

Fitness und  
Wohlbefinden

# So läuft es besser!

Für einen guten Start

pronova BKK  
Brunckstraße 47  
67063 Ludwigshafen  
service@pronovabkk.de  
www.pronovabkk.de

**Wichtige Telefonnummern:**

Servicetelefon  
**0441 925138-4949**

24-Stunden-Gesundheitsberatung  
**0621 53391-4911**

einfach   
**LOS**  
**LAUFEN**





## Einfach loslaufen. Jetzt!

Laufen ist gesund, beugt vielen Zivilisationskrankheiten vor und macht obendrein noch gute Laune. Dennoch siegt häufig die Bequemlichkeit. Diese Broschüre möchte Ihnen helfen, die Anfangsschwierigkeiten zu überwinden für einen erfolgreichen Start und gesundheitliches Wohlbefinden.

Ist der Anfang erst geschafft, machen sich die positiven Aspekte des regelmäßigen Laufens schnell bemerkbar: Die allgemeine Fitness steigt. Der gesamte Bewegungsapparat wird gekräftigt und kleine Zipperlein treten wesentlich seltener auf. Das Gewicht bleibt im grünen Bereich oder das Abnehmen fällt leichter. Das Risiko für Herz-/Kreislaufkrankungen und auch für Diabetes geht deutlich zurück. Das Immunsystem wird durch regelmäßige Bewegung an frischer Luft gestärkt, sodass auch Erkältungskrankheiten kaum noch eine Chance haben. Und die Freude über die absolvierte Laufstrecke stellt sich immer wieder aufs Neue ein. Während Individualisten allein ihre Runden drehen, schätzen andere die sozialen Kontakte in der Laufgruppe. Drei Trainingseinheiten in der Woche wären optimal, doch einmal pro Woche zu laufen ist immer noch besser als nur auf dem Sofa zu faulenzeln.

Da aller Anfang mitunter schwer ist, bietet Ihnen diese Broschüre auch ungewöhnliche Zugänge zum Thema Laufen an. In der Heftmitte finden Sie ein Special zum Thema „Achtsamkeit und Laufen“ mit Übungsanleitung. Dieses Special wurde entwickelt von Jürgen Wicharz, Diplom Sportlehrer und Sporttherapeut ([www.diaita-laufschule.de](http://www.diaita-laufschule.de)). Jürgen Wicharz ist ein in Praxis und Theorie erfahrener Laufprofi. Er hat bereits unzähligen Menschen zu einem Leben voller Lauf- freude verholfen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start  
Ihre

**pronova BKK**  
Partner für Ihre Gesundheit

PS: Wenn auch Sie „loslaufen“ möchten, unterstützt die pronova BKK Sie mit zahlreichen Angeboten. In unserer Präventionsdatenbank finden Sie spezielle Kurse zum Lauftraining. Weiterhin organisiert die pronova BKK in diesem Jahr zahlreiche Laufveranstaltungen. Genauere Angaben hierzu sowie viele weitere Tipps und Informationen finden Sie auf [www.pronovabkk.de/laufen](http://www.pronovabkk.de/laufen).

Lauftechnik

4

Laufstile

6

Laufen PLUS

8

Achtsamkeit und Laufen

10

Ernährung und Laufen

12

Laufen und Gesundheit

14

Fakten im Überblick

16

Der Schritt in die Praxis

18

# Damit es **von Anfang an** besser läuft

Evolutionsgeschichtlich betrachtet ist jeder Mensch ein geborener Läufer. Doch während für unsere Vorfahren in grauer Vorzeit das Laufen täglich geübte Lebensnotwendigkeit war, haben wir uns an ein überwiegend bewegungsarmes, meist im Sitzen verbrachtes Dasein gewöhnt. Wir haben uns das Laufen abgewöhnt – wir müssen unsere angeborenen Fähigkeiten neu entdecken.

Kinder haben übrigens noch eine natürliche Art zu laufen: Sie machen kleine Schritte, laufen mit aufrechtem, nur leicht nach vorn gebeugtem Oberkörper, lassen ihre Arme locker in Laufrichtung mitschwingen und kommen dabei scheinbar mühelos voran. Und wenn sie nach einem schnellen Sprint doch mal aus der Puste sind, bleiben sie stehen und laufen erst weiter, wenn die Atmung sich normalisiert hat. Das hört sich einfach an und ist es auch!

Kompliziert zu werden scheint es nur, wenn man als Erwachsener läuft: Da gibt es die verschiedensten Tipps in Sachen Schuhwerk und Lauftechnik, auch bestimmte an die Schrittzahl angepasste Atemtechniken werden mitunter empfohlen. Doch die Verantwortung für garantierten Laufspaß ohne Verletzungen liegt nicht beim Laufschuh, sondern beim Läufer selbst. Wer eine gute Grundtechnik pflegt und seinen eigenen Rhythmus gefunden hat, dem öffnet sich die ganze Vielfalt der Laufmöglichkeiten.

## Rückfuß-, Vorfuß- oder Mittelfußlauf?

Laufen erfordert eine andere Technik als schnelles Gehen. Während beim Gehen die Ferse immer zuerst aufsetzt, landet der Läufer natürlicherweise mit dem flachen Fuß auf dem Boden. Viele Freizeitläufer sind aber, zumeist sicherlich unbewusst, im Fersenlauf, auch Rückfußlauf genannt, unterwegs: Die besonders im Fersenbereich üppig gepolsterten Laufschuhe lassen nämlich kaum eine andere Technik zu. Der Rückfußlauf ist nicht per se falsch, birgt aber die Gefahr von Schienbein- und Gelenkbeschwerden, da der Fuß nach dem Aufsetzen leicht nach innen knickt. Der klassische Sprinter dagegen erreicht sein Ziel meist im Vorfußlauf, auch Ballenlauf genannt. Hierbei berührt der vordere Bereich des Fußes, also der Ballen und die Zehen, zuerst den Boden. Wer einmal barfuß läuft, wird unwillkürlich diese Technik anwenden. Die Fußgewölbe und Wadenmuskulatur fangen zwar die Stoßbelastung ab und ein Einknicken des Fußes nach innen wie beim Fersenlauf ist kaum möglich. Jedoch werden die Achillessehnen bei dieser Lauftechnik deutlich stärker belastet. Eine Art goldener Mittelweg ist der Mittelfußlauf: Der Fuß setzt möglichst flach mit der ganzen Sohle auf und verteilt den Druck optimal. So werden Achillessehne und Gelenke geschont. Gleichzeitig erfordert diese Technik weniger Kraftaufwand, weil viele Muskelgruppen gleichermaßen beim Vorwärtskommen aktiv sind. Der Fuß setzt im Idealfall kurz vor dem Körperschwerpunkt auf. So bleibt die Schrittlänge automatisch klein und die Schrittfrequenz ist etwas höher. Diese Technik spart Kraft und ist flüssiger als eine der gewollt großen und raumgreifenden Schritte.

## Über Berg und Tal

Gefällstrecken bedeuten eine höhere Belastung. Bei leicht zurückgenommenem Oberkörper und kleinen Schritten fällt es leichter, den Mittelfuß aufzusetzen, um einen zu starken Aufprall mit der Ferse zu vermeiden. Das Tempo sollte dabei nicht erhöht, sondern verringert werden. Beim Bergauflaufen erleichtern ein etwas nach vorn geneigter Oberkörper und kleine Schritte einen kräftigen Abdruck und damit das Vorankommen, doch auch die intensive Armarbeit ist wichtig.

