

# Anleitung zum Lauftraining

Regelmäßiges Laufen hat ebenso wie andere Ausdauersportarten positive Effekte auf das körperliche und seelische Wohlbefinden (siehe auch Text über Gefühle und Stresshormone) und stellt im Sinne eines bewegungsaktiven Lebensstils eine ideale Ergänzung zur Psychotherapie dar. Wichtig ist dabei ein langsamer Aufbau des Trainingsprogramms und eventuell vorab eine ärztliche Abklärung - besonders wenn Sie vorher keinen regelmäßigen Sport betrieben haben.

Die folgenden Tipps werden Sie zwar nicht zu schnellen, sportlichen Höchstleistungen bringen. Sie sind eher für Menschen gedacht, die laufen (oder walken) wollen, um ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden zu erhalten.

1. Dies ist für mich die wichtigste Regel: Laufen Sie so langsam, dass Sie sich beim Laufen unterhalten können, ohne auch nur ansatzweise außer Atem zu kommen. Nur so bleiben sie im schonenden aeroben Trainingsbereich. Wenn Sie einen Pulsmesser verwenden, sollten Sie bei etwa 50 bis 65 Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz trainieren.

Wenn Sie bisher keinen regelmäßigen Sport gemacht haben, müssen Sie sich eventuell in den ersten Wochen auf schnelles Gehen beschränken.

2. Laufen Sie jeweils mindestens eine halbe Stunde lang. Wenn Sie das anfänglich nicht schaffen, gehen Sie zwischendurch immer wieder etwa drei bis fünf Minuten und laufen dann ganz langsam weiter.

3. Die effektivste Lauffrequenz erreichen Sie, wenn Sie jeden 2. Tag laufen bzw. 3-4 x in der Woche. Legen Sie nach jedem Lauf möglichst einen Ruhetag ein - vor allem während der ersten Monate oder wenn Sie älter als 45 Jahre alt sind.

4. Planen Sie die Läufe in ihren Wochenplan ein. Günstig ist es, immer zu den gleichen Zeiten zu laufen, damit das Laufen zu einem festen Bestandteil ihres Lebens werden kann.

5. Ca. zwei Stunden vor dem Lauf sollten Sie nichts mehr essen. Achten Sie aber auf einen ausreichenden Flüssigkeitsausgleich.

6. Laufen Sie so oft wie möglich mit anderen gemeinsam. Richten Sie Ihr Tempo ruhig nach dem langsamsten Teilnehmer aus, Sie werden trotzdem wahrscheinlich im günstigen Herzfrequenzbereich trainieren.

7. Wärmen Sie sich am Anfang ausreichend auf und machen vorsichtige Dehnungsübungen. Nur so können Sie Verletzungen und einem einseitigen Muskelaufbau vorbeugen. Auch nach dem Laufen oder an den Ruhetagen sind Dehnungsübungen für Beine, Rücken und Schultern günstig.

8. Lernen Sie, auf die Signale Ihres Körpers zu achten. Vor allem bei auftretenden Schmerzen sollten Sie sofort den Lauf unterbrechen oder beenden.

Diese Tipps können nur eine erste Anregung sein und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie entspringen meiner persönlichen Erfahrung. Wenn Sie mehr wissen wollen, schauen Sie in die verschiedenen hierzu erschienenen Bücher (siehe auch unter Buchtipps und Links).