

# 49 Gründe, das Laufen zu lieben

Wenn Sie diese 49 Argumente gelesen haben, gibt es keinen Grund mehr, den Laufstart auch nur einen weiteren Tag hinauszuschieben.

## **1. LAUFEN STÄRKT DIE KNOCHEN**

Osteoporose – auch Knochenschwund genannt – ist eine der häufigsten degenerativen Erkrankungen. Sie führt durch den übermäßig raschen Abbau der Knochensubstanz zu einer Abnahme der Knochendichte. Schon dreimal 15 Laufminuten pro Woche sorgen dafür, dass Ihr Risiko, Osteoporose zu bekommen, um bis zu 40 Prozent sinkt, das haben Mediziner der Harvard University (USA) in einer aktuellen Studie herausgefunden.

## **2. AUF WIEDERSEHEN, WASCHBÄRBAUCH!**

Wissenschaftler der Universität von Dublin haben ermittelt, dass ein 70 Kilo schwerer Läufer in 30 Laufminuten 391 Kilokalorien verbrennt. Zum Vergleich: In derselben Zeit verbrennt er beim Radfahren 277 Kilokalorien und beim Tennis 272 Kilokalorien. Das heißt: Beim Laufen machen Sie rund 40 Prozent schneller aus einem Waschbär- einen Waschbrettbauch als bei anderen Sportarten.

## **3. ES GIBT VIELE STARKE MOTIVE**

Manche Laufeinsteiger setzen sich das Ziel, eine bestimmte Zeit lang zu laufen, andere nehmen sich vor, eine Distanz zu schaffen, wieder andere wollen bei einem Wettkampf antreten. Und viele wollen beim Laufen nur entspannen. Das Schöne am Laufen ist: Man kann sich viele verschiedene Ziele setzen – und die neuen Ziele gehen einem nie aus.

## **4. LAUFEN MACHT FROH**

Beim Laufen werden erwiesenermaßen Endorphine freigesetzt, das sind sogenannte Glückshormone. „Die wirken sich nicht nur positiv auf die Stimmung während des Laufens aus, sondern haben auch Auswirkungen auf die Stimmung nach dem Laufen“, sagt Kai Röcker, glücklicher Läufer und Sportmediziner an der Universität Freiburg, Abteilung Sportmedizin.

## **5. SIE KÖNNEN ES IHR LEBEN LANG TUN**

Laufen ist ein Lifetime-Sport, das heißt, dass man es ein Leben lang tun kann. Während man bei vielen anderen Sportarten irgendwann dem Alter Tribut zollen muss, ist dies beim Laufen nicht der Fall. Und außerdem gilt: Für einen Laufeinstieg ist es nie zu spät. Auch 70-Jährige können noch mit dem Laufen beginnen – und profitieren übrigens genauso schnell von den positiven Effekten.

## **6. Erfüllen Sie sich den Traum ewiger Jugend**

Ein regelmäßiges Lauftraining kann die Anzeichen des Alterns verlangsamen. Sie glauben, wir versprechen Ihnen jetzt das Blaue vom Himmel herunter? Fakt ist: Die durch das Laufen angelegte Durchblutung der Haut und die übermäßige Versorgung der Zellen mit Sauerstoff betrifft

auch die Gesichtspartie. „Die verstärkte Durchblutung sorgt dafür, dass Unreinheiten der Haut schneller abgebaut werden, die Haut straffer bleibt und sich in der Folge weniger Falten bilden“, sagt der Hautexperte Christopher Rowland-Payne. „Wichtig ist allerdings, dass Sie bei extremen Witterungsbedingungen die Gesichtspflege nicht vernachlässigen.“

## **7. MAN KANN BEI WIND UND WETTER LAUFEN**

Regen, Kälte, Wind? Laufen kann man bei jedem Wetter. Und wir strapazieren noch einmal den altbekannten Spruch: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Outfits. Tatsache ist, dass es für jede Witterung entsprechende Bekleidung gibt, die warm und trocken hält und dafür sorgt, dass das Laufen bei widrigen Bedingungen besonders viel Spaß macht. Einfach mal ausprobieren!

## **8. DIE GANZE WELT GEHÖRT IHNEN**

Hatten Sie jemals das Gefühl, dass die ganze Welt Ihnen ganz allein gehört? Noch nie? Dann gehen Sie mal morgens um sechs Uhr laufen: die Ruhe, nur unterbrochen vom Zwitschern der Vögel, der Sonnenaufgang – ein unvergleichliches Erlebnis, von dem Sie noch den ganzen Tag zehren können.

