

Deshalb laufen wir

1. Ein uralter und genial einfacher Sport

Die afrikanischen Jäger der Frühzeit legten täglich bis zu zehn Meilen (16 km) in den Hochebenen ihrer Heimat laufend zurück. Die Geschichtsschreibung erzählt immer wieder von Botenläufern, die die aktuellen Nachrichten überbrachten. Auch zur Zeit des großen israelischen Königs David gab es solche laufenden Nachrichtenübermittler. Die Bibel berichtet davon. Die alten Griechen führten bereits bei den Olympischen Spielen der Antike Laufwettbewerbe durch. Und bei den ersten Spielen der Neuzeit, 1896 in Athen, stahl der Marathonlauf allen anderen Wettbewerben die Schau. Heute ist Laufen der weltweit beliebteste Freizeitsport und - so behaupten viele aus eigener Erfahrung - auch der beste.

2. Der Wohlfühl-Effekt

Laufen schafft von Tag zu Tag mehr Wohlfühl. Dabei sind nicht einmal psychische und physische Leiden wie Depressionen, Herzkrankheiten oder Diabetes gemeint, auf deren Behandlung sich das Laufen durchaus positiv auswirken kann. Hier geht es einfach um das „Sich-richtig-gut-fühlen“, wie es sich nach dem Laufen einstellt und eine rundum wirksame Medizin daraus macht.

3. Die Läufergemeinschaft

Alle, die regelmäßig laufen, sind in die große, weltweite Läufergemeinschaft eingeschlossen. Sie gehören zu einer Bewegung, die sich immer mehr Menschen anschließen. Dabei spielen Stand, Nationalität, Religion und Rasse keine Rolle. Viele populäre Sportler, Mediziner, Schriftsteller und Politiker gehören dazu. Denken wir zum Beispiel an Jeff Galloway, der uns, obwohl er selbst Olympiateilnehmer war, rät, beim Training und bei Wettkämpfen ruhig einmal Gehpausen einzulegen. Oder Liz Applegate, die versichert, dass man unbesorgt auch mal Schokolade essen und ab und zu ein Bierchen trinken darf oder ein Viertel Wein. Kann es einen besseren Sport geben?

4. Man kann sich richtig austoben.

Wettkämpfe sind nicht jedermanns Sache. Doch wer daran Spaß hat, für den bieten sich zahllose Herausforderungen. Denn in Wettkämpfen kann man sich vom Sprint bis zum Ultramarathon mit anderen messen. Irgendwie scheint es in der menschlichen Natur zu liegen, dass wir immer schneller ans Ziel, immer höher hinaus und immer weiter vorankommen wollen. Beim Laufen versuchen wir - egal ob Hobbyläufer oder Superstar -, unsere Leistung langsam zu steigern, und setzen uns immer wieder neue Ziele. Jede neue persönliche Bestzeit, ob über 5 km, 10 km, im Marathon oder auf unserer Trainingsstrecke, verschafft Genugtuung und Zufriedenheit.

5. Man kann es locker angehen lassen.

Auch ein langsamer Lauf kann ein guter Lauf sein, ebenso wie ein Wettkampf auch ohne persönliche Bestzeit ein Erfolg für den Läufer oder die Läuferin sein kann. Man darf nicht vergessen, dass der Nutzen des Laufens für Leib, Geist und Seele nichts mit dem Tempo zu tun hat. Die beste Einstellung ist, wenn man zu sich selbst sagt: „Einen schlechten Lauf gibt es nicht! Jeder bewältigte Kilometer ist für mich ein Erfolg und ein Schritt voran!“

6. Schöne Beine

Läuferinnen brauchen vor den Models der Frauenzeitschriften keineswegs vor Neid zu erblassen. Mag sein, dass viele nicht die Idealmaße der Modebranche aufweisen, doch dafür sind Läuferinnenbeine oft wohlgeformter. Und umgekehrt geraten die Partnerinnen von Läufern nicht selten ins Schwärmen über starke, muskulöse Männerbeine.

