

Laufen – eine Freizeitaktivität für Körper und Geist



© shutterstock.com/Dudarev Mikhail

Ob gemütliches Joggen oder ambitioniertes Training für ein Lauevent: Laufen steht hoch im Kurs. Wie bei allen Freizeit- und Sportaktivitäten lassen sich mit den richtigen Vorbereitungen Verletzungen, Unfälle oder andere unerwünschte Nebenerscheinungen vermeiden. Wichtig dabei ist es, immer auf das eigene Leistungslimit zu achten.

Das Laufen ist neben dem Schwimmen, Radfahren oder Wandern die beliebteste Sportart der Österreicherinnen und Österreicher (Statista, 2021). Laufen ist einfach in den Alltag zu integrieren und alles, was man dazu braucht, sind ein Paar Laufschuhe, passende Sportbekleidung und den Willen, sich die Zeit dafür zu nehmen. Ganz nebenbei wirkt sich das Laufen positiv auf das Wohlbefinden des Körpers aus, baut Stress ab und stärkt das Herz sowie die Muskulatur (Demuth, 2020). Jedoch gilt es ein paar wesentliche Aspekte zu beachten, um Laufunfälle, die zu den Top 10 der häufigsten Sportunfälle gehören, zu vermeiden (Schwabe, o.D.).

Vorbereitung

Wer mit dem Laufen beginnen möchte, braucht noch bevor es überhaupt losgehen kann, das richtige Schuhwerk. Hierbei sollte man sich von einer Fachhändlerin oder einem Fachhändler beraten lassen. Zusätzlich wäre eine Laufanalyse sinnvoll, denn jeder Laufstil ist individuell. Diese Herangehensweise schützt davor, sich langfristige und schleichende Verletzungen zuzuziehen. Hat man nun den passenden Schuh gefunden, kann man sich mit seinen Laufzielen auseinandersetzen. Diese sollten dem aktuellen Leistungsniveau angepasst und auf dieses abgestimmt werden. Zu Beginn kann es hilfreich sein, mehr Bewegungsabläufe in den Alltag zu integrieren und zum Beispiel die Treppe anstatt des Aufzugs zu nehmen.

Aufwärmen – Auslassen gilt nicht

Ein kurzes Aufwärmen reicht völlig aus, ist aber mehr als eine Empfehlung und streng genommen ein Muss. Beispiele fürs Aufwärmen sind „Hampelmänner“ (1 Minute lang), den Kopf nach links und rechts drehen, gefolgt von 8er Kreisen mit dem Kinn, Arme seitlich kreisen lassen (von klein nach groß), das Becken kreisen lassen und zügiges Walken mit kräftigen Atemzügen. Fortgeschrittene

können sich dynamisch stretchen und nach kurzem Gehen auch einige Übungen aus dem „[Lauf-ABC](#)“, wie etwa Anfersen oder Knieheben, machen (Demuth, 2020).

Laufen – Los geht's

Wichtig ist, dass man in Ruhe und nicht zu schnell loslegt. Zwischen zwei Läufen sollte zumindest ein Tag Pause liegen. Der Körper braucht genügend Regeneration, um sich an die neue Belastung zu gewöhnen. Wer sich dennoch jeden Tag bewegen möchte, kann an lauffreien Tagen etwas schneller mit aktivem Armeinsatz gehen. Als Laufanfänger sollte man möglichst langsam loslegen und mit zwei Minuten joggen, gefolgt von einer Minute flottem gehen, wieder zwei Minuten joggen und so weiter, starten. Dies kann man beliebig oft wiederholen, je nachdem, wie gut man sich fühlt. Woche für Woche kann man das Pensum langsam steigern und sich an den gelaufenen und gewalkten Zeiten orientieren, bis man eine durchgehende Laufzeit von rund 20 Minuten erreicht (Demuth, 2020).

Laufen – Weitere Tipps

- Nehmen Sie Ihr Mobiltelefon mit, um bei Verletzungen schneller Hilfe holen zu können.
- Weichen Sie hohen Temperaturen und starken Sonneneinstrahlungen sowie hohen Minusgraden aus und passen Sie Ihre Laufeinheit an die Tageszeit und Wetterlage an.
- Achten Sie darauf vor dem Training genügend zu trinken oder nehmen Sie eine Trinkflasche mit.
- Wählen Sie Ihre Laufstrecken sorgfältig aus und vermeiden Sie Gefahrenquellen, wie stark frequentierte und unübersichtliche Straßen ohne Gehweg.
- Rüsten Sie sich für jede Jahreszeit und Wetterlage mit der passenden Sportkleidung aus. Bei Dämmerung sollte man für den Straßenverkehr gut erkennbar sein. Tragen Sie dafür helle, reflektierende Kleidung oder statten Sie Ihre Oberteile mit Leuchtstreifen aus. Um dem Sturzrisiko vorzubeugen, sind Stirnleuchten ebenfalls zu empfehlen.
- Für die kalten Monate sollten Sie auf atmungsaktive und wärmende Unterkleidung, Handschuhe, Mütze und Halstuch setzen.
- Wenn Sie Wald- und Wiesenwege benützen, dürfen Sie nicht darauf vergessen, stets aufmerksam zu sein. Wurzeln sowie unebener und rutschiger Untergrund steigern das Sturzrisiko. Auch Zecken können zur Gefahr werden, deshalb überprüfen Sie regelmäßig Ihren Zeckenschutz.