## **9. NIE MEHR NACHTS WACHLIEGEN**

Wissenschaftler der Stanford University motivierten Patienten, die an Schlaflosigkeit litten, jeden zweiten Tag 20 bis 30 Minuten lang langsam zu laufen. Das erfreuliche Resultat: Die Probanden schliefen doppelt so schnell ein und ihre Schlafdauer verlängerte sich im Schnitt um eine Stunde.

## **10. IHR DARM GEHORCHT AUFS WORT**

Regelmäßiges Laufen fördert und regelt die Verdauung in Magen und Darm. „Ausdauertraining sorgt dafür, dass die Nahrung schneller verarbeitet und mit mehr Flüssigkeit versetzt wird. Dadurch wird der Stuhl weicher und ist leichter auszuscheiden“, erklärt Ken Harton, Internist an der University of Bristol.

## **11. LAUFEN KANN BUCHSTÄBLICH JEDES KLEINKIND**

Laufen muss man nicht lernen, laufen kann man von Kindesbeinen an. Wer gehen kann, kann auch laufen. Es gibt keinen richtigen oder falschen Laufstil. Laufen Sie so, wie es Ihnen Richtig erscheint. Verschenden Sie keinen Gedanken an Armhaltung oder Fußaufsatz, sondern legen Sie los!

## **12. WER LÄUFT, MUSS SELTENER ZUM ARZT**

Regelmäßiges Laufen stärkt das Immunsystem und macht Sie resistenter gegen Infekte aller Art. Nach einer Studie der University of North Carolina (USA) erkrankten Probanden, die fünfmal in der Woche je 15 Minuten lang liefen, nur halb so oft wie die, die nicht liefen.

## **13. MEDAILLEN SIND EINFACH TOTAL COOL**

Sie dachten, nur bei Olympischen Spielen würden Medaillen vergeben? Falsch. Selbst bei den kleinen Laufveranstaltungen in der Provinz gibt es meist Medaillen. Und das Beste: Es gibt Sie in der Regel für jeden, der ins Ziel kommt – auch für den Allerletzten.

## **14. EIN FIXPUNKT IM ALLTAG**

Ein Lauftraining kann dem Tag und der Woche eine sinnvolle Struktur geben: Es kann als unumstößlicher Fixpunkt im hektischen Alltag eines Vielbeschäftigten ebenso hilfreich sein wie als zentrale Tagesaufgabe eines Arbeitslosen. Im Idealfall notieren Sie sich jeden „Lauftermin“ in Ihrem Terminkalender. Und anschließend halten Sie fest, ob Sie tatsächlich gelaufen sind oder nicht.

## **15. DIE BESTE GRUNDLAGE**

Sie wollen Formel 1-Pilot werden, Profi-Boxer oder der beste Golfer aller Zeiten? Dazu gehört auch Kondition, und die holen sich alle Sportler beim Laufen, ob Schumi, die Klitschko-Brüder oder Tiger Woods: Das Laufen ist die wichtige Ausdauergrundlage für alle anderen Sportarten.

## **16. LAUFEN FÖRDERT DIE KREATIVITÄT**

Sie müssen kreativ sein, Gedanken spinnen, ein Projekt entwickeln, einen Text schreiben, einen Konflikt lösen, und Sie kommen einfach nicht weiter? Gehen Sie laufen, da fliegen Ihnen die Lösungen wie von selbst zu. Grund: Beim Laufen wird das Gehirn um bis zu 25 Prozent besser mit Sauerstoff versorgt als im Sitzen. Da fließen die Gedanken.

## **17. AM BERG PURZELN DIE PFUNDE**

Schon in flachem Gelände ist das Laufen ein echter „Burner“ (siehe Punkt 2), aber was am Berg passiert, werden Sie kaum glauben: Wenn ein 70 Kilo-Mann 45 Minuten lang im Flachen läuft, verbraucht er 485 Kilokalorien, in profiliertem Gelände dagegen 791. Das sind sagenhafte 63 Prozent mehr.