7. Keine Anleitung nötig

„Wer gehen kann, kann auch laufen“, so lautet die simple Weisheit. Nach ein wenig Training kann man bereits einige Kilometer in einem Stück durchlaufen. Und dann dauert es meist nicht mehr lange, bis man auch für längere Strecken fit ist. Es werden zwar in Hülle und Fülle Artikel und

ganze Bücher über das Laufen geschrieben, die durchaus von Nutzen sind. Das ändert jedoch nichts daran, dass Laufen unglaublich einfach ist.

8. Die beste Diät der Welt

Hier gibt es nicht viel zu diskutieren. Jeder Fachmann in Fragen Gewichtsregulierung verweist auf die beiden wichtigsten Faktoren: Sport und gesunde Ernährung. Beim Laufen werden am meisten und effektivsten Kalorien verbrannt. Gegenüber anderen Bewegungsformen hat es zudem den Vorteil, dass man überall, bei fast jedem Wetter und in jeder Jahreszeit laufen kann. Trainiert man erst einmal regelmäßig, kontrolliert sich auch das Essen besser, quasi automatisch, wie eine Studie beweist, bei der 10.000 Personen über sieben Jahre begleitet wurden. Die Läufer unter den Probanden vermieden überwiegend schädliche Fette und bevorzugten gesündere Nahrung. In der Regel gilt, dass sich mit Sport und bewusster Ernährung jedes Gewichtsproblem lösen lässt.

9. Laufend etwas erledigen

Einen Brief zum Briefkasten bringen, die Brötchen beim Bäcker holen, eine CD beim Freund vorbeibringen oder andere alltägliche Erledigungen: Im Laufschrift sparen Sie Zeit und haben zugleich ein kleines Training absolviert. Auch Hunde lieben es, wenn man sie mit auf die Laufstrecke nimmt.

10. Mehr Energie tanken

Ein großer Vorteil und doch schwierig zu erklären: Experten nennen es das „Energieparadoxon“, weil man landläufig davon ausgeht, dass Laufen Erschöpfung bewirkt. Doch das Gegenteil ist der Fall. Läufer und Läuferinnen sagen von sich selbst immer wieder, dass sie gegenüber Nichtsportlern über weitaus mehr Energie verfügen. Auch nach einem längeren Lauf folgt auf eine Ermüdungsphase ein bedeutender Energieschub.

11. Die Gedanken schweifen lassen

Seinen Gedanken folgen, in sich gehen oder einfach einmal zur Ruhe kommen, dazu ist beim Laufen Gelegenheit. Neben den Befürwortern des Laufens als gemeinschaftliche Aktivität gibt es nicht wenige, die das Laufen als Möglichkeit für ein „Time-Out“ sehen, eine Art Meditation, um mit sich und seinen Gedanken alleine zu sein. Die Anhänger der einen wie auch der anderen Idee haben Recht. Ob nun solo oder in der Gruppe - in jedem Fall ist das Laufen eine sehr nutzbringende Freizeitaktivität.

12. Kreativität durch Laufen

Immer wieder erleben wir es, dass durch das regelmäßige Laufen mentale Blockierungen gelöst werden. Die Schriftstellerin Joyce Carol Oates, die selbst begeisterte Läuferin ist, schrieb einmal, dass sie keine andere Aktivität kenne, die für die Phantasie beflügelnder und fruchtbarer wirke als das Laufen. Wenn auch der griechische Mathematiker Archimedes sein berühmtes „Heureka“ (singemäß: „Ich hab's!“) in einem heißen Bad ausrief, können viele von uns auf andere Weise schwitzend, nämlich beim Laufen, zu dieser Erkenntnis gelangen.

13. Eine positive Sucht

Dieser Ausdruck wurde bereits 1976 von William Glasser geprägt. In einem Aufsatz beschrieb er, wie man eine schädliche Abhängigkeit wie Rauchen, Alkoholismus, Ess-Sucht durch eine positive Sucht ersetzen kann. Mit dem Ergebnis, glücklicher und gesünder zu werden, wie tausende Läufer, die im Verlauf der Jahre seinem Rat gefolgt sind.

