



**Gesund trainieren,
schmerzfrei laufen**



Gewicht: In annähernd jedem Lifestyle-Magazin finden sich regelmäßig Diäten, mit denen man vermeintlich „kinderleicht ohne Verzicht und Anstrengung“ zur Traumfigur gelangt. Solche Versprechungen sind natürlich populär, aber nahezu immer unseriös. Außerdem implizieren sie den fatalen Irrtum, dass man als abnehmwilliger Mensch wenig Eigeninitiative zeigen muss, um das eigene Gewicht zu reduzieren. Genau dies ist aber nicht der Fall. Nur über regelmäßigen Ausdauersport wird ein erhöhter Energieverbrauch realisiert. Positive Folgen eines regelmäßigen Trainings sind ein verbessertes Körpergefühl, steigendes Wohlbefinden und höheres Selbstbewusstsein. Am Ende steht dann die Verwandlung von der bekennenden „Couch-Potato“ zur aktiven Person in allen Lebenslagen.

Im Gegensatz zum Märchen geschieht das allerdings nicht automatisch, sondern ist das Endresultat eines bewussten Veränderungsprozesses. Eine Studie, in welcher Lebens- und Essensgewohnheiten von dicken und dünnen Personen analysiert wurden, beweist, dass einer der Hauptunterschiede zwischen „dick“ und „dünn“ in der unterschiedlichen Tagesaktivität lag.

Während die übergewichtigen Personen bevorzugt Rolltreppe, Aufzug und Auto fahren und die Abende vornehmlich mit einer Tafel Schokolade oder Chipstüte vor dem Fernseher verbrachten, nahmen die Normalgewichtigen bevorzugt und bewusst die Treppe, erledigten Besorgungen zu Fuß oder auf dem Fahrrad und bewegten sich auch an den Abenden gerne vor die Tür – in Form eines Spaziergangs, Dauerlaufes, im Fitnessstudio oder auch im Rahmen eines kulturellen Ausflugs.

Blutdruck- und Fettstoffwechsel:

Immer wieder begegnen wir ihm: dem ominösen Blutdruck. Ältere Menschen „haben es mit dem Blutdruck“, jüngeren Sportlern „versackt“ er schon mal. Über den Blutdruck hört man zwar so manches, das Wissen über ihn hält sich aber meistens in Grenzen. Was hat es eigentlich damit auf sich? Dunkel erinnert man sich vielleicht noch an den früheren Biologie-Unterricht – der Rest aber ist Achselzucken ...

Im Herzen wird der Druck aufgebaut, der zum Transport des Blutes in die Körperperipherie benötigt wird. Vom Herzen gelangt das Blut in die Aorta – die große Schlagader – wo es mit einem Druck

von ungefähr 120/80 mmHg weitertransportiert wird. In den folgenden Transportabschnitten verzweigt sich das Gefäßnetz immer weiter, so dass der Gesamtquerschnitt extrem steigt und der Blutdruck immer weiter abnimmt – im kapillaren und venösen System liegt er nur knapp über null. Das Blut gelangt schließlich wieder in das Herz und zwar zunächst in den rechten Vorhof. Von dort fließt es zurück in die rechte Herzkammer – und erst diese setzt das Blut wieder etwas „unter Druck“. Das geschieht, indem sie das sauerstoffarme Blut zur „Sauerstoffbetankung“ in den Lungenkreislauf schickt. Das nun mit dem kostbaren Sauerstoff beladene Blut gelangt sodann über den linken Vorhof in die linke Herzkammer und von dort wieder mit viel Druck in Richtung der Muskulatur. Die Druckwelle dieses Blutaustausches aus dem Herzen lässt sich an den Schlagadern (beispielsweise seitlich am Hals oder am Handgelenk) leicht tasten. Damit lässt sich auch indirekt die Herzfrequenz bestimmen.

Je nachdem, welche Anforderungen gerade an den Körper gestellt werden, wird der Blutdruck durch Hormone und das Nervensystem nach oben oder unten

Läuferleistungen lassen sich durch Minuten und Sekunden in den meisten Fällen sehr exakt bestimmen. Laufen ist aber viel mehr, als die Uhr verrät: Sanftes Laufen ist der beste Weg, um gesund zu bleiben und so genannte „Zivilisationskrankheiten“ zu vermeiden.



Die Schuldigen sind schnell gefunden: Auto, Fahrstuhl, Handy – um nur einige zu nennen. Sie und viele andere sind es, die uns lästige

Wege abnehmen, die uns einen Großteil des Tages in sitzender Position verbringen lassen. Die Nutzenseite eines von der Technik bestimmten Alltags ist schnell aufgestellt: Arbeits- und Tagesabläufe werden vereinfacht, viele kleine und große Dinge werden einfacher, mehr Pensum kann an einem Tag bewältigt werden. Allerdings wird hierfür auch eine Rechnung bezahlt: Der Energieverbrauch wird gesenkt, verschiedene Körpersysteme – wie der Bewegungsapparat, das Herzkreislauf- und das Hormonsystem – werden nicht mehr adäquat gefordert und gefördert. Früher oder später führt dies zwangsläufig zu einem Unwohlsein auf der ganzen Linie und kann letztendlich in schwere Krankheiten münden.

In den vergangenen Jahren haben Leiden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Behinderungen des Bewegungsapparates,



Krebs oder Stoffwechselstörungen einen derart massiven Einfluss auf den Alltag der Menschen genommen, dass mehr als nur eine Minderheit sich ständig mit dem Kampf gegen den eigenen Körper konfrontiert sieht. „Zivilisationskrankheiten“ nennt man jene Gebrechen, die den modernen Lebensverhältnissen geschuldet sind. Da vielen dieser Erkrankungen unter anderem ein Bewegungsmangel zu Grunde liegt, werden sie auch als „Bewegungsmangelkrankheiten“ bezeichnet. Dies ist allerdings nicht ganz korrekt, denn einige Erkrankungen treten gehäuft auf, weil unser medizinischer und allgemeiner Lebensstandard eine zunehmende Lebenserwartung nach sich zieht und einige dieser Erkrankungen im hohen Lebensalter ohnehin häufiger auftreten.

Beim Kampf um die eigene Gesundheit gibt es aber eine entscheidende Waffe: Wer Bewegung in sein Leben bringt, ist gut gerüstet. Als Motivationsspritze zeigen wir Ihnen deswegen auf den folgenden Seiten, wie sehr Sie von einem sanften Ausdauertraining profitieren und auf welche Faktoren Sie dabei besonders achten sollten.