## Der ganze Körper läuft

Nicht nur die Füße laufen, der ganze Körper arbeitet mit: Der Oberkörper ist aufgerichtet und nur ganz leicht nach vorn gebeugt. Auch beim Laufen im unebenen Gelände richtet sich der Blick nicht direkt vor die Füße, sondern sondiert das Terrain in etwa 10 Metern Entfernung. Das sorgt für Entspannung im Bereich der Halswirbelsäule und der Nackenmuskulatur. Die Arme schwingen locker aus der Schulter in Laufrichtung mit, optimal ist dabei ein Ellenbogenwinkel von etwas weniger als 90 Grad. Eine aktive Armarbeit stabilisiert den Körper und sorgt ganz nebenbei für eine effiziente Lauftechnik. Es ist nicht nötig, sich an einen bestimmten Atem-Schritt-Rhythmus zu halten und beim Laufen die Schritte zu zählen. Bei geringerem Tempo ist die Nasenatmung meist ausreichend, beim schnelleren Lauf kommt dann die Mundatmung dazu. Gerade in der kalten Jahreszeit ist die Nasenatmung günstig, weil die Luft auf dem längeren Weg in die Lunge schon mal erwärmt wird. Eine komplette Ausatmung sorgt in jedem Fall dafür, dass bei der folgenden Einatmung wieder ausreichend Sauerstoff aufgenommen wird. Auch hier ist der eigene Rhythmus das Wichtigste.

# Laufen

→ so oder anders



## Zurück zur Natur?

### Barfußlaufen oder Natural Running

Nachdem viele Jahre lang im Bereich der Laufschuhe Hightech gefragt war, macht nun ein neuer Trend von sich reden: Natural Running heißt das Zauberwort. Sogenannte Barfußschuhe ermöglichen dabei einen natürlichen Laufstil.

Das galt so nicht immer: Früher war der besonders gut gedämpfte Laufschuh angesagt, er sollte viele Jahre lang die Kniegelenke vor Verletzungen bewahren. Er wurde abgelöst von dem mit sogenannten Pronationsstützen ausgerüsteten Schuh, der Achillessehnenprobleme vermeiden helfen sollte. Doch die Zahl der laufbedingten Beschwerden blieb in etwa unverändert.

Die neuartigen Barfußschuhe sind sehr flexibel, verzichten auf jegliche Dämpfung und Stützsysteme und haben eine flache Sohle. Sie schützen den Fuß aber vor Kälte und äußeren Verletzungen etwa durch Glasscherben. Wer das neue Laufgefühl erfahren möchte, sollte einen behutsamen Einstieg wählen, da die ungewohnte Beanspruchung der Füße sonst Überlastungen der Bänder und Gelenke mit sich bringen kann.

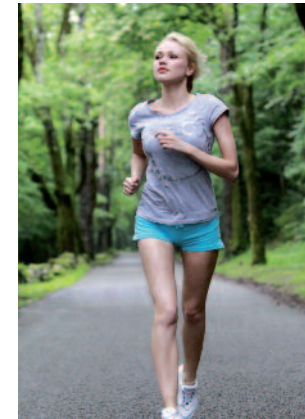


## Abseits der ausgetretenen Wege:

### Trailrunning oder Cross Running

Einfach mal die ausgetretenen Pfade verlassen und sich auf Neues und Unbekanntes einlassen, das ist das Motto des Trailrunnings. Diese Art des Laufens erfordert höchste Konzentration des Läufers, denn Steine oder andere Unebenheiten des Weges müssen rechtzeitig erkannt werden. Eine gute Koordination hilft, alle Hindernisse leicht zu nehmen, ohne ins Straucheln zu geraten. Und da es je nach Geländeprofil bergauf und bergab geht, ist ein Mehr an Kraft außerdem gefragt.

Überzeugte Trailrunner – früher hätte man weniger modisch von Querfeldein- oder Waldläufern gesprochen – schätzen das Laufen abseits des Straßenlärms wegen der Ruhe und der frischen Luft. Anfänger sollten jedoch vorsichtig sein, da für sie das Verletzungsrisiko bei dieser Art des Laufens höher ist. Und für alle gilt: Nach dem Laufen quer durchs Gelände bitte den Körper auf Zecken untersuchen!



## Doppelte Fitness: Brainrunning

Jeder kennt das Phänomen: Die Gedanken stecken fest, im Kopf herrscht Stillstand. Doch bei einem flotten Spaziergang an frischer Luft oder einer eingeschobenen Laufeinheit kommen mit der körperlichen Bewegung auch die Gedanken wieder in Fluss und die mentale Blockade löst sich quasi nebenbei. Ursächlich dafür ist eine bessere Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff während der körperlichen Bewegung. Nicht nur das Denken erhält neuen Schwung, sondern auch die Merkleistung erhöht sich. Einfach mal ausprobieren und den für eine Prüfung gelernten Stoff beim Laufen wiederholen.

Diese Methode funktioniert zwar schon seit Menschengedenken, doch als Brainrunning patentiert wurde sie erst als eine von einem Herrn Petersen entwickelte Methode des Gedächtnistrainings. Das Erlernete wird beim langsamen Laufen vertieft und im Langzeitgedächtnis abgespeichert. Doch seien Sie versichert: Es funktioniert auch ohne Patent prima.



## Spaß garantiert: Laufspiele

Laufspiele sind vielen sicher aus ihrer Kindheit oder aus dem Sportunterricht bekannt. Sie verbessern nicht nur die Ausdauer, sondern je nach Spiel auch die Schnelligkeit, das Reaktionsvermögen und die Konzentration. Und sie machen in Gruppen oft mehr Spaß als das reine Ablaufen einer Strecke durch den Park. Laufspiele sind ein idealer Familiensport, denn Kinder sind mit abwechslungsreichen Spielen wesentlich leichter zu zusätzlicher Bewegung zu motivieren als mit manchmal eintönigen Laufstrecken. Darüber hinaus sind die Kinder natürlich stolz, wenn sie schneller oder geschickter sind als die Großen.

Also: Wie wäre es mal wieder mit Kettenfangen, Staffellauf oder Bäumchen wechsele dich?



## Fremdgehen? Erwünscht!

Immer nur laufen, laufen, laufen? Ergänzende Sportarten helfen, einseitige Belastungen aufzufangen und die gesamte Muskulatur zu stärken, was wiederum der Kernsportart, also dem Laufen, zugute kommt. Mit leichtem Kraftsport verbessert sich die Rumpf- und Beckenmuskulatur: Das ist gut für eine aufrechte Körperhaltung und die Körperspannung insgesamt. Koordinationsübungen sorgen für einen flüssigen und sicheren Bewegungsablauf. Schwimmen, Radfahren oder auch Tanzen verbessern die allgemeine Ausdauer. Einfache Balancier-Übungen stärken die Fußgelenke und helfen, Stürze zu vermeiden. Mit Ausgleichssport wächst der Spaß an der Bewegung bei gleichzeitiger Verringerung der Verletzungsanfälligkeit. Hierzu mehr auf den nächsten beiden Seiten.

# Laufen PLUS

## Das Ziel: Ausdauer plus Kraft, Koordination und Beweglichkeit

Die Zahl der guten und gutgemeinten Tipps für Läufer ist schier unendlich. Viele davon sind umstritten, doch bei diesem Hinweis herrscht Einigkeit:

Alle Läufer, egal ob in der Freizeit oder beim Wettkampf, profitieren von einem gezielten Training in Sachen Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Die Lauftechnik verbessert sich, das Laufen wird leichter und eleganter. Vor allem reduziert sich das Verletzungsrisiko ganz erheblich.



