

Gesundheitstipp: Laufen

Laufen ist in Österreich nach wie vor der Renner und die wärmeren Temperaturen locken wieder einige Sportfans ins Freie. Der Ausdauersport macht Fettddepots den Garaus, stärkt das Herz und wirkt gleichzeitig entspannend. Wissenschaftler fanden heraus, dass sich regelmäßiges Laufen positiv auf die Konzentrationsfähigkeit sowie das räumliche Vorstellungsvermögen auswirkt.

Damit die Motivation nicht auf der Strecke bleibt, hier einige **Tipps für Anfänger**:

- **Langsam Laufen!** Beginnen Sie mit kurzen Laufeinheiten in denen Sie im Wechsel zwei Minuten laufen und vier Minuten gehen. Steigern Sie die Laufintervalle zu Lasten der Gehzeit. Nach etwa 8 Wochen sollten Sie eine halbe Stunde durchlaufen.
- Den gewünschten Gesundheitseffekt erzielen Sie dann, wenn Sie mit der passenden Herzfrequenz laufen. Dabei sollten Sie folgende Regel beachten: $\text{Maximalpuls} = 220 - \text{Lebensalter}$. Der Trainingspuls liegt zwischen 60 und 80 Prozent vom Maximalpuls. Also stets mit Pulsuhr laufen!
- **Seitenstechen ade:** Vermeiden Sie mit vollem Magen zu Laufen. Starten Sie langsam und steigern Sie die Intensität kontinuierlich. Wenn Sie trotzdem Seitenstechen verspüren, Tempo drosseln, locker weiterlaufen und bewusst atmen, zum Beispiel durch Heben der Arme.
- **Laufen in der Gruppe motiviert.** Erkundigen Sie sich, ob es in ihrer gesunden Gemeinde einen Lauftreff gibt. Ohne Druck und Stress kann hier jede(r) mitlaufen und die Lust am Laufen entdecken.
- **Richtige Ernährung:** Nehmen Sie eine kohlenhydratreiche Mahlzeit zwei bis drei Stunden vor dem Laufen ein und den ganzen Tag über ausreichend Flüssigkeit zu sich. Eine halbe Stunde laufen ist kein Problem mehr für Sie? Gratuliere! Dann sind Sie bereit für ausgedehntere Läufe. Halten Sie jedoch auch jetzt trainingsfreie Tage ein und gönnen Sie Ihrem Körper Ruhephasen.

