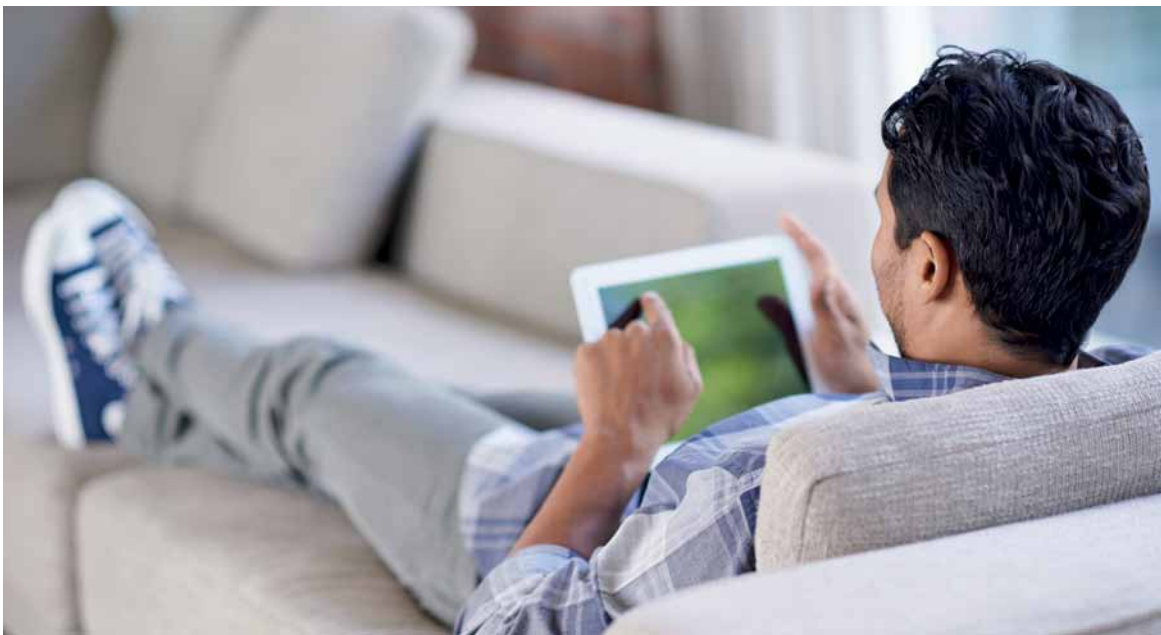
## NICHTSPORTLER ÜBERTRUMPFEN SPORTLER



Quelle: Beweg Dich, Deutschland! TKK 2013

Viele Menschen warten auf einen symbolischen Anlass, den Beginn des neuen Kalenderjahres etwa, um etwas zu ändern. Doch warum halten viele Silvestervorhaben nicht länger als bis zum 1. Januar? Einer der Gründe mag sein, dass Anfang Januar womöglich gar kein individuell geeigneter Zeitpunkt ist. Vielleicht trittst du

eine neue Stelle an, stehst kurz vor dem Umzug, bist krank oder innerlich nicht wirklich bereit, und das Wetter ist auch mies. Deshalb: Warum warten, wenn du auch sofort loslaufen könntest? Der erste Tag im neuen Jahr ist im Grunde auch nur ein Tag wie jeder andere. Niemand hindert dich, schon heute loszulegen.



**SASCHAS TIPP:**

Lass den Fernseher an mindestens einem Tag der Woche ausgeschaltet. Du wirst sehen, wie viel Zeit für aktive Beschäftigung bleibt.

