

# Zehn gute Argumente

Phänomen Laufen: Es macht nicht nur schlank, auch kreativ und glücklich

**LAUFSPORT.-** Zum Start unserer Serie will ich Ihnen zehn gute Gründe nennen, um Sie zum Einstieg in den Laufsport zu animieren.

**1. Preisgünstig**

Die Natur verlangt keinen Eintritt, die Ausrüstung ist erschwinglich. Vor allem in der warmen Jahreszeit braucht man nicht mehr als ein Paar Schuhe, ein Paar Socken, ein Shirt und eine Hose. Wer in der Zwischensaison kauft und bei den Schuhen eher die Vorjahresmodelle auswählt, kann die Ausrüstungskosten locker halbieren.

**2. Frische Luft**

Wer geografisch gesehen nicht völlig ungünstig wohnt, der ist nach ein paar Laufminuten im Grünen. Oder hat mit dem Auto nicht weit dorthin.

Bewegung in der frischen Luft ist viel gesünder als die Schinderei in einem Fitnesszentrum.

**3. Effektiv**

Beim Laufen bewegen wir 70 Prozent unserer Muskelmasse, beim Rad fahren sind es nur 30. Nur der Ski-Langlauf ist noch effektiver. Wer regelmäßig läuft und sein Pensum nicht plötzlich vervielfacht, sollte auch keine Probleme mit den Gelenken haben.

**4. Diätersatz**

Kaum zu glauben, aber wahr: Wer ein gewisses Wochenpensum läuft, der kann essen, so viel er will. Eifrige Trainer haben sogar ein „umgekehrtes Gewichtsproblem“, sind leicht untergewichtig, weil sie kaum so viel Kalorien in sich hineinstopfen können, wie sie beim täglichen Training wieder verbrauchen. Die Fett abbauenden Enzyme steigen bei regelmäßi-

gem Training von 10 auf 80 Prozent. Und Fett wird nicht nur während des Laufens, sondern auch tagsüber abgebaut.

**5. Immunsystem**

Laufen fördert auch die Produktion der Killerzellen im Blut. Nicht nur Viren und Bakterien wird dabei erfolgreich der Kampf angesagt, sondern auch Krebszellen haben es schwerer.

**6. Kreativität**

Laufen ist eine sehr stupide Angelegenheit. Pro Kilometer sind 2400 Schritte von Nöten. Dadurch wird der Bewegungsablauf automatisiert, im Gehirn Kreativitätspotential frei geschaufelt. Ideal ist daher eine mindestens halbstündige Runde am Morgen.

**7. Stresskiller**

Im Laufe eines Arbeitstages wird des öfteren Adrenalin ausgeschüttet, was die Gefäßwände porös machen kann. Die Folgen:

Atherosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt. Eine Laufeinheit verbrennt das tagsüber angehäufte Adrenalin.

**8. Glückshormone**

Jede Laufeinheit setzt „Happy-Stoffe“, die sogenannten Endorphine frei. Auch der Serotinspiegel, ein Glücksbotenstoff im Gehirn, steigt. Das bewirkt gute Laune und weniger Hunger.

**9. Muskelspiele**

Beim Laufen wandelt der Körper Fett in Muskelmasse um. Das bewirkt nicht sofort eine Gewichtsabnahme, weil Muskeln schwerer als Fett sind, verteilt aber das Gewicht im Körper vorteilhafter.

**10. Kreislauf**

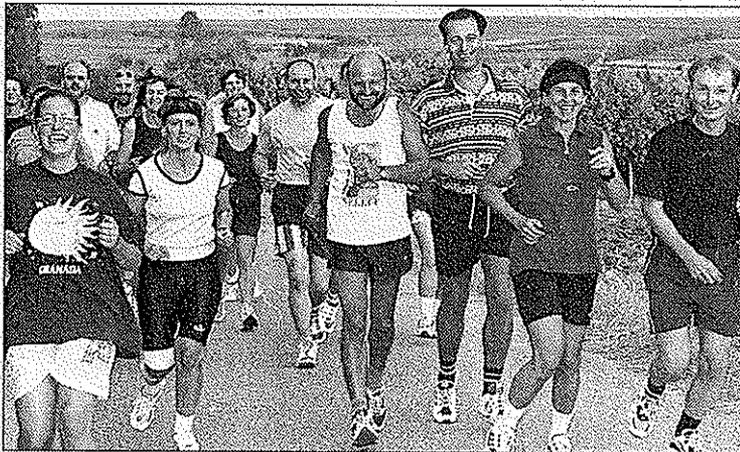
Wer läuft, stellt mehr oder weniger unbewusst seine Ernährung um. Damit ist der Kreis geschlossen, die Spirale dreht sich in die richtige Richtung.

**Dr. Helmut Paul**

**Helmut Paul, der Marathon-Macher**

Dr. Helmut Paul ist gebürtiger Kärntner, lebt seit Jahren in Krems, wo er eine Rechtsanwaltskanzlei betreibt.

Der Hobbyläufer initiierte zuerst die „10 Meilen von Krems“, die schließlich zum Wachau-Marathon mutierten. Heuer, bei der 3. Auflage, sollten die letzten Kinderkrankheiten der Top-Veranstaltung ausgemerzt sein.



Laufen in der Gruppe macht besonders Spaß und ist auch „Balsam“ für die Seele. Foto: Bert Bauer

**„Lauf dich fit!“ mit der NÖN**

**LAUFSPORT.-** Die Idee zu einer NÖN-Laufsportserie kam spontan und wurde prompt in die Tat umgesetzt.

Diese Einstiegsseite soll Ihnen, liebe Leser, das Laufen schmackhaft machen.

In den nächsten acht Wochen gibt Ihnen Dr. Helmut Paul interessante Einsteiger-Tipps. Angefangen von den ersten Trainingseinheiten, der richtigen

Ausrüstung bis zur Ernährung.

Laufen ist eigentlich ein Ganzjahressport. Der nahende Frühling ist aber stets eine gute Gelegenheit, einzusteigen.

Heute präsentiert Ihnen der Kremser Marathon-Macher „10 gute Gründe“, um dem Phänomen Laufen auf die Schliche zu kommen. Da dürfte doch gerade für Sie Passendes dabei sein. Oder nicht?

**ZUR SERIE**

*Der Laufsport boomt. Und der nächste Frühling kommt bestimmt.*

*Vielleicht haben Sie schon oft damit kokettiert, Ernst zu machen und mit dem Lauftraining zu beginnen. Was immer auch dazwischen gekommen ist - wir wollen Sie endgültig mit dem Laufsportbazillus infizieren.*

*Vielleicht kann Ihnen unsere achteilige Serie dazu verhelfen, wichtiges Basiswissen über diese Ausdauersportart zu erfahren, um damit die allerletzte psychologische Hemmschwelle zum Einstieg zu überwinden.*

*Mit Dr. Helmut Paul, der diese Serie zusammenstellt, wurde ein Fachmann der österreichischen Laufsportszene gewonnen.*

*Als NÖN-Sportredaktion sind uns nicht nur fundierte Berichte ein Anliegen, sondern auch aktive Leser, die sich gesund und fit halten.*

**Bert Bauer**