14. Ein Grund mehr für ein heißes Bad

Ein probates Mittel nach dem Training oder Wettkampf: Schmerzende Muskelpartien zunächst zehn Minuten lang mit Eis behandeln und dann ins heiße Wasser steigen, um total zu entspannen. Jedoch sollte man nicht vergessen, zuvor sein Lieblingsgetränk am Wannenrand bereitzustellen.

15. Familienangelegenheit

Zunehmend bieten die Organisatoren Laufveranstaltungen für die ganze Familie an. Bambini-Läufe stehen dabei genauso auf dem Programm wie die zehn Kilometer oder Distanzen zum Wandern. Wenn man nicht zu ehrgeizig ist, was die Ergebnisliste angeht, und ausreichend für die

Extrabelastung trainiert, kann beim Volkslauf sogar das kleinste Familienmitglied im Baby-Jogger dabei sein.

16. Wie ein Freund: zuverlässig und immer für uns da

Langzeitläufer wissen, dass es immer Phasen gibt, in denen man mehr läuft, und andere, in denen man aus den verschiedenen Gründen seltener die Laufschuhe schnürt. Das Laufen macht alle Höhen und Tiefen des Lebens mit. Hat man irgendwann das Gefühl, dass man es mehr braucht, stehen die Laufschuhe stets einladend bereit.

17. Bessere Zeitplanung

Ob diese im Kopf stattfindet oder in einem Kalender oder Wochenplaner schriftlich festgehalten ist - in jedem Fall ist das Laufen fester Bestandteil der Tagesplanung. Andere Aktivitäten werden ebenfalls danach ausgerichtet; häufig erfolgt die Einteilung sogar danach, was man vor und was man erst nach dem Laufen machen kann bzw. will.

18. Ein ehrlicher Sport

Weder eine abgemessene Strecke noch die Stoppuhr lügen. Der Sieger wird nicht von Kampfrichtern ermittelt, denen nationale Zugehörigkeiten den objektiven Blick vernebeln und die A- und B-Noten vergeben, bei denen auch Kleidung und Frisur eine Rolle spielen können. Nein, beim Laufen entspricht das Ergebnis der Leistung, Input gleich Output sozusagen, und irgendwie ist es beruhigend, dass so etwas noch möglich ist in der komplizierten Welt von heute.

19. Anderen helfen

Während manch einer die kleinen Münzen aufsammelt, die man gelegentlich am Wegesrand findet, und viele Topläufer mit Preisgeldern ihre Familien unterstützen, gibt es auch engagierte Sportler, die ihre gute Gesundheit und Fitness einsetzen, um Geld für weniger Glückliche zu sammeln, die diese wertvollen Güter nicht besitzen. So gibt es in Deutschland Laufveranstaltungen, deren Erlös der Aids-Hilfe oder der Krebsforschung zugute kommt. Oder es werden Sponsorenläufe für Projekte in Dritte-Welt-Ländern durchgeführt.

20. Mehr Respekt für die Umwelt

Läuferinnen und Läufer wollen in sauberer, frischer Luft laufen, am liebsten auf schönen Naturwegen im Schatten gesunder Bäume oder an sauberen Gewässern. Dabei genießen sie die Schönheit der Natur und haben außerdem Zeit zum Nachdenken. Und sie stellen fest: Es lohnt sich, etwas für die Erhaltung der Umwelt zu tun.

21. Auf zu neuen Zielen

Der Erfolg ist leicht zu bemessen. Man beginnt mit zwei Kilometern; bald sind es fünf, die man ohne Probleme laufen kann. Das schafft ein Gefühl der Zufriedenheit. Man kann sich weitere Ziele setzen: mehr Kilometer, bessere Zeiten, an besonderen Wettkämpfen teilnehmen, noch ein paar Kilogramm abnehmen. Das eigene Laufziel kann hochgesteckt oder bescheiden sein. Nur sollte man daran denken, dass es für einen persönlich wichtig ist, und versuchen, es mit Konsequenz zu erfüllen.

