



Alle Infos zu Trainingsstandorten, -zeiten und Trainerinnen der Frauenlauftrainings finden Sie auf oesterreichischerfrauenlauf.at.

Ganz einfach GESUND

Laufen ist eine der günstigsten und simpelsten Sportarten. Und wer ein paar Dinge beachtet, tut seinem Körper damit viel Gutes.

TEXT: Amelie-Catharina Bacher
ILLUSTRATION: Marianna Gefen/carolineseidler.com

Langsam wird es wieder wärmer. Die Tage werden länger und automatisch steigt auch die Motivation, die Laufschuhe aus dem Winterschlaf zu wecken. Laufen gehört gerade unter Hobbysportlern zu den beliebtesten Sportarten: Es kostet nichts, bedarf eines Minimums an Ausrüstung und wenn man es nicht ausgerechnet auf dem Laufband im Fitnessstudio betreibt, ist es ein Sport, bei dem man raus an die frische Luft kommt.

MODERAT, GLEICHMÄSSIG, GESUND.

Doch ist Laufen wirklich so gesund und für jeden geeignet? Es hat seinen guten Ruf durchaus verdient, denn Joggen oder Nordic Walking entspricht den natürlichen Bewegungsabläufen des Menschen. Beim Laufen werden Muskeln und Muskelausdauer aufgebaut, das Immunsystem wird gestärkt. Es ist ein idealer Sport, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. In moderatem Tempo, bei gleichmäßigem Puls und ruhiger Atmung verringert es Bluthochdruck- und Herzinfarkttrisiko.

Auch bei psychischen Erkrankungen kann das Laufen, gerade bei Tageslicht und an der frischen Luft, ein wesentlicher

therapeutischer Bestandteil sein. „Laufen bedeutet, sich Zeit für sich selbst zu nehmen“, sagt Ilse Dippmann, Gründerin des Österreichischen Frauenlaufs. „Es ist ein großartiger Ausgleich zum (Berufs-)Alltag und hält dabei unheimlich fit. Außerdem ist Laufen mit relativ wenig Aufwand immer und fast überall möglich. Es bietet einfach maximale Flexibilität.“

Grundsätzlich kann und soll jeder den Sport ausüben, der ihm am meisten Spaß macht. Menschen mit starkem Übergewicht, deutlichen Fehlstellungen wie etwa „X-Beinen“ oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten allerdings, so meint der Physiotherapeut Michael Janistyn, vor dem Trainingsbeginn ärztlichen Rat einholen, ob das Training auch sinnvoll ist. Und bei Menschen mit Erkrankungen, Abnützungen oder Verletzungen des Bewegungsapparats muss laut Janistyn analysiert werden, warum überhaupt ein Problem entstanden ist. Im Anschluss daran können gezielte Übungen den allgemeinen Sport allerdings wunderbar ergänzen und langfristig zu weniger Schmerzen und wieder mehr Beweglichkeit verhelfen.

Die 5 beliebtesten Sportarten in Österreich:

Schwimmen: 58 %
Radfahren/Mountainbiken: 47 %
Wandern/Bergsteigen: 41 %
Laufen/Joggen: 33 %
Skifahren: 29 %

Quelle: marktagent;
14-69-jährige onlineaffine Bevölkerung;
n=1002; Juni 2015

LANGSAM BEGINNEN. Was sollte man als Sportanfänger beachten? Generell rät Michael Janistyn jedem Sportanfänger, mit einem Profi zusammenzuarbeiten. „Das kann ein Sportarzt, Physiotherapeut oder auch ein guter Sportwissenschaftler sein. Sport macht dann besonders viel Spaß, wenn man Fortschritte erkennt und sich dabei wohl fühlt. Das geht mit einem guten Trainingsplan am schnellsten“, sagt Janistyn. „Außerdem ist zu intensives Training eventuell schlechter als gar kein Training, weil es den Körper überlasten kann. Und das kann wiederum Herz und

»Das Frauenlauftraining gibt mir das tolle Gefühl, andere Frauen und Mädchen zu ermutigen, ein qualitativ besseres Leben zu führen und Ziele anzustreben, von denen sie nie gedacht hätten, dass sie sie erreichen.«