## Krafttraining

Moderates Krafttraining für Läufer hat nicht den mit Muskeln bepackten Körper eines Bodybuilders als Ziel. Zu dicke Muskelpakete haben schließlich ein nicht unerhebliches Eigengewicht und sind beim Ausdauertraining eher hinderlich. Regelmäßiges Krafttraining für Läufer dagegen sorgt für mehr Effizienz beim Laufen, indem die Ansteuerung der Muskeln durch die entsprechenden Nerven verbessert wird. Die Muskeln im Schulterbereich ermöglichen einen guten Armschwung. Eine gut ausgebildete Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisiert den gesamten Rumpf und somit eine aufrechte Körperhaltung. Im Zusammenspiel mit einer kräftigen Beckenmuskulatur wird der gesamte Bewegungsapparat unterstützt und so vor vielen möglichen Verletzungen bewahrt. Freizeitläufer müssen hierfür keineswegs dauernd in die Muckibude gehen, sondern absolvieren leichte Kraftübungen einfach und ohne besondere Hilfsmittel immer mal zwischendurch.

## Koordination

Versuchen Sie mal, mit herunterhängenden Armen ein Stück zu laufen: Sie werden sehr schnell merken, wie wackelig und unsicher das ist. Sicher, jeder kann laufen, aber eine gute Koordination von Arm- und Beinarbeit verbessert den Laufstil ganz erheblich. Das sieht nicht nur eleganter aus, sondern ist auch ökonomischer und sicherer. Fehlhaltungen und dadurch hervorgerufenen Überlastungen gehören mit einem guten Koordinationstraining der Vergangenheit an. Abwechselndes längeres Stehen auf einem Bein, nach einigen Übungsdurchgängen auch mit geschlossenen Augen, schult die Koordination und das Gleichgewicht ganz erheblich. Ebenso sind Einbeinsprünge geeignet: Diese Übung kräftigt besonders die Stabilitätsmuskeln vom Fuß bis zur Hüfte. Nach einigen Durchgängen wird das Landen auf nur einem Bein schon viel besser und sicherer sein. Einfach mal ausprobieren!

## Beweglichkeit

Laufen ist nicht nur eine Sache der Beine! Eine gute Gelenkbeweglichkeit im Hüft- und Schulterbereich erleichtert das Laufen maßgeblich. Aus den Schultern heraus erfolgt ein aktiver Armschwung parallel zum Körper, der den Beinschwung unterstützt und das Laufen erleichtert. Eine gute Hüftbeweglichkeit ermöglicht eine optimale Nutzung der Kraft für den Vortrieb beim Laufen. Außerdem verringert sich das Verletzungsrisiko durch Flexibilität. Einfache Dehnungs- und Lockerungsübungen sollten hierfür regelmäßig in das Training eingebaut werden.

# Achtsamkeit und Laufen



## Besser läuft es mit Achtsamkeit

Wer sich immer wieder zum Lauftraining nur um der Gesundheit willen überwinden muss oder wem Laufeinheit und Arbeitsalltag gleichermaßen anstrengend erscheinen, für den läuft es in der Tat nicht gut. Wer dagegen seinen Körper mit Achtsamkeit auf das Training einstellt, wird sehr bald erfahren, dass Laufen keineswegs kräftezehrend ist, sondern ganz im Gegenteil neue Kraft schenkt.

Das Laufen wird durch eine verbesserte Technik leicht und genussvoll sein, die gewonnene Energie hilft, den Arbeitsalltag besser zu stemmen. Achtsamkeit bedeutet hier zum einen die Konzentration auf den eigenen Körper und die harmonischen Bewegungsabläufe beim Laufen. Zum anderen bekommt das Laufen durch Achtsamkeit einen geradezu meditativen Charakter: Alle Sinne öffnen sich für die Natur, Geräusche, Farben und Gerüche werden intensiv wahrgenommen, die Trainingseinheit vergeht wie im Flug!

## Der achtsame Einstieg

Arbeit unter Zeitdruck, Heimfahrt im Stau, nörgelige Kinder und jetzt noch schnell zum Joggen: Das kostet wahrlich viel Kraft! Doch es geht auch anders und vor allem viel leichter. Nur wer zu Beginn des Lauftrainings kurz innehält, schafft es, die Mühen des Tages hinter sich zu lassen. Alle anderen nehmen ihre Probleme mit ins Training hinein. Die Folge: Der Rücken ist gebeugt, der Blick ist auf den Boden gerichtet und jeder Schritt führt tiefer in den Boden hinein. Fehlhaltungen und Verkrampfungen ziehen weitere Probleme nach sich und machen das Training zu einem wahren Kraftakt.

Eine Achtsamkeitsübung zu Beginn der Laufeinheit dagegen setzt Energie frei, führt zu einer besseren Körperspannung und dadurch zu einer kräfte sparenden Lauftechnik. Wer achtsam mit beiden Füßen fest auf dem Boden steht, spürt, wie der Boden ihn trägt, und nimmt gewissermaßen Auftrieb und Leichtigkeit aus dieser Verbindung mit. Die Folge: Der Rumpf ist aufgerichtet, der Kopf wird getragen. Die Schultern sind locker und ermöglichen so einen aktiven Armschwung, der einen kraft sparenden Beinschwung fast automatisch nach sich zieht. Während des Laufens sollte die Achtsamkeit immer mal wieder bewusst auf dieses harmonische Zusammenspiel des eigenen Körpers gelenkt werden. Erstaunlich, wie leicht das Laufen jetzt geht!

## Laufen als Meditation

Doch Achtsamkeit ist mehr als ein bloßes Sich-Sammeln. Das Laufen mit Achtsamkeit fällt nicht zuletzt durch die Verbesserung von Körperhaltung und Lauftechnik immer leichter. Voraussetzung hierfür ist allerdings auch ein regelmäßiges Training, denn nur die regelmäßige Beanspruchung der Muskeln lässt das Laufen leicht, geschmeidig und ohne Anstrengung sein. Jetzt ist ein Zustand erreicht, der Raum schafft für eine ganz neue Form der Achtsamkeit: Die uns umgebende Natur mit ihren Farben, Geräuschen und Düften strömt mit aller Intensität auf uns ein.

Auch wer immer die gleiche Strecke an Wiesen entlang und durch Wälder läuft, empfindet diese nicht mehr als eintönig oder langweilig, sondern nimmt im Frühjahr einen feucht-erdigen Geruch, im Frühsommer den Duft von frisch gemähtem Gras und im Herbst den würzigen Duft des Laubs in sich auf. Aus dem Kampf beim Laufen gegen sich selbst wird ein achtsames Laufen mit allen Sinnen. Großstadtläufer müssen für dieses Erlebnis leider auch mal eine längere Anfahrt in Kauf nehmen. Doch es lohnt sich! Ebenso ist der Verzicht auf eine Verstöpselung der Ohren mit Kopfhörern zu empfehlen, weil die Dauerberieselung uns von der sinnlichen Wahrnehmung der Umgebung abschneidet. Nach dem Training folgt nicht Erschöpfung, sondern Entspannung, Ruhe und Gelassenheit.

# Ernährung und

## Wie Sporttreibende sich sinnvoll ernähren können

Bedarfsorientierte Ernährung heißt hier das Zauberwort, denn je nach Trainingsfrequenz, Intention und Alter sind die Empfehlungen unterschiedlich. Eines gilt jedoch in jedem Fall: Freizeitsportler können ihren Energie- und Nährstoffbedarf problemlos mit einer gesunden Mischkost decken. Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr muss natürlich auch geachtet werden. Geld für Nahrungsergänzungsmittel und spezielle Sportgetränke kann aber getrost gespart werden.