## **18. MAN KANN DAMIT GUTE TATEN VOLLBRINGEN**

Beim London-Marathon wurden bis heute 400 Millionen Pfund an Spendengeldern erlaufen. Wie? Ganz einfach: Die Teilnehmer lassen sich von Verwandten und Bekannten jeden Lauf-Kilometer bezahlen. Könnten Sie nicht auch Sponsoren für Ihre ersten Laufkilometer finden – für einen guten Zweck? Das wäre eine tolle Motivation für den Einstieg und sicher auch eine mentale Stütze, falls Sie mal keine Lust haben.

## **19. LÄUFER SIND BESSERE LIEBHABER**

Nach einer aktuellen Studie der Cornell-University (USA) haben männliche Läufer eine vergleichbare sexuelle Leistungsfähigkeit wie zwei bis fünf Jahre jüngere Männer, die nicht laufen. Und bei Läuferinnen verschiebt sich die Menopause in einem ähnlichen Umfang nach hinten. Eine Untersuchung der Harvard University (ebenfalls USA) kam zudem zum Ergebnis, dass über 50-Jährige, die drei Stunden pro Woche laufen, ein um 30 Prozent geringeres Risiko haben, impotent zu werden, als Inaktive.

## **20. LAUFEN ALS THERAPIE**

Ja, Laufen kann süchtig machen. Aber es gibt keine gesündere Sucht. Und: „Durch Laufen lassen sich weit schlimmere Süchte wie Rauchen, Alkoholabhängigkeit oder Fresssucht bekämpfen und sogar besiegen“, sagt der Psychologe und Buchautor William Glaser. Der Experte führt aus: „Suchtanfällige Menschen finden nachweislich auch im Ausdauersport eine Befriedigung. Und in der Therapie von Suchtkranken gibt das Laufen erwiesenermaßen gerade in der Phase, in der sie die wahre Sucht bekämpfen, einen guten Halt“.

## **21. EINE KLAPPE, ZWEI FLIEGEN**

Sie müssen noch die ausgeliehenen DVDs zurückbringen, den Hund ausführen und Briefe in den Postkasten werfen? Warum verbinden Sie nicht jede dieser Besorgungen mit einem Trainingslauf? So schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe. Sie tun etwas für Ihre Gesundheit und erledigen die lästigen Tagesgeschäfte praktisch im Vorbeilaufen.

## **22. EIN GUTER GRUND, SHOPPEN ZU GEHEN**

Wer mit dem Laufen beginnt, braucht zumindest ein Paar neue Lafschuhe – und funktionelle Laufbekleidung wäre auch nicht schlecht. In spezialisierten Laufläden dürfen Sie die beste Beratung erwarten. Und Sie werden sich wundern, was man zum Laufen noch so alles kaufen kann, wenn man will.

## **23. ERKUNDEN SIE ANDERE VIERTEL**

Ein Läufer besucht seinen nicht laufenden Freund. Schon nach dem ersten Lauf erzählt der Gast dem „Einheimischen“, wo es leckere Brötchen gibt, wo besonders schöne Häuser stehen, wo sich ein tolles Geschäft versteckt hat und wann zurzeit die Sonne aufgeht. Denn mit einem einzigen Trainingslauf erkundet mancher Läufer die Gegend schneller als ein Nichtläufer in einem Jahr.

## **24. ERKUNDEN SIE FREMDE STÄDTE**

Ein Läufer zieht in eine andere Stadt: Schon nach wenigen Läufen weiß er nicht nur, wo man am besten einkaufen kann, sondern auch, welche Parks und welche Viertel am schönsten sind. Denn mit jedem Trainingslauf sieht er mehr von der Stadt, als er auf dem Weg zur Arbeit im Auto oder in der Bahn zu Gesicht bekommt.

## **25. ERKUNDEN SIE DIE WELT**

Interessante Laufveranstaltungen gibt es überall auf der Welt und dazu jede Menge preisgünstige Angebote von diversen Laufreiseanbietern. Ob Paris, New York oder Hawaii: Es muss kein Marathon sein, auch für Einsteiger ist immer eine Laufdistanz dabei.

## **26. FREUNDE FINDEN**

Ein Läufer kommt Ihnen jeden Morgen entgegen, und schon bald nicken Sie ihn an und verabreden sich zum Laufen. Und irgendwann werden Sie Freunde. Oder: Sie schließen sich dem örtlichen Lauffreunde an, und finden unter vielen Gleichgesinnten bestimmt auch welche, mit denen Sie schließlich sogar mehr verbindet als nur der Sport.