Aneta Valentová,
Lauftrainerin des Österreichischen Frauenlaufs®

Lunge treffen, oder auch den Bewegungsapparat, also Gelenke, Bänder und Muskeln.“ Deshalb sollte man langsam beginnen, abwechselnd eine Minute Laufen, eine Minute Gehen, und das Pensum langsam, aber kontinuierlich steigern. „So können sich Körper und Geist am besten an die Bewegungsabläufe und an die neue Belastung gewöhnen“, erklärt Ilse Dippmann. „Für viele kann auch ein sanfter Einstieg über das Nordic Walking passend sein.“

MEHR MOTIVATION IN DER GRUPPE. Wer einen letzten Kick braucht, um endlich sein Training zu starten, kann sich beim Frauenlauf anmelden, der am 27. Mai zum bereits 31. Mal stattfindet. Für Neulinge, Wiedereinsteigerinnen und alle, die lieber in der Gruppe trainieren, gibt es wöchentliche Frauenlauftrainings mit nicht weniger als 127 erfahrenen Lauftrainerinnen an 50 Standorten in ganz Österreich. Der Einstieg in die kostenlosen Trainings ist jederzeit möglich – da hat dann auch der innere Schweinehund keine Macht mehr.

„Bei unseren Lauftrainings sind alle Frauen und Mädchen unabhängig vom Leistungsniveau herzlich willkommen“, sagt Aneta Valentová, eine der Lauftrainerinnen. „Die meisten Standorte bieten mehrere Leistungsgruppen an. Dort, wo nur eine Gruppe angeboten wird, gibt es eine tolle Trainerin, die es sicher meistern wird, eine Gruppe mit unterschiedlichen Leistungsniveaus zu leiten.“

Wer es trotzdem erst einmal allein probieren will, findet auf der Website 22 Trainingspläne für unterschiedliche Zielzeiten und Distanzen. Gemeinsam mit den Experten



Die Frauenlauf-Idee hat Ilse Dippmann 1986 in New York City kennengelernt, als sie selbst ihren ersten Marathon gelaufen ist. 1988 initiierte sie dann den ersten Österreichischen Frauenlauf mit 440 Pionierinnen. Mittlerweile zählt der Österreichische Frauenlauf mit 33.000 Teilnehmerinnen zu den führenden Frauenläufen weltweit.

Frauenlauftermine 2018*

- **12. Mai** Garmin LadiesRun, Graz (ladiesrun.at)
- **27. Mai** Österreichischer Frauenlauf®, Wien (oesterreichischer-frauenlauf.at)
- **02. Juni** Bodensee Frauenlauf, Bregenz (bodensee-frauenlauf.com)
- **16. Juni** Tiroler Frauenlauf, Innsbruck (tirolerfrauenlauf.at)
- **01. Juli** Salzburger Frauenlauf, Salzburg (frauenlauf.net)

*Alle Informationen zu den Anmeldungen finden Sie auf den jeweiligen Websites.

der SPORTordination wurden eigene „Fit in 12 Wochen“-Trainingspläne entwickelt, die das optimale Lauftraining vorgeben, um nach diesen drei Monaten die gewünschte Zielzeit beim Frauenlauf zu erreichen.

WICHTIGE ERHOLUNGSPHASEN. Egal welche Sportart, besonders wichtig ist die Regeneration danach. „Nach jedem Training sollte je nach Intensität und Trainingszweck eine genügend lange Pause eingelegt werden, in der sich der Körper erholen und seine Energievorräte wieder auffüllen kann“, sagt Michael Janistyn. Ruhezeiten nach niederschwelligem Training sollten etwa 24 Stunden betragen; nach hohen Anstrengungen können bis zu 72 Stunden nötig sein. Werden diese Zeiten nicht eingehalten, muss der Körper auf andere Art und Weise Energie bereitstellen und greift dafür gern auf das energiereiche Muskelgewebe zurück – und das wollte man ja eigentlich aufbauen. „Der Trainingseffekt geht damit verloren und kann sich sogar ins Gegenteil umkehren“, warnt Janistyn.

Wer also auf ein paar Dinge achtet und dabei immer auf seinen Körper hört, kann ihm mit Sport eigentlich nur Gutes tun. Hauptsache, man beginnt! —

Gewinnspiel

BODENSEE FRAUENLAUF

Wir verlosen 6 x 2 Startplätze für den Bodensee Frauenlauf in Bregenz und freuen uns auf Ihre Einsendungen an: active@activebeauty.at (Kennwort: „Frauenlauf“). Einsendeschluss ist der 09.04.2018.



Welche Sportarten noch gesund und fit halten können: activebeauty.at