### Das ist wichtig: Essen und Trinken

**Kohlenhydrate** sollten bei Ausdauersportlern mindestens 50 Prozent Anteil an der Energiezufuhr haben. Meiden Sie kohlenhydratreiche Süßigkeiten und süße Getränke. Die enthaltenen Einfachzucker gehen sehr schnell ins Blut über, starke Blutzuckerschwankungen sind die Folge. Bevorzugen Sie komplexe Kohlenhydrate und essen Sie Haferflocken und Vollkornprodukte wie Brot und Nudeln, aber auch Kartoffeln, Gemüse und Obst. So bleibt die Leistungsfähigkeit über den Tag verteilt weitgehend konstant.

**Fett** sollte einen Anteil von etwa 25 bis 30 Prozent an der Ernährung nicht überschreiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Fette, sie liefern wichtige ungesättigte Fettsäuren.

**Eiweiß:** Für den Muskelaufbau (als Ergänzung zum Laufen) deckt man den Energiebedarf zu etwa 15 Prozent mit Proteinen. Milch- und Milchprodukte, mageres Fleisch und Fisch leisten hier gute Dienste. Sie enthalten nebenbei jedoch auch gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine. Daher sollte die Hälfte der Proteine pflanzlichen Ursprungs sein, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen) sind sehr gute Eiweißlieferanten.

**Grundumsatz:** In der zweiten Lebenshälfte nimmt die Muskelmasse ab, der Körperfettanteil dagegen erhöht sich. Dadurch sinkt der Grundumsatz und auch beim Sport werden weniger Kalorien verbraucht als in jungen Jahren. Trotzdem muss der Körper mit ausreichend Nährstoffen versorgt werden. Essen Sie viel Gemüse und Obst, es hat eine hohe Nährstoffdichte bei relativ wenigen Kalorien. Durch regelmäßige Trainingseinheiten kann der Grundumsatz leicht erhöht werden.

**Gewichtabnahme:** Wenn durch sportliche Aktivität Gewicht abgebaut werden soll, muss die Kalorienzufuhr leicht unter dem Verbrauch liegen. Bei einer zu schnellen Gewichtsabnahme von mehr als 500 Gramm pro Woche geht der Körper seine Eiweißreserven an und baut Muskelmasse ab.

**Mineralstoffe:** Sport bedeutet schwitzen! Mit dem Schweiß gehen auch wichtige Mineralstoffe wie Natrium und Kalium verloren. Dieser Verlust kann mit einer gesunden Mischkost allerdings leicht ausgeglichen werden. Isotonische Getränke können vom Körper besonders gut aufgenommen werden, da bei ihnen die Menge der gelösten Teilchen der unseres Blutplasmas entspricht. Mischen Sie sich eine Apfelsaftschorle im Verhältnis drei Teile Wasser zu einem Teil Saft. Wird mehr als 45 Minuten am Stück trainiert, sollte während des Trainings etwa alle 15 Minuten 100 bis 200 ml getrunken werden.

# Laufen



Darauf können Sie verzichten:  
Nahrungsergänzungsmittel

**Eiweißpräparate** sollen den Muskelaufbau unterstützen. Tatsächlich sind Proteine für den Muskelaufbau unerlässlich, doch der Bedarf lässt sich leicht über die Nahrung decken. Ein Zuviel an Eiweiß dagegen kann die Nieren übermäßig belasten, weil überschüssige Proteine zu Harnstoff abgebaut werden.

**Kreatin** soll eine vorzeitige Ermüdung beim Training verhindern und den Muskelaufbau beschleunigen. Auch hier ist eine Ergänzung über die normale Ernährung hinaus umstritten, da Kreatin Wassereinlagerungen begünstigt und die Nieren belasten kann.

**Taurin und Koffein** sind oftmals in Energy-Drinks enthalten, die die Leistung steigern sollen. Der wissenschaftliche Nachweis für dieses Versprechen fehlt allerdings bis heute. Da Energy-Drinks meist auch reichlich Zucker und andere Zusatzstoffe enthalten, ist vom Konsum eher abzuraten.

## Fazit:

Nahrungsergänzungsmittel sind nicht nötig, um den erhöhten Nährstoffbedarf bei sportlicher Aktivität zu decken. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse liefert alles, was der Körper braucht.



# Laufen und Gesundheit

Regelmäßiges Lauftraining hat nachgewiesenermaßen einen positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Meist tritt der Effekt bereits nach wenigen Wochen ein. Wer Vorerkrankungen im Bereich Herz-/Kreislaufsystem oder geschädigte Gelenke hat, sollte vor Aufnahme eines Lauftrainings seinen Arzt konsultieren.

## Gehirn

Die Entstehung neuer neuronaler Netzwerke wird gefördert. Bessere Konzentrationsfähigkeit und die Fähigkeit zu flexiblem Denken sind die Folgen. Bewegung kann außerdem helfen, die Anfälligkeit für Depressionen zu reduzieren.

## Bluthochdruck

Dauerhaft erhöhter Blutdruck schadet den Gefäßen und den Nieren. Während es unter starker körperlicher Anstrengung zu gefährlichen Blutdruckspitzen kommen kann, wirkt sich eine moderate Belastung günstig aus: Der Ruhepuls verringert sich, die Blutgefäße erweitern sich, der Druck sinkt. Bitte in jedem Fall Rücksprache mit der Arztpraxis halten.

## Herz-/Kreislaufkrankungen

Der Herzmuskel wird gestärkt, das Herzvolumen vergrößert sich. Dadurch verbessert sich die Herzleistung bei einem geringeren Kraftaufwand. Das Risiko für Herz-/Kreislaufkrankungen geht deutlich zurück.

## Diabetes

Die Insulinempfindlichkeit der Zellen wird verbessert. Beim Laufen wird zur Energiegewinnung Zucker verbraucht. Der Blutzuckerspiegel sinkt, Medikamente können eventuell reduziert werden.

## Rücken

Verspannungen und Schmerzen im Rücken werden gelöst. Voraussetzung: eine gut ausgebildete Rücken- und Bauchmuskulatur und eine gute Körperhaltung ohne Hohlkreuzbildung.

## Stress

Laufen baut das Stresshormon Cortisol aktiv ab und sorgt für mehr Entspannung und Gelassenheit.

## Sauerstoffversorgung

Das Lungenvolumen erhöht sich und mit jedem Atemzug kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden. Ein Plus an roten Blutkörperchen sorgt für eine verbesserte Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers. Die Gehirnleistung erhöht sich.

## Immunsystem

Krankheitserreger können durch eine erhöhte Anzahl sogenannter Killerzellen besser abgewehrt werden. Doch Laufen bei bestehenden Infekten schwächt den Körper zusätzlich.

## Übergewicht

Laufen sagt den Pfunden effektiv den Kampf an. Die zusätzlich gebildete Muskelmasse erhöht auch den Grundumsatz an Energie. Stark Übergewichtige Personen sollten vor dem Trainingsstart allerdings ihren Arzt konsultieren.

## Osteoporose

Laufen macht die Knochen stark. Durch einen verbesserten Knochenstoffwechsel wird zum einen mehr Knochenmasse gebildet, zum anderen mehr Kalzium eingelagert.

## Kondition

Drei Trainingseinheiten pro Woche sind optimal für die allgemeine Kondition und Fitness. Aber unregelmäßiges Training ist besser als gar keines!