## **27. EIN EHRLICHER SPORT**

Ganz einfach: Wenn Sie viel und oft laufen, wächst Ihre Leistungsfähigkeit schnell. Laufen Sie nur sporadisch, verbessern Sie sich kaum. Laufen Sie nie, rosten Sie ein. Übrigens: Um Fortschritte zu machen, muss man mindestens zweimal pro Woche laufen.

## **28. DEM TOD DAVONLAUFEN**

Am Londoner Kings College wurde eine Studie mit 2.400 Zwillingen durchgeführt. Unter anderem stellte sich heraus, dass das biologische Alter derjenigen, die dreimal in der Woche 30 Minuten liefen, neun Jahre geringer war als das ihrer nicht laufenden Geschwister. Das bedeutet, sie haben eine höhere Lebenserwartung.

## **29. SAUERSTOFF IST EIN LEBENSELIXIER**

Ohne Sauerstoff kann der Mensch nicht leben. Beim Laufen pumpt man zehnmals so viel Sauerstoff durch die Lunge wie in der gleichen Zeit beim Fernsehen. Aber nicht nur das: Der Körper lernt auch, dieses gewaltige Plus an Sauerstoff schneller und besser zu verarbeiten und zu den Organen und Muskeln zu transportieren. Folge: eine höhere sportliche Leistungsfähigkeit.

## **30. EIN SPORT OHNE ZWÄNGE**

Jede Laufkarriere hat ihre Höhen und Tiefen. Es gibt durchaus Phasen, in denen man kaum zum Laufen kommt oder keine Lust hat, und dann wieder Phasen, in denen man täglich laufen will und kann. Das Gute: Mit dem Laufen kann man immer wieder anfangen.

## **31. ZÜNDEN SIE DEN NACHBRENNER**

„Auch nach dem Laufen verbrennt der Körper nachweislich noch mehr Fett, als wenn Sie nicht gelaufen wären. Das nennt man Nachbrenneffekt“, sagt Roger Hofmann, Internist und Rennarzt des München-Marathons.

## **32. GÖNNEN SIE SICH ERFOLGSERLEBNISSE**

Sie hatten im Sport noch nie ein Erfolgserlebnis? Schade. Aber: Im Laufen kann jeder welche haben. Denn da legt jeder seine Ziele selbst fest. Sie können 20 Minuten am Stück laufen? Dann setzen Sie sich doch 30 als Ziel. Wetten, dass Sie das schon bald schaffen?

## **33. DISZIPLIN KANN MAN LERNEN**

Leistungsfortschritte werden Sie beim Laufen vor allem dann spüren, wenn Sie es regelmäßig betreiben. Je diszipliniertes Sie sind, desto leichter fällt Ihnen jeder Lauftag.

## **34. BALSAM FÜR DIE SEELE**

Von den Endorphinen sprachen wir schon. Aber beim Laufen wird auch das Stimmungshormon Serotonin ausgeschüttet, das unter anderem die Angst dämpft. So lassen sich Depressionen und Angstzustände durch eine Erhöhung des Serotoninspiegels deutlich lindern – und am einfachsten erreicht man das durch Laufen.

## **35. LÄUFER SIND UMWELTSCHÜTZER**

„Wer läuft, nimmt seine Umwelt bewusst wahr und weiß viel eher, was das Schützenswerte an ihr ist“, sagt der Biologe, Ultraläufer und Buchautor Bernd Heinrich („Laufen, Geschichte einer Leidenschaft“. List, 2003).

## **36. FINDEN SIE FREUNDE FÜRS LEBEN**

Schließen Sie sich einem Laufverein an. Laut einer über einen Zeitraum von neun Jahren durchgeführten Studie der Harvard Medical School haben Menschen mit vielen Freunden oder Sozialkontakten eine um bis zu 60 Prozent niedrigere Sterblichkeitsrate, da sie seltener an Bluthochdruckerkrankungen leiden und ein geringeres Infarktrisiko haben.

## **37. LAUFEN IST EIN BEZIEHUNGSTURBO**

Laufen kann man gut zu zweit. Gerade für Paare ist das Laufen eine gute Möglichkeit, gemeinsam und nicht gegeneinander (wie beim Tennis, Golf oder Squash) Sport zu treiben. Dabei lassen sich auch Alltags- oder Beziehungsprobleme besprechen. Das Tempo bestimmt natürlich der Schwächere.