22. Neues kennen lernen

Viele Läuferinnen und Läufer schlüpfen sofort in ihre Laufschuhe, wenn sie an einem unbekanntem Ort angekommen sind, denn zu Fuß lässt sich die neue Gegend, die unbekannte Stadt prächtig erkunden. Zugleich ist ein solcher Lauf eine ideale Erholung nach langen Reisen, er hilft bei der Überwindung von Jetlag und erleichtert die Orientierung in ungewohnter Umgebung. Wenn man sich gar nicht auskennt und auch keine Karte zur Hand hat, ist es ratsam, eine Wendepunktstrecke zu laufen und sich auf dem Hinweg markante Punkte und Abzweigungen einzuprägen. So findet man ohne Probleme zurück zum Ausgangspunkt.

23. Länger jünger aussehen

Wir können nicht beweisen, dass Laufen äußerlich verjüngt. Doch man braucht sich nur bei einem beliebigen Wettkampf umzusehen: Wo trifft man sonst so viele drahtige, jung aussehende Menschen? Die erste bekannte Marathonläuferin, Roberta Gibb, die sich beim Boston-Marathon im

Jahr 1966 noch einschmuggeln musste, ist heute fast 60. Sie wird in der Regel bis zu 20 Jahre jünger geschätzt, und auch ihr Arzt bescheinigt ihr, die Physiologie einer Mittdreißigerin zu haben. Oder denken wir an Günter Mielke, den ehemaligen deutschen Elite-Langstreckler, der Ende dieses Jahres 60 wird, weiterhin an Wettkämpfen teilnimmt und locker als 15 bis 20 Jahre jünger geschätzt wird.

24. Ganz legal „high“ sein

Die Hochstimmung beim Laufen, das so genannte „Runner's High“, ist nicht nur ein tolles Feeling, sondern auch gesund. Für die Wissenschaft ist es nach wie vor ein Phänomen, dessen Ursachen nicht endgültig geklärt sind. Zumal es sich nicht bei jedem Lauf einstellt und verschiedene Läufer unterschiedliche Beschreibungen darüber liefern. Viele Läuferinnen und Läufer erleben es dennoch oft genug, um diesen Vorteil des Laufens richtig genießen zu können.

25. Erziehung zur Disziplin

Dies ist ein nicht unerheblicher Nebeneffekt des regelmäßigen Trainings, der sich in vielen Lebensbereichen auszahlt. Es ist erwiesen, dass man auf nahezu jedem Gebiet erfolgreich sein kann, wenn man über ein wenig Talent und die nötige Disziplin verfügt. Übung macht den Meister, beim Laufen ebenso wie im Leben überhaupt.

26. Schweiß auf der Haut

Schwitzen tut gut. Über den Schweiß werden Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden. Die Haut wird gereinigt und regeneriert. Den Verlust an Mineralien, den das Schwitzen mit sich bringt, kann man mit einem erfrischenden Getränk ausgleichen.

27. Laufen fördert die Verdauung

Laufen fördert den Stoffwechsel. Dies führt dazu, dass einschlägige Verstopfungsprobleme bei Läufern in der Regel unbekannt sind. Noch wichtiger ist jedoch, dass Läuferinnen und Läufer deshalb auch einem viel geringeren Risiko ausgesetzt sind, an Darmkrebs zu erkranken.

28. Applaus auch für den Letzten

Bei Wettkämpfen erhält der Letzte bisweilen den größten Beifall. Schließlich hat er oder sie sich die längste Zeit geplagt. Es ist immer wieder schön zu sehen, welchen Zuspruch und Applaus gerade diejenigen bekommen, die als Letzte die Ziellinie überqueren. Wir sind eben eine große Läuferfamilie.

29. Auf die Größe kommt es nicht an

Vielfach ist es eher von Vorteil, kleiner und schlank zu sein. Da die Welt des Sports ansonsten oft von Muskelpaketen, Zweimeter und Hundertkilo-Athleten dominiert wird, ist auch dies ein Pluspunkt für das Laufen.

30. Mit dem Partner laufen

Laufen ist eine Freizeitaktivität, die man gut mit dem Partner gemeinsam genießen kann. Auch wenn beide nicht immer das gleiche Lauftempo schaffen, wird jeder gern ab und zu einmal ein langsames Läuferchen einstreuen, um der Gemeinsamkeit den Vorrang zu geben. Ein Gespräch während des Laufens kann außerdem für die Partnerschaft sehr wertvoll sein.