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt physische Inaktivität zu den weltweit häufigsten vorzeitigen Sterberisiken. Sie steht auf Platz vier. Fettleibigkeit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Folge sein. Schon eine Viertelstunde körperliche Aktivität täglich senkt das Risiko, vorzeitig zu sterben, um 14 Prozent, haben Mediziner um Chi-Pang Wen von Taiwans nationalem Gesundheitsforschungsinstitut ermittelt. Schon bei anderthalb Stunden wöchentlich tut man seiner Gesundheit Gutes.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt in einer Studie von 2010 150 Minuten moderate Anstrengung oder 75 Minuten intensives Training in der Woche, dazu zweimal Kräftigungsübungen für die Muskulatur. Wer läuft, sich gesund ernährt und womöglich noch seine Muskeln kräftigt, kommt nicht nur garantiert in Form, sondern erhöht die Chancen auf ein längeres Leben.

Laufen entspannt, hält fit und macht Spaß. Aber stell dich darauf ein, dass es

auch mal wehtut. Vor allem am Anfang wirst du Muskeln spüren, von deren Existenz du bislang noch nichts wusstest. Dir werden die Schweißperlen den Rücken hinabrinnen, und du wirst nicht immer eine gute Figur abgeben. Mache dir bewusst, dass du dabei bist, dein Leben umzukrempeln. Das ist nicht leicht und wird dich oft an Grenzen führen. Aber denke daran, das alles machst du nur für dich, für niemanden sonst. Deshalb sei auch einmal nachsichtig mit dir. Vor allem aber habe Geduld, du wirst belohnt werden. Womit? Dazu hilft zunächst ein Blick in die Wissenschaft. Denn womöglich brauchst du noch ein paar Argumente, um restlos überzeugt zu werden. Neben vielen individuellen gibt es auch zahlreiche objektive Gründe, das Sofa zu verlassen und die Laufschuhe zu schnüren.



Miss deinen Abnehmerfolg nicht nur mithilfe der Waage, sondern auch mit dem Maßband oder an deiner Kleidung. Wird dein Hosenbund weiter, bist du auf dem richtigen Weg.

## 6 WAHRHEITEN ÜBER DAS LAUFEN

**1**

**Laufen kann praktisch jeder.** Es ist eine ganz natürliche Fortbewegungsart und verlangt von Anfängern keinen hohen technischen Aufwand.

**2**

**Laufen ist günstig.** Man muss keine Eintrittsgelder oder Mitgliedschaften bezahlen und auch nicht in teure Ausrüstung investieren.

**3**

**Laufen ist ein hervorragendes Mittel,** um abzunehmen. Es kurbelt die Fettverbrennung an und formt eine wunderbare Figur.

**4**

**Laufen kann man fast überall.** Ob Stadt, Park oder freies Land: Mit etwas Erfahrung und ein paar Tricks kann man auf jedem Untergrund und zu jeder Tageszeit Spaß am Laufen haben.

**5**

**Laufen ist eine der besten Sportarten,** um Fitness und Kondition aufzubauen.

**6**

**Das Wichtigste: Laufen stärkt die Gesundheit.** Es regt die Sauerstoffversorgung des Gehirns an und stärkt das Immunsystem.



# DIE 6 GRÖSSTEN IRRTÜMER ÜBER DAS LAUFEN

**1****Wer läuft, verbrennt viele Kalorien.**

Das stimmt nicht zwangsläufig. Wer langsam durch die Gegend schleicht, muss noch lange nicht viele Kalorien verbrennen. Der Energieverbrauch hängt vom eigenen Körper ab, vom Trainingszustand, vom individuellen Stoffwechsel, von Laufstrecke und -tempo.

**2****Wer läuft, nimmt automatisch ab.**

Das muss nicht sein. Entscheidend ist die Energiebilanz, denn wer zwar läuft, aber

mehr isst als zuvor, muss noch lange nicht dünner davon werden. Richtig ist dennoch, dass Laufen als integraler Teil eines Fitnesskonzepts einer der besten Wege überhaupt zu Gesundheit und Wohlbefinden ist.

**3****Spaziergehen bringt nichts.**

Falsch. Gerade Sportanfänger profitieren vom Spaziergang. Die leichte Belastung regt das Herz-Kreislauf-System an. Der Körper antwortet darauf mit besserer Leistung. Außerdem gilt: Besser erst mal langsam bewegen als gar nichts tun.