## Gelenke

Laufen schadet den Gelenken in der Regel nicht. Im Gegenteil: Durch das regelmäßige Training werden die Knorpel bestens mit Nährstoffen versorgt und bleiben belastbar. Knieschmerzen sind daher eher auf eine falsche Lauftechnik oder eine Überforderung zurück zu führen.





# Fakten im Überblick

## Kleines Einsteiger-ABC

**Abnehmen:** Regelmäßiges Laufen hilft abzunehmen oder das Gewicht zu halten, aber es bewirkt keine Wunder. Langfristig baut der Körper jedoch zusätzliche Muskelmasse auf, die den Grundumsatz des Körpers steigert und so wiederum das Abnehmen begünstigt. Zusätzlich muss die Zahl der verbrauchten Kalorien die der aufgenommenen übersteigen. Ausdauer und Geduld sind also gefragt!

**Ausrüstung:** Neben gut sitzenden Laufschuhen auch auf eine gute Lauftechnik achten, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Lockere Kleidung aus Funktionsfasern tragen, nicht zu warm anziehen, im Winter aber immer an eine Mütze denken.

**Dehnen:** Einen wissenschaftlichen Nachweis für die Notwendigkeit des Dehnens gibt es bis heute nicht. Doch für viele Läufer ist das Dehnen nach dem Laufen in warmer, ruhiger Umgebung einfach ein angenehmer Abschluss des Trainings.

**Erholung:** Bitte sofort nach dem Training trockene Kleidung anziehen. Und Ruhetage zur Regeneration einlegen. Viel hilft nicht immer viel: Bei Überforderung steigt das Verletzungsrisiko.

**Ernährung:** Für Freizeitläufer gelten die bekannten Empfehlungen: Obst und Gemüse stecken voller Vitamine, Vollkornprodukte liefern komplexe Kohlenhydrate und mageres Fleisch und Milchprodukte garantieren die nötige Eiweißzufuhr. Pflanzliche Öle und Nüsse ergänzen den Speiseplan. Bitte nie mit vollem Magen laufen! Siehe auch die Seiten 12 und 13.

**Falscher Ehrgeiz:** Einen moderaten Einstieg wählen, da Bänder, Sehnen und Gelenke sonst leicht überfordert werden. Also nicht zu schnell, zu lange oder zu häufig trainieren. Ruhephasen zur Regeneration sind wichtig.

**Fußpilz:** Wenn es zwischen den Zehen juckt und die Haut gerötet ist, könnte sich ein Fußpilz eingenistet haben. Bei häufigem Lauftraining entstehen winzige Hautrisse an den Füßen, über die sich die ungeliebten Pilze Zutritt verschaffen. Zur Vorbeugung bitte regelmäßig die Strümpfe wechseln und die Zwischenräume der Zehen immer sorgfältig abtrocknen.

**Gesundheitscheck:** Wer älter als 35 Jahre ist, mehrere Jahre ein Sportmuffel war oder Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bluthochdruck mitbringt, sollte sich ärztlich untersuchen lassen, bevor er mit dem intensiven Lauftraining beginnt. Siehe auch die Seiten 14 und 15.

**Infekte:** Bei fiebrigen Infekten, der Einnahme von Antibiotika, Schmerztabletten oder Grippemitteln oder bei starkem Husten ist Laufen absolut tabu! Der Körper würde durch die Anstrengung zusätzlich geschwächt werden.

**Laufgruppen:** Laufen in der Gruppe erleichtert wegen des festen Termins oft den Einstieg. Aber eine Gruppe kann auch Druck erzeugen, gerade Anfänger sollten ihren eigenen Laufrhythmus finden.

**Motivation:** Eigentlich gibt es kaum einen Grund, nicht zu laufen, trotzdem kennt jeder Momente der Unlust, wenn der Lauftermin naht. Erinnern Sie sich in solchen Momenten daran, wie gut Sie sich nach dem letzten Training gefühlt haben und wie fit Sie schon geworden sind!

**Muskelskater:** Gerade Anfänger leiden wegen ungewohnter oder übermäßiger Belastung häufig unter Muskelskater. Wer jetzt keine Ruhetage einlegt, riskiert eine weitere Schädigung des betroffenen Muskels in Form eines Faserrisses. Alternativ wäre eine schonende Schwimmereinheit sinnvoll.

**Nahrungsergänzungsmittel:** Das können Sie sich sparen, denn bei einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist der Körper bestens versorgt. Zu viele fettlösliche Vitamine können sogar schädlich sein. Und die Überdosierung eines einzelnen Mineralstoffes kann den Mangel eines anderen nach sich ziehen. Siehe auch die Seiten 12 und 13.

**Pulsmesser:** Während der eine den Pulsmesser als ein sinnvolles Kontrollgerät schätzt, gerät der andere durch Messungen und Vorgaben schnell unter Druck und verliert die Freude am Laufen. Für die Berechnung des Maximalpulses gilt gemeinhin die Formel: 220 minus Lebensalter. Beim Ausdauertraining werden dann je nach Intensität 60 bis 80 Prozent dieses Wertes erreicht. Doch schon der Maximalpuls ist unter anderem von der individuellen Konstitution abhängig. Deshalb hören Sie einfach auf Ihren Körper: Laufen Sie nur so schnell, dass Sie nicht völlig außer Atem kommen, aber unterfordern Sie sich auch nicht!

**Seitenstiche:** Viele Anfänger kennen das Phänomen. Sobald das unangenehme Stechen in der Seite in Erscheinung tritt, sollten Sie das Tempo reduzieren oder sogar eine Gehpause einlegen. Das Stechen verschwindet meist ganz von selbst.

**Trinken:** Laufen bedeutet Schwitzen und damit einen Verlust an Flüssigkeit und Mineralstoffen. Wasser, ungesüßte Kräutertees und Apfelsaftschorle im Verhältnis drei Teile Wasser zu einem Teil Saft sind die idealen Durstlöscher. Spezielle Sportlergetränke können gestrost im Regal stehen bleiben.



# Der Schritt in die Praxis

Befreien Sie sich vom Leistungsdruck.  
Dann läuft es sich wie von allein.

In dieser Broschüre haben Sie viele gute Gründe kennen gelernt, warum Laufen gut ist. Nun kommt es darauf an, in die Praxis einzusteigen. Und das ist oft der kritische Punkt. Viele Menschen haben bereits Versuche unternommen, regelmäßig zu laufen – und haben nach den ersten Versuchen frustriert aufgegeben.

Die häufigsten Gründe: Seitenstiche, mangelnde Lust, man wohnt mitten in der Stadt, Laufen wird als langweilig oder als zu anstrengend empfunden. Natürlich kann man gegen alles und jedes Gründe vorbringen. Doch man muss es nicht. Mit der notwendigen Bereitschaft, die Dinge anzupacken, wird man die Hindernisse schnell überwinden.

## Die Sache mit der Anstrengung

Anstrengung gilt als negativ. Alles soll bequem sein und einfach. Viele Laufanfänger erleben das Laufen aber definitiv als anstrengend – und geben deshalb schnell wieder auf. Doch wer dennoch durchhält, wird nach wenigen Trainingseinheiten erleben, dass der Zeitpunkt, an dem man das Laufen als anstrengend erlebt, immer weiter nach hinten rückt. War es beim ersten Mal schon nach zweihundert Metern, beginnt die anstrengende Phase nach fünf Trainingseinheiten erst ab 1.000 Metern. Und hat man drei weitere Wochen durchgehalten, läuft man vier oder fünf Kilometer, ohne es als anstrengend zu empfinden. Als Anfänger sollten Sie vor allem beherzigen, dass man sich nicht überfordern darf – weder was das Tempo angeht noch mit Blick auf die gewählte Strecke. Setzen Sie sich nicht unter Leistungsdruck. Dann können Sie auch nicht versagen.

