

Der Herbst ist eine ideale Zeit, um mit dem Laufen zu starten.



# Laufsport On the Run

## Fünf Tipps wie Sie noch diesen Herbst zum begeisterten Läufer werden können.

von Mag. Béatrice Drach-Schauer, MPH



Die großen Hitzewellen des Sommers sind Vergangenheit, die Tage werden kühler und der September bietet sich in unseren Breiten perfekt für sportliche Aktivitäten im Freien an. Daher ist gerade der Herbst eine ideale Zeit, um mit dem Laufsport zu starten. Laufen ist nicht nur ein besonders effektives Herz-Kreislauf-Training, sondern auch eine Sportart, die mit wenig zeitlichem und geringem finanziellen Aufwand ganzjährig ausgeführt werden kann. Laufend den Verlauf der Jahreszeiten zu entdecken tut nicht nur der Seele gut, sondern stärkt auch Ihr Immunsystem.

Wenn Sie also jetzt bei den angenehmen Herbsttemperaturen diese wundervolle Sportart als liebgewordene Gewohnheit etablieren, dann bleiben Sie auch im Winter dabei.

Ich habe fünf Tipps für Sie, wie Sie dieses Ziel auch erfolgreich werden umsetzen können:

### 1. Starten Sie langsam - in der Ruhe liegt die Kraft

Die meisten Laufanfänger starten zu schnell und sind nach den ersten 500 Metern bereits vollständig außer Atem. Machen Sie den Fehler nicht! Starten Sie besser mit einer Kombination aus Laufen und schnellem Gehen: eine Minute laufen – eine Minute gehen. Mit der Zeit werden die Laufphasen länger als die Gehphasen und Sie können die ersten fünf Kilometer problemlos durchlaufen. Ebenfalls wichtig zu Beginn: Bitte stressen Sie sich nicht und vergleichen Sie sich nicht mit anderen Läufern. Der Weg ist hier das Ziel.

## 2. Finden Sie Ihre bevorzugte Uhrzeit

Grundsätzlich gilt: Es gibt beim Laufen keine richtige oder falsche Tageszeit. Finden Sie heraus, welche Zeit sich am besten für Ihre Laufaktivität eignet. Oder richten Sie sich danach, wie Sie Ihre Trainingseinheiten am besten mit anderen Aktivitäten wie Beruf und Familie vereinbaren lassen. Aus der Chronobiologie wissen wir: jeder Körper „tickt“ ein bisschen anders, was den optimalen Zeitpunkt der körperlichen Aktivität betrifft.

## 3. Laufen Sie dem Schweinhund davon

Unabhängig vom individuellen Zeitpunkt empfehle ich, sich gerade zu Beginn der Laufkarriere eher den Morgen als aktive Zeit auszusuchen. Getreu

nach dem Motto: „Starte mit dem Sport, bevor Dein Hirn bemerkt, was Du tust“.

Am Anfang ist es leider so: man müht sich etwas ab, fühlt sich zu langsam und atemlos, aber haben Sie Vertrauen – schon nach wenigen Laufeinheiten spüren Sie eine körperliche Veränderung. Sie sind weniger schnell außer Atem, ihre Laune wird besser, auch der Körper verändert sich. Um dem inneren Schweinhund davonzulaufen, kann es sehr hilfreich sein, gemeinsam mit Gleichgesinnten die Laufgruppen zu planen.

So können Sie zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Sie tun etwas für Ihre Gesundheit und haben Spaß mit Gleichgesinnten. In vielen Orten, vor allem in Städten, gibt es Lauftreffs für Anfänger – vielleicht ist das der richtige Weg für Sie zum Sport zu finden. →

# WERDEN SIE DEN SCHMERZ AUF NATÜRLICHEM WEGE LOS!



Rezeptfrei in den Apotheken erhältlich

## DIE DOPPELTE KRAFT VON ROSMARIN

Rosacta® lindert Muskelschmerzen mit natürlichem Rosmarinöl

✓ 2-3x täglich auf den betroffenen Bereich auftragen.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.





# DAS SCHMERZGEL MIT DER FORTE-FORMEL



Yoga?!

Was ist eigentlich mit deinen Knieschmerzen los?



## Voltadol Forte Schmerzgel

### Forte – **wirksam**

Stark konzentriert: Schmerzlindernd und entzündungshemmend.

### Forte – **gezielt**

Bei Schmerzen der Muskeln und Gelenke.

### Forte – **langanhaltend**

Schmerzlinderung für bis zu 12 Stunden.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Diclofenac. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: Juli 2019.

BG-IV-VOL 190703

#### 4. Investieren Sie in gute Laufschuhe

Laufen ist grundsätzlich eine sehr kostengünstige Sportart. Die schönsten Laufstrecken liegen bei uns in Österreich quasi vor der Haustüre und Bekleidung gibt es schon um wenig Geld zu kaufen.

Nur bei zwei Dingen sollte Sie nicht geizig sein und etwas Zeit und Geld investieren: In gute und passende Laufschuhe. Die sollten nämlich zu ihrem Fuß, ihrem Laufstil und auch zum präferierten Laufuntergrund (Asphalt oder Gelände) passen. Lassen Sie sich daher unbedingt im Fachgeschäft beraten. Für sportliche Frauen gilt außerdem: Achten Sie darauf, dass Ihr Sport BH perfekt passt.

#### 5. Machen Sie zusätzlich Stabilitätstraining

Um von Anfang an Spaß und Freude am Laufen zu haben und um Verletzungen und Überlastungen zu vermeiden, ist ein sogenanntes Stabilitätstraining wichtig. Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte und Liegestütze helfen Ihnen dabei, den Rumpf stabiler zu halten und die Beinmuskulatur zu stärken. Viele dieser Übungen können Sie im Freien ausführen, und in ihre Laufrunde integrieren. Gönnen Sie auch Ihren Füßen nach jeder Laufeinheit eine kurze Massage beim Eincremen, sie werden es Ihnen danken. Mehr zum Thema Fußgymnastik finden Sie in einer der nächsten Ausgaben.



Investieren Sie etwas Zeit und Geld in gute Laufschuhe.