**4****Laufen ist nur etwas für junge Leute.**

Das ist nicht richtig. Das beweist nicht nur die Alltagserfahrung. Amerikanische Forscher der Stanford University haben in einer Langzeitstudie gezeigt, dass sich Ausdauersport für ältere Menschen besonders lohnt. Gesundheitliche Probleme treten dann bei ihnen verzögerter auf als bei ihren nichtlaufenden Altersgenossen.

**5****Die Fettverbrennung setzt erst nach 30 Minuten ein.**

Diese Annahme gehört ins Reich der Mythen. Der Körper verbrennt permanent Fett für die Energiegewinnung, auch wenn man faul auf dem Sofa liegt. Beim Sport verbrennt er vom ersten Schritt an Fett und Glukose. Allerdings steigt der Fettabbau im Laufe des Trainings.

**6****Sex vor dem Laufen mindert die Leistungsfähigkeit.**

So hieß es früher immer. Eine Studie der Oxford University ist dem nachgegangen und hat herausgefunden: Das Gegenteil ist richtig. Sex macht nicht langsam, sondern schnell. Die Wissenschaftler befragten 2000 Teilnehmer des London Marathons und ermittelten, dass die sexuell aktiven durchschnittlich fünf Minuten schneller waren.



---

Zähle deine Schritte mithilfe eines Pedometers. Setze dir dabei ruhig kleine Ziele, das motiviert, in Bewegung zu bleiben. 10000 Schritte am Tag sollten es mindestens sein. Dabei verbrennst du übrigens 300 Kalorien. Ein zügiger Spaziergang von 30 Minuten bringt etwa 3000 Schritte. Zum Vergleich: Büroarbeiter, die mit dem Auto zur Arbeit fahren und ihre Freizeit auf dem Sofa verbringen, legen gerade einmal 1500 Schritte pro Tag zurück.

# STUDIEN BELEGEN VORTEILE DES LAUFENS

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass es neben den gesundheitlichen Vorteilen auch eine Reihe weiterer Argumente für das Laufen gibt. Denn ein Blick in die Studien beweist: Wer läuft, hat auch die Chance, ein anderer Mensch zu werden.

**1**

## **Läufer sind klüger.**

Schon als das Laufen noch lange nicht so populär war wie heute, hat Young (1979) mittels eines klassischen Intelligenztests ermittelt, dass Laufen schlau macht. Innerhalb eines zehnwöchigen Fitnessprogramms mit Schwerpunkt Laufen nahm die Intelligenz bei den Teilnehmern deutlich zu, unabhängig von Alter und Geschlecht. Eine Studie der Universität Ulm von 2008 bestätigt: Das Potenzial des Gehirns lässt sich durch Lauftraining steigern. Die Forscher um den Neurowissenschaftler Manfred Spitzer haben ermittelt, dass Läufer manche Reize schneller und effektiver verarbeiten können. Schon sechs Wochen intensives Laufen verbesserten das visuell-räumliche Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit. Umgekehrt schädigt dauerhaftes Sitzen das Gehirn sogar. US-Forscher der University of Illinois um Agnieszka Burzynska (2014) haben herausgefunden, dass Trägheit auch zu einer schlechteren Hirnsubstanz führen kann. Die fitteren Kadetten an der amerikanischen Militärakademie West-Point besaßen einen höheren IQ (Studie von van Aaken 1984). Und auch bei Studenten zeigte sich, dass die fitteren

weniger häufig durch Prüfungen fielen (Studie von Gruber 1975).

Auch wenn am Lernen niemand vorbeikommt, so ist doch nachgewiesen, dass Bewegung die Nervenzellen stimuliert, sich zu bilden und zu verschalten. Sie verstärkt den Lerneffekt und unterstützt das Gehirn, Informationen zu vernetzen und zu speichern.