## Noch einmal: Achtsamkeit

In der Mitte dieser Broschüre haben wir Ihnen ein Konzept vorgestellt, das Ihnen zu einem leichten Einstieg verhelfen kann: Achtsamkeit. Geben Sie diesem Konzept eine Chance und achten Sie zunächst bewusst auf Ihre Bewegungsabläufe – beginnend bei den Füßen über die Hüfte bis in die Schulterpartie und zum Kopf. Sie stellen Ihren Körper damit auf die Entdeckung natürlicher Bewegungsabläufe und auf leichtes Laufen ein. Achten Sie sodann während des Laufens vermehrt auf Ihre (möglichst naturnahe) Umgebung. Wenn Sie diesen zweiten Schritt der Achtsamkeit vollziehen, werden Sie Laufen nie wieder als langweilig erleben.



Sie scheuen sich noch immer, den Einstieg in die Laufpraxis zu wagen? Vielen Menschen vor Ihnen ist es nicht anders ergangen – Menschen, die es letztlich doch geschafft haben, mit dem Laufen zu beginnen. Und das haben diese Menschen richtig gemacht:

- ➔ Die typische Laufzeit ist nach Feierabend. Dann ist man aber oft zu geschäftig und verschiebt das Laufen. Deshalb: Eine Stunde früher aufstehen und vor der Arbeit laufen.
- ➔ Ein fixer Termin verpflichtet. Wer sich einem regelmäßigen Lauftreff anschließt, läuft vor dem Laufen nicht mehr so einfach davon.
- ➔ Laufseminare erleichtern den Einstieg durch Vermittlung der richtigen Lauftechnik – und sie schaffen ebenfalls eine Verpflichtung.
- ➔ Laufen ist der einfachste und spontanste Sport – man benötigt für die ersten Versuche weder teure Laufschuhe noch Funktionskleidung, sondern läuft einfach los. Die alten Sportschuhe, eine Jogginghose und ein T-Shirt reichen aus.
- ➔ Man sollte sich stets vor Augen halten, welche Ziele man mit dem Laufen erreichen will: fit werden, gesünder leben, mehr vom Leben haben.
- ➔ Keine Angst vor dummen Sprüchen anderer: Erstens macht man schon nach zwei, drei Wochen eine bessere Figur und schnauft nicht mehr wie eine alte Lokomotive. Und zweitens kommen solche Sprüche in der Realität so gut wie nie vor.

Und jetzt sind Sie dran:  
Laufen Sie los!



# Achtsamkeit

als Energiequelle für Gesundheit,  
Leistung und Genuss

pronova BKK  
Brunckstraße 47  
67063 Ludwigshafen  
service@pronovabkk.de  
[www.pronovabkk.de](http://www.pronovabkk.de)

**Wichtige Telefonnummern:**

Servicetelefon  
**0441 925138-4949**

24-Stunden-Gesundheitsberatung  
**0621 53391-4911**

Übungen zum  
Achtsamkeitstraining

## Kleine Vorrede: Was erwartet Sie auf den nächsten Seiten?

Wir beginnen mit Basisübungen, mit denen Sie von Anfang an ganz bei der Sache sind. Diese Übungen sorgen für eine gute und leichte Lauftechnik – so wird jede Laufeinheit zum Genuss! Doch bedenken Sie: Achtsamkeit braucht nicht nur Übung, sondern auch Geduld. Deshalb geben Sie nicht auf, wenn Ihnen die Übungen nicht auf Anhieb immer gelingen und ihre Gedanken vielleicht abschweifen. Verlieren Sie nicht die Geduld! Gehen Sie es ruhig an und kehren Sie unvoreingenommen zu der jeweiligen Übung zurück. Die Basisübungen werden für ein besseres Körpergefühl am besten barfuß oder auf Socken durchgeführt. Sie dauern jeweils nur ein bis zwei Minuten. Spezielle Tipps zum Barfußtraining finden Sie in unserer Broschüre über natürliches Laufen.

Den Basisübungen, die in den „Bärenstand“ münden, folgen zwei Leichtlaufübungen sowie Anregungen für Meditationsübungen während des Laufens.

## Grundsätze der Achtsamkeit

### „Sieh den Tatsachen ins Auge!“

Öffnen Sie sich bewusst und mit allen Sinnen für das, was gerade in diesem Augenblick innen und außen geschieht. Seien Sie hellwach – registrieren Sie alles, was jeweils in den Horizont Ihrer Aufmerksamkeit rückt.

### „Lass es geschehen!“

Sie können fühlen, hören, riechen und schmecken: Begreifen Sie ohne einzugreifen! Und bewerten Sie das Geschehene nicht: Nichts muss, aber alles kann sein!

### „Dann wird alles gut!“

Lassen Sie sich ganz und gar auf diese neue, umfassende Art der Wahrnehmung ein, die Ihre ganz individuelle ist. Sie werden sehr bald erfahren, wie alte Verhaltensmuster, aktuelle Zustände und Gefühle von Ihnen abfallen und Platz machen für eine neue Gelassenheit, die zu Ihrer persönlichen Energiequelle wird.

## Basisübung 1

### Aufmerksame Füße

#### Ausgangsstellung:

Mit beiden Füßen hüftbreit auf dem Boden stehen; Innen- und Außenkanten, Fersen- und Zehenbereich gleichermaßen belasten.

#### Wahrnehmung:

Ist-Zustand der Füße spüren. Sind meine Füße warm oder kalt? Wie ist der Kontakt zum Boden? Empfinde ich meinen Stand als stabil oder unsicher?

#### Optionale Übung Fußmassage:

Eine kurze, aber intensive Druckmassage aller Fußanteile mit einem Igel- oder Tennisball verbessert das Fußgefühl. Kribbeln die Füße, werden sie warm, verschwinden Schmerzen, fühlt sich der bereits massierte Fuß anders an als der noch nicht massierte? Diese Massage verbessert besonders für Anfänger das Fußgefühl und muss nicht vor jeder Laufeinheit durchgeführt werden.



#### Übungsziel:

Mit beiden Füßen fest und vertrauensvoll auf dem Boden stehen. Der Boden trägt mich und gibt mir Energie.



## Basisübung 2

### Äquatorstellung des Beckens

#### Ausgangsstellung:

Mit beiden Füßen hüftbreit auf dem Boden stehen; Innen- und Außenkanten, Fersen- und Zehenbereich gleichermaßen belasten.

#### Übung Beckenkreisen:

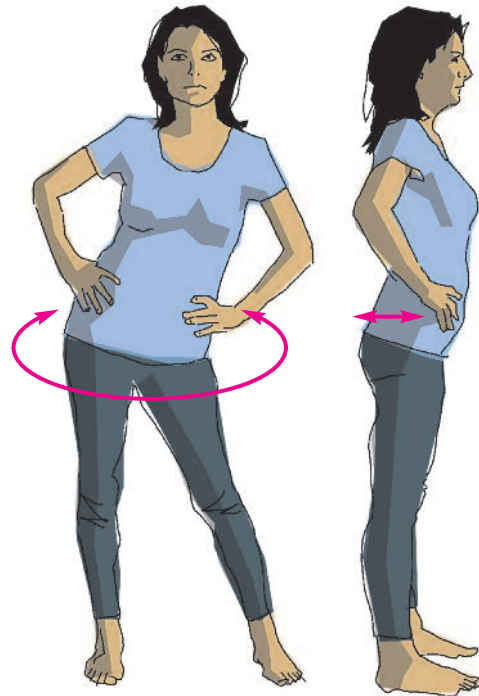
Becken mehrmals nach rechts und links bewegen, nach vorn aufrichten (wir nennen es „Nordpol“) und hinten („Südpol“) kippen. Dann um die Körperachse wie um einen imaginären Stab kreisen lassen.

