

WARUM LAUFEN?

Warum laufen oder joggen oder walken?

Hast du schon oft daran gedacht, mit Laufen/Joggen/Walken anzufangen? Hast du Gründe zusammengetragen, die dafür oder dagegen sprechen? Hier einige Gründe, die für das Laufen als Freizeitsport sprechen.

- ist effizient

Laufen ist eine der effizientesten Methoden, um deinen Körper fit zu halten. Schon nach wenigen lockeren Laufeinheiten wirst du merken, dass sich deine Kondition verbessert, dein **Ruhepuls** sinkt und du im Alltag deutlich belastbarer wirst. Schon wenn du an drei Tagen in der Woche lediglich 20 Minuten locker läufst, hat das Training einen positiven Effekt. Zwischen den drei Trainingstagen sollte ein Ruhetag liegen, dann kann sich dein Körper immer wieder vollständig erholen und du minimierst Überlastungsbeschwerden.

- schlafen besser

Läufer erleben den Tag allgemein intensiver und **schlafen** in der Nacht tiefer. Deshalb sind Läufer meist besser drauf und versprühen eine gute Laune. Zudem stärkt regelmässiges Ausdauertraining dein **Immunsystem!**

- tanken Energie

Obwohl beim Training ja **viele Kalorien verbrannt** werden und du dich unmittelbar danach leicht erschöpft fühlst, wird dich der Energieschub nach der **Regenerationsphase** (Ermüdungsphase) beflügeln. Deine Vitalkapazität verdoppelt sich!

- fördert die Kreativität

Wenn ich mich nach einem strengen Arbeitstag und ungelösten Problemen die Laufschuhe schnüre und mich in den Abend aufmache, kommen mir nach der Loslassphase immer die besten Ideen. Viele Problemlösungen und gute Ideen (zum Beispiel für lauffipps.ch) sind während meinen lockeren Laufeinheiten entstanden.

- ist einfach

Um eine Runde zu Joggen, brauchst du ein paar **gute Laufschuhe** und lockere Bekleidung. Dann kann es schon losgehen. Laufen kann jedes Kind und laufen kannst du überall, ob in einer Grossstadt, auf dem Land oder in den Ferien. Welche andere Sportart lässt sich mit so kleinem Aufwand realisieren?

- fördert deine Verdauung

Regelmässiges Laufen regt nicht nur das Kreislaufsystem, sondern auch die Verdauung an. **Verstopfungsprobleme** kennen Läufer kaum.

- verbrennt viele Kalorien

Während dem Laufen werden deutlich mehr Kalorien umgesetzt als beim Gehen, **Fahrradfahren** oder Walken. Wenn du bei gleich grosser Nahrungsaufnahme dreimal die Woche 20 Minuten läufst, wirst du Gewicht verlieren können. Wenn du dein Gewicht halten willst, darfst du mehr Kalorien zu dir nehmen.

- ist Entspannung pur

Wenn du nach einem strengen Tag die Laufschuhe schnürst und auf die Piste gehst, so kannst du deine Seele so richtig baumeln lassen und entspannt durch die Natur joggen. Das Gefühl, nach einem harten Tag entspannt unter der Dusche zu stehen und den Rest des Abends geniessen zu können, ist einfach toll und kann süchtig machen...