**2**

## **Läufer haben weniger Angst.**

Die Sozialpädagogin Britta Reule hat im Jahr 2000 in ihrer Diplomarbeit mehr als 30 Arbeiten (Zeitraum 1972 bis 1997) zum Thema „Auswirkungen des Laufens auf Angst und Depressionen“ untersucht. Sie kommt zu dem Ergebnis: Alle Studien belegen, dass Laufen Angst reduziert. Der Bad Lippspringer Pädagoge und Psychologe Alexander Weber etwa hat 1984 als einer der ersten Laufen als Psychotherapiemethode eingebaut, denn er war überzeugt von den positiven Effekten des Joggens auf die Psyche. Für eine Studie teilte er in einer Suchtklinik Patienten in eine Läufer- und eine Nichtläufergruppe ein, das übrige Therapieprogramm war gleich. Nach 16 Wochen zeigten die Läufer deutlich weniger Angst als die Nichtläufer.

## 3

**Läufer schlafen besser.**

Eine Reihe wissenschaftlicher Untersuchungen belegt, dass Laufen Schlafstörungen abbaut. Aktiver Sport am Abend fördert das Einschlafen. Dies ergab eine neue Studie von 2001 über Schlafstörungen in Deutschland. Die Ergebnisse von Jürgen Zulley vom Schlafmedizinischen Zentrum der Universität Regensburg widersprechen bisherigen Schlafexperten, die abendlichen Sport als schlafhindernd ablehnen.

Studien zeigen: Wer mindestens einmal pro Woche Sport treibt, hat deutlich weniger Schlafstörungen. Der Körper stellt seinen Hormonhaushalt um und produziert mehr Delta-Sleep-Inducing-Peptide (DSIP). Dieser Schlafstoff sorgt für eine ungestörte Nachtruhe.

## 4

**Laufen macht kreativ.**

Daniel Schwartz von der Stanford University und seine Kollegin Marilyn Oppezzo von der Santa Clara University baten 179 Studenten zum Test. Die Forscher ließen ihre Probanden kreative Wortspiele bei einem Spaziergang an der frischen Luft, auf dem Laufband und im Sitzen lösen. Im Ergebnis waren die Studenten in und nach der Bewegung einfallreicher. Warum genau, das wollen die Wissenschaftler in weiteren Studien ermitteln. Möglicherweise, so legt eine andere Untersuchung nahe, ist dafür neben der erhöhten Sauerstoffversorgung des Hirns das Kreativitätshormon ACTH verantwortlich, das bei moderatem Ausdauertraining vermehrt ausgeschüttet wird. ACTH senkt den Blutdruck und wirkt entspannend, deshalb wird es auch als Kreativitätshormon bezeichnet.



5

**Läufer sind selbstbewusster.**

Sport ist ein hervorragendes Mittel, um Selbstbewusstsein aufzubauen. Den inneren Schweinehund zu überwinden und Lauferfolge einzuheimsen stärkt das eigene Selbstwertgefühl. Das ist auch wissenschaftlich erwiesen. Sportpsychologin Robin Vealy von der Miami University ist überzeugt, dass Sport zwar den Charakter eines Menschen nicht grundlegend verändert, aber Bedingungen schafft, unter denen sich mehr Selbstbewusstsein entwickelt. Erfolgreiche Sportler denken anders, so Vealy in ihrem 2005 erschienenen Buch *Coaching for the Inner Edge*. Sie glauben daran, Erfolg zu haben, aber sie verfügen auch über Strategien, die ihnen über Misserfolge hinweghelfen.