#### Wahrnehmung:

Der Beweglichkeit des Beckens nachspüren. Den Zusammenhang zwischen Beckenposition und Haltung der Wirbelsäule erfahren: Bei welcher Stellung des Beckens sinkt die Wirbelsäule zusammen, wann richtet sie sich auf?

#### Übungsziel:

Becken in Mittelstellung, sprich „Äquatorposition“ – in unserem Bild also zwischen Nord- und Südpol – einrichten und so das Fundament für Aufrichtung des Rumpfes legen.



## Basisübung 3

### Aufmerksame Schulterblätter und Ausbalancierter Kopf

#### Ausgangsstellung:

Mit beiden Füßen hüftbreit auf dem Boden stehen; Innen- und Außenkanten, Fersen- und Zehenbereich gleichermaßen belasten. Becken in Mittelstellung (Äquatorposition).

#### Übung Schulterblätter und Aufrichtung des oberen Rückens (Aufmerksame Schulterblätter):

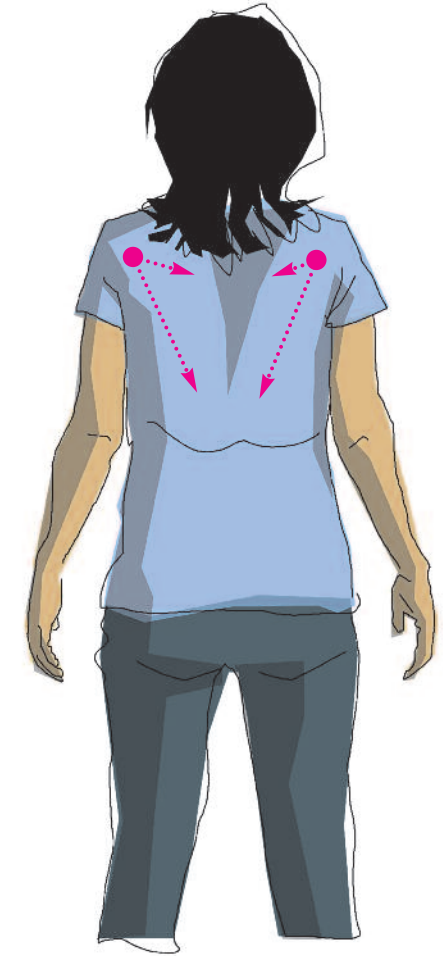
Stellen Sie sich vor, dass ein sanft gespanntes Gummiband die Schultern zur Rückenmitte und nach unten Richtung Gesäß zieht – also Schultern locker lassen, Schulterblätter sanft nach hinten unten zur Rückenmitte ziehen. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals. Dabei den Kopf ausbalancieren und den Blick frei nach vorn und geradeaus richten.

#### Wahrnehmung:

Spüren, wie der Rücken sich von den Füßen über das Becken quasi von selbst aufrichtet. Erleben Sie, wie sich Ihr Brustkorb hebt und Ihr Oberkörper zu einem schönen geraden Rücken „aufgehängt“ wird und der Läuferbuckel verschwindet. Die so geschaffene Weite des Brustraumes erfahren. Erstaunlich, wie mühelos der schwere Kopf nun ausbalanciert werden kann.

#### Übungsziel:

In aufrechter Grundstellung mit „aufmerksamen Schulterblättern“ den Kopf auf „dem Stab der Wirbelsäule“ mit Leichtigkeit wie beim Jonglieren tragen und dabei den Blick offen und frei geradeaus richten.



# Bärenstand

### Ausgangsstellung:

Mit beiden Füßen hüftbreit auf dem Boden stehen; Innen- und Außenkanten, Fersen- und Zehenbereich gleichermaßen belasten. Becken in Mittelstellung (Äquatorposition). Aufmerksame Schulterblätter: Oberkörper aufrecht, Schulterblätter leicht nach hinten unten in Richtung Wirbelsäule geführt, Kopf ausbalanciert, Blick frei und geradeaus. Knie leicht gebeugt.

### Übung zur Achtsamkeit:

Lenken Sie Ihre Wahrnehmung ganz bewusst auf Ihre Körperhaltung. Verbinden Sie Ihre Fußposition mit der Beckenstellung, gehen Sie achtsam weiter der aufrechten Wirbelsäule nach bis hinauf zum ausbalancierten Kopf. Spüren Sie Ihre energiegelade und stabile Haltung.

### Wahrnehmung:

Spüren Sie den Zuwachs an Kraft und Stärke in dieser Position: Die Füße stehen fest und vertrauensvoll auf dem Boden. Das Becken in Mittelstellung (Äquatorposition) richtet den Rücken mühelos auf, der Kopf wird wie von selbst getragen. Genießen Sie ihre starke Position, halten Sie inne. Sie werden merken, wie die Last des Tages von Ihnen abfällt. Richten Sie Ihre Vorfreude auf das vor Ihnen liegende Training. Nehmen Sie sich eine Achtsamkeitsübung vor – beispielsweise die Wahrnehmung der „Aufmerksamen Schulterblätter“, die von einem sanft gespannten Gummiband gehalten werden. Erwarten Sie nichts, erleben Sie, was dabei geschieht.

### Übungsziel:

So leicht wirft Sie nichts um! Sie stehen fest und sind aus diesem Stand heraus energiegeladener, mobil und flexibel, das Laufen fällt Ihnen zusehends leichter. Vielleicht schwingen Ihre Arme gelöst und energiegeladener aus den Schultergelenken.



## Genusslaufen – leicht wie eine Feder

Beim Loslaufen werden Sie nach dieser achtsamen Einstimmung auf das Lauftraining eine gewisse Leichtigkeit spüren. Zum einen ist es die Leichtigkeit, mit der eine Vogelfeder in der Luft schwebt. Zum anderen ist Ihr Körper stabil und dabei so flexibel aufgerichtet wie eine Spiralfeder aus Ihrem Kugelschreiber. Im „Bärenstand“ haben Sie der gesamten Muskulatur Ihres Bewegungssystems nachgespürt, sie so aktiviert und achtsam aufeinander eingespielt.

Durch regelmäßige Beanspruchung ist Ihre Muskulatur in einem guten Trainingszustand. Auch im Ruhezustand beim Stehen, Gehen oder Sitzen profitieren Sie von einem ausbalancierten Muskelspiel. Ihre vitalen Muskeln stabilisieren und stützen Ihre Gelenke und Ihre Wirbelsäule. Sie fühlen sich stark und doch leicht und beweglich wie eine Feder. Und wenn Sie doch einmal müde werden: Sie dürfen sich gern auch immer wieder hängen lassen: Schütteln Sie Arme, Schultern und Beine einmal ganz kräftig aus. Danach richten Sie sich einfach wieder auf wie eine Spirale.

Es folgen zwei Achtsamkeitsübungen zum Leichtlaufen →

## Übung 1

# Hol Dir Deine Energie aus der Erde

### Ausgangssituation:

Wärmen Sie sich mit Achtsamkeitsübungen auf oder laufen Sie sich mit Achtsamkeit ein. Freuen Sie sich auf den Abstand zum Alltag, der sich bald einstellen wird.

