



Gesundheits-Tipp

Laufen – die andere Art des Spazierengehens

Man muss keine Bestzeit aufstellen oder Rekorde brechen. Sehen Sie Laufen als Erlebnis und Sauerstoffdusche für Körper und Geist.



► **Langsam angehen**

Starten Sie in aller Ruhe. Verstehen Sie Laufen als Sportart zum Wohlfühlen. Sie müssen nach einer Laufrunde nicht völlig kaputt sein. Es gibt nur ein „zu schnell“, nicht ein „zu langsam“.

► **Pausen einhalten**

Achten Sie auf Ihren Körper und überfordern Sie ihn nicht. Wenn er nach einer Auszeit verlangt, dann legen Sie durchaus einmal eine Gehpause ein.

► **In der Natur laufen**

Suchen Sie sich eine schöne Laufstrecke für Ihren Start. Nur wegen der guten Beleuchtung einmal um den Wohnblock ist wenig motivierend. Am besten laufen Sie über Felder, Wiesen oder im Wald. Naturnahe Strecken mit Aussicht bieten Abwechslung.

► **Laufen in der Gruppe**

Laufen ist keine Sportart für Einsame. Der Einstieg ins Laufen fällt Ihnen leichter, wenn Sie sich mit Gleichgesinnten zu einem Lauftreff verabreden.

► **Regelmäßig laufen**

Schaffen Sie sich fixe Lauftage und Laufzeiten, z.B. Mittwoch, Freitag, Sonntag immer um 18 Uhr. Tragen Sie diese Lauftermine in Ihren Kalender ein.

► **Abwechslung**

Wenn der Einstieg geglückt ist, sollten Sie zur Abwechslung immer mal wieder den Streckenverlauf und die Streckenlänge verändern. Das motiviert und fördert das Selbstbewusstsein über das bisher Erreichte.