6

**Sportliche Schwangere bekommen aktivere Kinder.**

Ein Forscherteam von der University of Bristol um Calum Mattocks hat in einer Studie das sportliche Verhalten von 5500 Kinder im Alter von elf bis zwölf Jahren überwacht. Die Probanden trugen über einen Zeitraum von sieben Tagen ein Messgerät, das jede ihrer körperlichen Aktivitäten registrierte. Die Wissenschaftler werteten die Daten aus und kamen zu dem Ergebnis, dass diejenigen Kinder sich mehr bewegten, deren Mütter auch in der Schwangerschaft aktiv waren, schnell gingen, moderat liefen oder schwammen. Einer der Gründe ist, dass sportliche Frauen auch nach der Schwangerschaft aktiv sind und ihren Nachwuchs motivieren, dies ebenfalls zu tun.

7

**Läufer fühlen sich besser.**

Regelmäßiges Laufen steigert das Wohlbefinden – das zeigt nicht nur die individuelle Erfahrung, sondern auch die Wissenschaft. Mary B. Harris von der University of New Mexico fand 1981 heraus, dass Läuferinnen im Gegensatz zu Nichtläuferinnen nicht nur glücklicher, entspannter und selbstzufriedener waren, sondern sich auch signifikant attraktiver und femininer fühlten, seitdem sie liefen. Bei den über 55-Jährigen wiesen Läufer eine erheblich größere Lebenszufriedenheit auf als ihre nichtaktiven Altersgenossen. Bei leichten seelischen Verstimmungen wirkt es aufhellend und kann den Antrieb ankurbeln. Wenn man schlechte Laune hat, sollte man nicht darauf warten, bis sie besser wird, und dann loslaufen. Sondern umgekehrt: Wer losläuft, fühlt sich wohler.

8

**Läufer haben besseren Sex.**

Regelmäßiges Laufen mindert den Spaß am Sex – das ist eine der vielen Legenden rund um das Thema Laufen und Sex. Das ist falsch. Die Mehrheit der Frauen gab in einer Umfrage des Marktforschungsunternehmens TNS im Auftrag von Nike an, dass Sport die Lust am Sex sogar steigert. Schon wer täglich beim Sport 200 Kalorien verbrennt, hat besseren Sex, ergibt eine Studie der Universität Boston.

## » Ich steigerte meine Leistung bei fast jedem Lauf.«

Ralph Rausch, 26 Jahre



Ich komme aus der Nähe von Düsseldorf und arbeite hauptsächlich im Büro, also sitzend. Ich habe immer gut und gerne gegessen – und das natürlich nicht immer gesund. So schlichen sich die zusätzlichen Kilos ein. Durch meine Größe von 194 cm fiel es am Anfang unter den Klammotten allerdings nicht so auf, dass der Hüftbereich breiter und breiter wurde. Doch irgendwann im Frühjahr kamen von Kollegen und Freunden plötzlich immer öfter Kommentare wie: „Na, du lässt es dir ja gut gehen.“

Und so beschloss ich Mitte Mai, mit einem Gewicht von 103 Kilogramm, einen Schlusstrich zu ziehen. Ich stellte nach und nach meine Ernährung um, setzte dabei auf weniger Kohlenhydrate und fing wieder mit dem Laufen an. In meinem Trainings-tagebuch sah ich, dass meine Laufzeiten immer besser wurden, und das motivierte ganz ordentlich. Ich wollte nicht nur die überschüssigen Kilos verlieren, sondern auch immer besser werden. Die Herausforderung, gegen mich selbst zu laufen, funktionierte, und ich steigerte meine Leistung bei fast jedem Lauf.

Derzeit wiege ich 85 Kilogramm und versuche, weiterhin jeden zweiten Tag laufen zu gehen. Durch eine Knieverletzung musste ich allerdings fast einen Monat Pause machen. In dieser Zeit machte ich Kräftigungsübungen, um trotzdem sportlich am Ball zu bleiben und mich in Form zu halten. Ich habe es geschafft, 18 Kilogramm abzuspecken und mein Wunschgewicht zu erreichen, und ich bin allgemein viel fitter geworden.

- Gewichtsverlust: 18 Kilogramm
- Lläuft jeden zweiten Tag