### Übungsaufgabe:

Lenken Sie ihre ganze Aufmerksamkeit auf den Kontakt von Fußsohle und Boden. Spüren Sie den einzelnen Abschnitten der Fußsohle nach: Wie setzt der Ballen auf, wie die Zehenpartie? Kommt der Fuß hart oder weich auf dem Boden auf? Wie rollt er ab? Versuchen Sie, den Fuß geradezu an den Boden anzuschmiegen und das Abheben bewusst zu spüren. Beobachten Sie zunächst nur, bewerten Sie nicht und greifen Sie nicht in die Abläufe ein.

### Wahrnehmung:

Während der Beobachtungsphase kann Folgendes passieren: Aus einem schweren Aufprall des Fußes wird ein leiser und leichter. Der intensive Kontakt zum Boden gibt Ihnen Vertrauen und Kraft. Sie bekommen einen spürbaren Auftrieb. Schwung- und Pendelphasen von Ober- und Unterschenkel werden effektiver, die Schritte kürzer. Sie spüren Ihren aufrechten Oberkörper und nehmen einen guten Vortrieb aus dieser Übung mit.

### Übungsziel:

Allein durch Ihre Aufmerksamkeit verbessert sich Ihr Laufstil, er wird leichter. Sie empfinden das Lauftraining nicht mehr als anstrengend, sondern fühlen sich wie beflügelt.



## Übung 2

# Ein Rhythmus, bei dem man mit muss

### Ausgangssituation:

Wärmen Sie sich mit Achtsamkeitsübungen auf oder laufen Sie sich mit Achtsamkeit ein. Freuen Sie sich auf den Abstand zum Alltag, der sich bald einstellen wird.

### Übungsaufgabe:

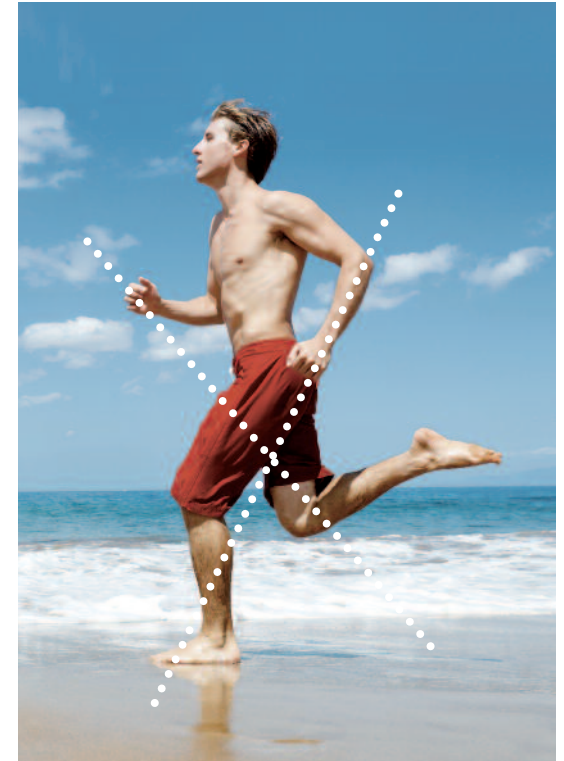
Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Verbindung vom rechten Arm zum linken Bein. Spüren Sie eine harmonische Verbindung? Haben Armschwung und Beinschwung einen guten und gleichmäßigen Rhythmus? Bedingen sie sich vielleicht gegenseitig? Je geübter Sie darin sind, desto schneller können Sie die Arm-/Beindiagonalen wechseln.

### Wahrnehmung:

Die gerade im Fokus Ihrer Aufmerksamkeit stehende Seite empfinden Sie als vitaler. Der Armschwung wird aktiver und zieht gewissermaßen einen kräftigen Beinschwung nach sich. Sie staunen über die Energie, die in diesem Ablauf steckt. Wenn Sie ein Ungleichgewicht zwischen den beiden Seiten spüren, dann liegt das im Wesen der Übung. Sie sind erfolgreich. Bewerten Sie nicht, sondern beobachten, spüren, erleben Sie es lediglich.

### Übungsziel:

Lassen Sie sich auf den Rhythmus und die Dynamik Ihrer Bewegungen ein. Entdecken Sie die Verbindungen in den Arm-/Beindiagonalen und den Einfluss auf die Schwung- und Pendelbewegungen von Armen und Beinen. Ihre Technik verbessert sich. Der Raumgewinn beim Laufen nimmt zu. Das Laufen insgesamt wird flüssiger und leichter.



### Dauer der Übung:

Beide Übungen werden während des Trainings durchgeführt. Anfänger wechseln zwischen ein bis fünf Minuten laufen und einer Minute gehen, Fortgeschrittene laufen zehn bis 15 Minuten.

**Tipp:** Achtsamkeit braucht Übung. Daher kann es gerade zu Anfang passieren, dass Sie häufiger abschweifen oder versuchen, Ihren Laufstil irgendwie zu konstruieren. Machen Sie einen Schnitt: Halten Sie inne und sammeln Sie sich erneut im „Bärenstand“ oder laufen Sie einfach weiter und kommen Sie beim nächsten Training wieder auf die Übung zurück.

# Meditative Laufformen in der Natur

Laufen mit Achtsamkeit sorgt von Beginn an für eine gute und Kraft sparende Lauftechnik. Es läuft sich quasi fast von allein. So bleibt viel Raum, die Natur mit allen Sinnen zu erfahren und zu genießen – und jede Laufeinheit kann zu einer kleinen Meditation werden. Nach dem Training sind Körper und Geist gleichermaßen entspannt.

Versuchen Sie es!

## **Farbmeditation:**

Sie laufen durch einen Wald? Alle Blätter sind grün? Schauen Sie genau hin, Sie werden erstaunt sein, wie viele Grünschattierungen die Natur für uns bereit hält. Oder versuchen Sie, die ganze Farbpalette des Herbstes zu begreifen. Welches ist Ihr Lieblingsfarbton? Achten Sie nur darauf und nehmen Sie ihn tief in sich auf.

## **Geruchsmeditation:**

Spüren Sie den unterschiedlichen Gerüchen in der Natur zu allen Jahreszeiten nach. Finden Sie heraus, wonach es gerade riecht. Genießen Sie den Duft von feuchter Erde, vom ersten Regen auf staubigem Boden, von frisch gemähtem Gras, von blühenden Gräsern oder den würzigen Duft von Pilzen oder Herbstlaub. Welchen Duft mögen Sie besonders gern?

## **Geräuschmeditation:**

Lauschen Sie dem Rauschen der Blätter im Sommerwind. Erleben Sie die unzähligen Vogelstimmen im Wald. Hämmert da vielleicht gerade ein Specht? Oder dröhnt über Ihnen ein Flugzeug? Konzentrieren Sie sich nur auf die Wahrnehmung, bewerten Sie die Geräusche nicht. Wenn Sie regelmäßig an einem Bach vorbeikommen, werden Sie sein je nach Wasserstand unterschiedliches Gluckern und Gurgeln wahrnehmen, doch es ist immer der gleiche Bach!

Konzeptionelle Entwicklung: Jürgen Wicharz, Diplom Sportlehrer/Sporttherapeut (DVGS),  
Leiter und Headcoach diaita Gesundheitsmanagement Bonn

Kontakt: [info@diaita-laufschule.de](mailto:info@diaita-laufschule.de), [www.diaita-laufschule.de](http://www.diaita-laufschule.de)

