

# Sieben unschlagbare Argumente für das ausdauernde Laufen

Sie möchten Ihre Gesundheit durch ein regelmäßiges Sportprogramm unterstützen, fördern und lange erhalten? Vermutlich haben Sie schon häufiger davon gehört, dass Laufen Ihnen, Ihrem Körper und Ihrer Seele gut tut, und haben sich deshalb entschieden, mit dem gesunden Ausdauerlaufen zu beginnen. Um Ihre Motivation zu bestätigen und Ihnen richtig Lust auf's Laufen zu machen, haben wir sieben unschlagbare Argumente für das Lauftraining zusammengestellt. Machen Sie sich bewusst: Laufen lohnt sich – und mit unserem Trainingsprogramm wird Ihnen der Einstieg leicht fallen.



## 1. Laufen fördert Ihre Gesamtgesundheit

Laufen beschränkt sich nicht nur auf die Beine! Ausdauerndes langsames Laufen hat einen äußerst positiven Einfluss auf nahezu alle menschlichen Organe, insbesondere den Atmungsapparat, das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem. Die Atmung eines Läufers verläuft ökonomischer, so gelangt Sauerstoff schneller und effizienter in die Zellen. Im Herz-Kreislauf-System erhöht sich das Herzschlagvolumen. Das bedeutet, das Herz kann mit einem Schlag mehr Blut durch den Körper pumpen. Dies verbessert die Durchblutung des gesamten Körpers. Gleichzeitig sinken Blutdruck und Ruhepuls. Regelmäßiges Ausdauertraining stärkt das Immunsystem und die Abwehrkräfte, sodass der Körper besser vor Erkältungen, Allergien und Verdauungsstörungen geschützt ist. Ebenso lernt der gesamte Körper ökonomischer zu arbeiten. So steigt die Lebensqualität und letztendlich die Lebenserwartung.



## 2. Laufen ist für Sie jederzeit und überall praktizierbar

Um loszulaufen, benötigen Sie nicht viel: Sie müssen keine Laufbahn mieten oder eine Mitgliedschaft in einem Studio abschließen. Sie können zu jeder Tageszeit und bei jeder Witterung laufen – überall und kostenfrei. Damit ist Laufen eine der flexibelsten Sportarten überhaupt. Gewohnheitstiere laufen jede Woche die gleiche vertraute Strecke. Wer die Abwechslung sucht, variiert zwischen Wald, Park, Laufbahn oder Wohnblock. Empfehlenswert ist das Laufen unter freiem Himmel – am besten in der Natur. Dort profitieren Körper und Geist am meisten vom Training, denn es spricht all Ihre Sinne an. Die einzige Ausstattung, die Sie benötigen, sind Lafschuhe und funktionelle Laufkleidung.



## 3. Laufen macht Sie schlauer

Regelmäßiges Laufen sorgt für eine bessere Durchblutung des gesamten Körpers, so auch des Gehirns: Es ist etwa 30 Prozent besser mit Blut, Sauerstoff und Nährstoffen versorgt als bei Nichtsportlern. Das lässt neue Nervenzellen schneller wachsen und führt langfristig zu einer Zunahme der Hirnsubstanz. Die Folge: Sie sind körperlich und geistig leistungsfähiger. Ihr Gehirn kann Informationen schneller und besser verarbeiten und speichern. Ihre Gedächtnisleistung, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit, aber auch Ihre Kreativität steigen.



## 4. Laufen macht Sie ausgeglichener und wacher

Die verschiedenen Prozesse, die durch Ausdauerlaufen im Körper in Gang gesetzt werden, führen zu einem ausgeglichenen Hormonhaushalt: Denn der Körper baut vermehrt negative Stresshormone ab und schüttet stimulierende Botenstoffe aus. Diese mindern überschüssige Energien, Ängste, Aggressionen oder Beklemmungen. Sie sind nach dem Laufen mit sich im Reinen – Ihr Kopf ist klar und wach.



## 5. Laufen macht Sie glücklich

Ausdauerndes Laufen tut auch der Seele gut und hat tatsächlich einen erheblichen Einfluss auf die seelische Gesundheit. Das werden Sie jedes Mal feststellen, wenn Sie das Ende Ihrer Strecke erreicht haben. Sie werden zufrieden und glücklich darüber sein, dass Sie sich auf den Weg gemacht haben. Ihre Erfolgserlebnisse durch das Trainingsprogramm werden Sie mit Glück und Stolz erfüllen. Früher oder später werden Sie in den Genuss eines Runner's High kommen: das angenehme Hochgefühl, das bei längerem Laufen durch die Ausschüttung von Endorphinen auftritt.



## 6. Laufen ist auch Meditation

Beim Laufen haben Sie Gelegenheit vom Alltag abzuschalten und sich – wie in einer Meditation – ganz auf sich und ihren Körper zu konzentrieren. Sie müssen nicht kommunizieren, Sie können Störquellen und potenzielle Ablenkung vermeiden und ausschalten. Nutzen Sie das Laufen als Meditation: Laufen Sie im Hier und Jetzt, seien Sie achtsam mit sich und der Umwelt. So können Sie Belastendes loslassen und das Lauftraining ist ein Wellnessprogramm für Ihre Seele.



## 7. Laufen können Sie in jedem Alter

Für den Einstieg ins Laufen ist es nie zu spät! Unabhängig von Ihrem Alter und auch vom Fitnessgrad ist Laufen jederzeit möglich. Auch 70-jährige können mit dem Lauftraining beginnen – und profitieren dabei übrigens genauso schnell von den beschriebenen positiven Effekten. Unser Trainingsprogramm macht das Laufen für jedes Alter individuell erfahrbar.



### EXTRATIPP: Unsere sieben Argumente für Ihre Motivation!

Wir können Ihnen versichern, dass Sie nicht jede Woche hochmotiviert in Ihre Laufschuhe steigen werden. Denn manchmal kommen einfach der Alltag, das Wetter oder der innere Schweinehund dazwischen. Damit nichts davon Sie vom Laufen abhält, ist es umso wichtiger, das Laufen als festen Bestandteil in Ihren Alltag zu integrieren – genauso wie das tägliche Zähneputzen. Auch kleine Rituale oder Hilfsmittel können Ihnen helfen, sich selbst zu motivieren. Unser Tipp: Nehmen Sie sich vor jedem Lauftraining unsere sieben Argumente vor und machen Sie sich bewusst, wie sehr Sie vom gesunden Ausdauerlaufen profitieren. Nach den ersten Trainingseinheiten können Sie sich daran erinnern, wie gut Ihnen das letzte Training getan hat und wie wohl und zufrieden Sie sich danach gefühlt haben.