

## 1.1 DEINE GESUNDHEIT

Laufen ist gesund - das ist kein Geheimnis. Laut einer dänischen Studie kann das Laufen Dein Leben sogar um etwa sechs Jahre verlängern. Bereits ein bis zwei Stunden pro Woche reichen für diesen positiven Einfluss auf Deine Gesundheit und Lebenserwartung aus. Doch warum ist regelmäßige Bewegung eigentlich so wichtig? Wie und warum kann insbesondere das Laufen Deine Gesundheit stärken? Und: Was macht Gesundheit aus?

### DIAGNOSE: SITZKRANKHEIT

Wir Menschen haben von Natur aus einen ausgeprägten Bewegungsdrang, wir wollen und müssen uns viel bewegen. Bei Vielen sieht die Realität jedoch leider anders aus. Wahrscheinlich wollte keiner von uns je einen Bürojob -

und nun sitzen wir doch 40 Stunden die Woche vor unseren Bildschirmen. Sitzen: Das ist das Stichwort! Die Folgen lässt uns unser Körper oftmals deutlich spüren: schlaffe Muskeln, Rücken- und Gliederschmerzen sowie einen hohen Blutdruck. Auf lange Sicht kann Bewegungsmangel sogar zu Gefäßschäden führen. Das bewegungslose Sitzen in Wohnung, Auto und Büro bringt neben der fehlenden Körperaktivität ein weiteres Manko mit sich: eine eingeschränkte Sauerstoffzufuhr.



Ein großer Vorteil des Laufens gegenüber Indoor-Sportarten ist daher die Frischluft.

Durch die Bewegung im Freien kann Dein Körper viel tiefer atmen als in geschlossenen Räumen und dadurch deutlich mehr Sauerstoff aufnehmen. Dies wirkt sich positiv auf Deine Konzentrationsfähigkeit aus, verringert Abgeschlagenheit und kann sogar Ermüdung und Kopfschmerzen erfolgreich entgegenwirken.

*„Laufen ist nicht nur gut für den Kreislauf und den Stoffwechsel, hilft, überschüssige Pfunde zu verlieren und bekämpft Cellulite. Nein, Laufen ist auch gut für die Seele. Nach einem langen Tag im Büro gibt es keine bessere Möglichkeit, abzuschalten, als durch die Natur zu laufen, frische Luft zu atmen, Wind und Regen zu trotzen und allen Frust hinter sich zu lassen. Es ist mittlerweile bewiesen, dass auch die Neuronenverbindungen im Gehirn davon profitieren: Wir können uns also mehr merken und werden schlauer.“*

**Nach seiner 10-jährigen internationalen Fußballkarriere startete Lars Schlichting die nächste Karriere: als lizenziertes Fitness- und Gesundheitstrainer in Frankfurt am Main. [[lars-schlichting.de](http://lars-schlichting.de)]**



das Laufen in Zukunft viel einfacher und die Integration in Deinen Alltag gelingt ohne Probleme! Und hier kommt noch ein positiver Nebeneffekt des Laufens im Grünen: Die Farbe Grün hat nachweislich eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und fördert zusätzlich den Stressabbau.

*“Zum Laufen werden nur Laufschuhe benötigt, weshalb es sich überall mit hinnehmen lässt. Und neue Orte und Städte lassen sich wunderbar laufend erkunden, was aus einem Lauf ein Erlebnis werden lässt. Freue Dich, dass Du gesund bist und laufen kannst! Was gibt es schon besseres? Baue noch kleine Intervalle, Slalom- und Treppenläufe mit ein - Somit kommt keine Langeweile auf und Dein gesamter Körper bekommt neue spannende Trainingsreize!”*

**Lars Schlichting**

## 1.3 DEIN WOHLBEFINDEN

Sowohl Dein körperlicher Zustand als auch Dein seelisches Wohlergehen sind wichtige Faktoren, die Deine Gesundheit bestimmen und definieren. Diese Faktoren kannst Du natürlich immer subjektiv erleben, aber auch anhand fester Kriterien objektiv beurteilen. Glücklicherweise hast Du es zu einem großen Teil selbst in der Hand, für Dein körperliches Wohlbefinden zu sorgen - und damit auch für Dein seelisches. Denn beide Komponenten hängen stark zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Jeder kennt es: Fühlt sich der