## **38. LAUFEN MACHT EINEN KNACKIGEN PO**

„Das Laufen stärkt die Gesäßmuskulatur besser als jede Kraftübung“, behauptet James Fleming, Autor des Buchs „Beat Cellulite Forever“ (Piatkus Books, nur auf Englisch). Noch besser ist eigentlich nur Treppensteigen – oder Treppenlaufen!

## **39. BEIM LAUFEN IST JEDER EIN SIEGER**

Bei Laufwettkämpfen bekommt der Letzte ebenso viel Applaus wie der Erste. Das Publikum an der Strecke weiß auch die Leistung der breiten Masse an Freizeitläufern anzuerkennen, und unter Läufern ist der Respekt der Schnelleren für die Langsameren ohnehin eine Selbstverständlichkeit.

## **40. BLEISTIFTE UND RADIERGUMMIS**

Ob dick oder dünn – laufen kann man mit jeder Figur. Natürlich fällt es einem leichter, wenn man weniger wiegt, aber es muss ja nicht jeder einen Weltrekord laufen.

## **41. ES ERLEICHTERT DIE SCHWANGERSCHAFT**

Frauen, die vor und während der Schwangerschaft laufen, tun sich mit der Schwangerschaft, aber auch mit der Geburt deutlich leichter. Das haben Mediziner der Michigan University (USA) herausgefunden.

## **42. SIE BLEIBEN FLEXIBEL**

Sie haben heute keine Lust zu laufen? Dann eben nicht. Sie haben Lust, heute zweimal zu laufen? Auch gut. Laufen kann man immer, aber man kann es auch lassen, denn man hat keinen Court gemietet und keine Mitspieler warten auf einen.

## **43. ERLEBEN SIE DEN FRÜHLING**

Als Läufer wissen Sie immer als Erster, wann eine neue Jahreszeit beginnt. Wenn Sie sich im Lauftempo durch die Natur bewegen, dann riechen Sie es, dann sehen Sie es: „Nur beim Laufen erlebe ich den Wechsel der Jahreszeiten hautnah mit“, sagt Vielläufer Helge Schröter-Jansen, der zum Thema eine eigene Webseite pflegt ([www.lauftreff.de](http://www.lauftreff.de)).

## **44. ES KOSTET NICHT VIEL**

Den Einstieg kann man auch in Jeans wagen, aber angenehmer läuft es sich natürlich in richtiger Laufbekleidung. Aber auch die kostet nicht die Welt. Ein Paar gute Laufschuhe sind die größte Investition.

## **45. HEBEN SIE AB!**

Beim Laufen kann man kreativ sein, man muss es aber nicht. Man kann auch an gar nichts denken, während des ganzen Laufs nur auf seinen Körper hören und sich schwerelos durch Raum und Zeit bewegen. Dazu muss man allerdings langsam laufen.

## **46. ÄRGER VERFLIEGT**

Sie hatten Streit mit Ihrem Partner, Stress mit dem Chef, Krach mit dem Hausmeister? Nach einer halben Stunde Laufen sieht die Welt wieder viel freundlicher aus. Ihre Aggressionen sind verflogen, und das gibt Ihnen die Möglichkeit, die Probleme mit größerer Gelassenheit anzupacken.

## **47. LAUFEN MACHT SCHLAU**

Wissenschaftler der University of Illinois haben herausgefunden, dass Sportler, die ihr Ausdauervermögen um 5 Prozent steigern, bei Denksportaufgaben um 15 Prozent bessere Resultate erzielen.

## **48. SIE SIND EIN HELD**

Beim Laufen muss man mit jedem Schritt sein komplettes Körpergewicht in die Höhe bringen. Und wenn man zu schnell losläuft, ist man im Nu aus der Puste. Gerade übergewichtige Menschen zögern daher oft, auch nur einen Schritt zu laufen. Und selbst viele Normalgewichtige haben das Vertrauen in ihr Laufvermögen verloren, obwohl dieses angeboren ist. Und so kommt es, dass Läufer, speziell Marathonläufer, geradezu heroisiert werden.

## **49. MAN IST NIE DER LETZTE**

Es gibt immer jemanden, der noch langsamer ist als Sie, und wenn Sie noch so langsam laufen. Ein Walker zum Beispiel, ein Wanderer oder Spaziergänger – irgendeinen überholen Sie immer.