31. Ein effizienter Sport

Bei der heute üblichen Lebensweise voller Termine und Aufgaben bleibt für vieles nicht ausreichend Zeit. Aber schon 20 bis 30 Minuten Lauftraining haben einen hohen positiven Effekt. Und was Präsidenten, Außenminister und Manager von Großkonzernen können, sollte für uns doch kein Problem sein.

32. Ein wenig aufwändiger Sport

Im Grunde brauchen wir nur ein Paar Laufschuhe, dazu Hose und Hemd. Damit ist die Ausrüstungsliste auch schon komplett, und jeder hat diese notwendigen Dinge schnell zur Hand. Für kühleres Wetter wäre noch eine zweite Schicht erforderlich; wenn es zu warm ist, legt man

diese wieder ab. Ganzjahresläufer schaffen sich mit der Zeit auch Funktionsbekleidung an - für noch mehr Spaß beim Laufen.

33. Ein Kinderspiel

Jedes Kind rennt. Und bleibt stehen. Und läuft wieder weiter. Das Kind empfindet das nicht als Anstrengung und Belastung, sondern einfach als Spiel. Genauso kann Laufen auch für Erwachsene ein Spiel sein.

34. Gehen ist erlaubt

Wir dürfen es ab und zu genauso wie Kinder machen: ein Stück laufen, dann gehen oder stehen bleiben, um sich etwas anzuschauen, die Natur zu erforschen und zu genießen, den Duft der Blumen zu riechen, Vögel zu beobachten, die weiche Erde unter den Sohlen zu spüren, um dann wieder ein Stück zu laufen. Schon nach einer halben Stunde wird daraus ein Training. Außerdem ist diese Form des Trainings vielfach effektiver als ein Dauerlauf ohne Pause, bei dem bei manchen die Gefahr besteht, zu schnell zu laufen.

35. Besser schlafen

Wer läuft, schläft besser und tiefer. Menschen mit langjähriger Lauferfahrung wissen, dass sie, wenn sie einige Tage mit dem Laufen aussetzen, weniger tief schlafen als an Tagen, an denen sie gelaufen sind. Laufen und andere sportliche Betätigungen schaffen Abhilfe bei Schlafstörungen. Dies ist durch Studien belegt. Die allgemeine Empfehlung: Regelmäßig laufen und sich täglich acht Stunden Schlaf gönnen.

36. Laufen macht klug

Als die ersten Ergebnisse von Untersuchungen zu diesem Thema veröffentlicht wurden, waren selbst eingefleischte Läuferinnen und Läufer noch skeptisch. Doch dann folgten weitere Studien, die übereinstimmend zu der gleichen Schlussfolgerung kamen: Laufen wirkt sich positiv auf die Gehirnleistung aus. Auch eine ganz aktuelle japanische Studie konnte jetzt bestätigen, dass die Teilnehmer nach einem zwölfwöchigen Laufprogramm eine signifikant verbesserte Reaktionsfähigkeit und Gedächtnisleistung aufwiesen.

37. Kinder von Läuferinnen sind intelligenter

Kaum zu glauben, aber eine bereits vor einigen Jahren durchgeführte Studie hatte zum Ergebnis, dass fünfjährige Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft trainiert haben, im Durchschnitt deutlich höhere Punktzahlen bei einem IQ-Test erzielten als Kinder von Müttern, die nicht körperlich aktiv waren.

38. Konditionelle Grundlage für andere Sportarten

Wer eine Sportart ernsthaft betreibt, kommt um das Laufen nicht herum. Das gilt für Bergsteiger ebenso wie für Tennis- oder Fußballspieler. Formel-Eins-Piloten wie Michael Schumacher halten sich durch Joggen und Skilanglauf, kombiniert mit Fußball und Kraftsport, fit. Auch wenn Profifußballer meist keine besonders begeisterten Läufer sind, kommen sie ohne dieses Basistraining nicht über die Runden. Nicht umsonst lautete der Titel einer neuen norwegischen Studie: „Aerobes Ausdauertraining verbessert die fußballerische Leistung“.