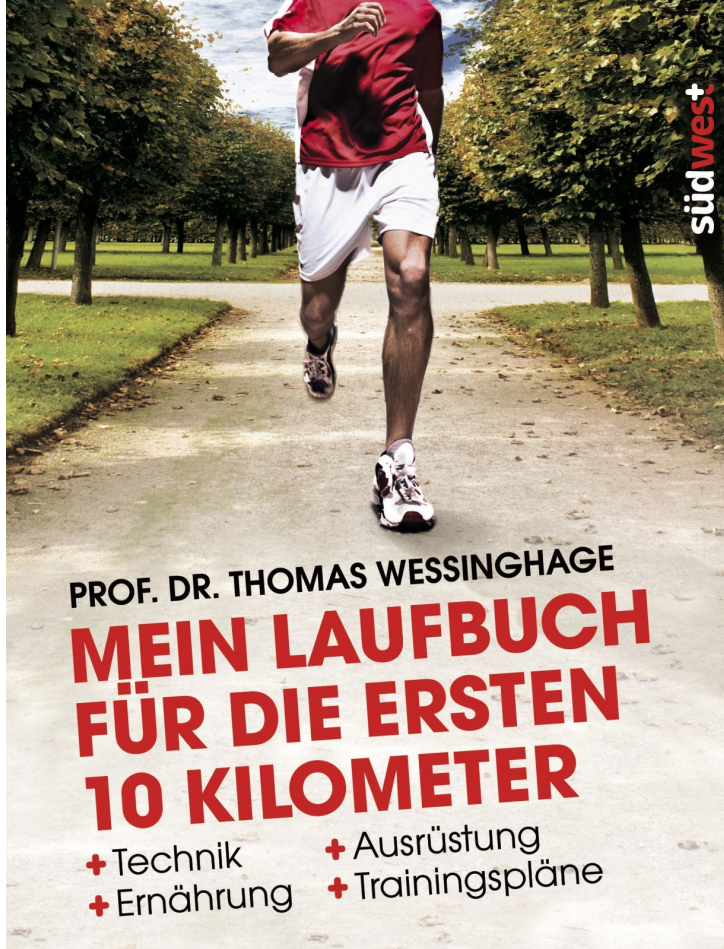


PROF. DR. THOMAS WESSINGHAGE

MEIN LAUFBUCH FÜR DIE ERSTEN 10 KILOMETER

- + Technik
- + Ernährung
- + Ausrüstung
- + Trainingspläne



PROF. DR. THOMAS WESSINGHAGE

MEIN LAUFBUCH FÜR DIE ERSTEN 10 KILOMETER

- + Technik
- + Ernährung
- + Ausrüstung
- + Trainingspläne



PROF. DR. THOMAS WESSINGHAGE
**MEIN LAUFBUCH
FÜR DIE ERSTEN
10 KILOMETER**

- + Technik
- + Ernährung
- + Ausrüstung
- + Trainingspläne

LUST AUF LAUFEN

Jetzt sind Sie dran!

Echt positiv - das Mitläuferdasein

So lief es an

Ein wahrer Selbstläufer

Gesünder geht's nicht!

Laufen kann jeder

AN DER STARTLINIE

Basiswissen für Einsteiger

Lassen Sie es langsam angehen

Wegweiser - ja, wo laufen Sie denn?

Locker loslegen - mit Walking

Sanfter Einstieg ins Laufen

Drei Startpläne - vom Walken zum Laufen

Und was läuft sonst so?

TEMPOMACHER TECHNIK

Der perfekte Auftritt

Das Lauf-Quartett

Erster Bodenkontakt

Nie »oben ohne«!

Spielend besser laufen

BESTENS UNTERWEGS - DAS TRAINING

Auf dem Laufenden bleiben

ATP hält auf Trab
Zweigleisig voran
So läuft der Mensch
Powern und pausieren
Fortschritte im Fokus
Das Laufmenü
Geschwindigkeitskontrolle – geben Sie 80 Prozent!
Wie läuft's am besten?

Extrapfunde auf der Strecke lassen

Verschiedene Verluste
Dick durch Diät
Minus sieben für das Erfolgsplus
Die Formel für eine gute Figur
Wie verbrennen Sie optimal Fett?
Das Fettstoffwechseltraining

MOTIVATION - IHR INNERES PUBLIKUM

So bleiben Sie dran

Starthilfen für den inneren Motor
Motiviert? Aber richtig!
Innerer-Schweinehund-Killer
Hohe und häufige Hürden
Erste Hilfe gegen Nervkram

HINDERNISSE AUS DEM LAUFWEG RÄUMEN

Eine Frage des Stils

Damit aus Läufers Lust nicht Läufers Frust wird
Läuferbeschwerden von A bis Z

DIE HINTERGRUNDCREW

Gut gedehnt ist halb gelaufen

Bewegende Momente

Stretching - Dichtung und Wahrheit

Die Sache mit der Statik

Safer Stretch

Die Top 10 des Läuferstretchings

Starke Stütze - Krafteinheiten

Der Rumpf - Dreh- und Angelpunkt

Acht Übungen für mehr Action

Von allem etwas

Nichts tun bringt mehr

DYNAMISCHER DRESSCODE

Darauf stehen Sie - Laufschuhe

Perfekter Schuhschutz

Genau Ihr Typ

Kleine Schuhkunde

Der Laufschuh unter die Lupe genommen

Das läuft ja wie am Schnürchen

Schuhshopping, aber richtig

Funktionskleidung - bei jedem Wetter

Die Laufhose

Die Unterwäsche

Das Shirt

Die Jacke

Die Accessoires

Die richtige Kombination

Saubere Sache

Technik, die Läufer begeistert

Am Puls der Zielzeit

ENERGIETANKSTELLEN

Richtig gut essen

Auf die Ausgewogenheit kommt es an

Dem Grundumsatz auf den Grund gegangen

Kohlenhydrate kicken

Fett muss kein Fehler sein

Eiweiß hilft beim Erholen

Das Abc der Vitamine und Mineralien

Flüssige Fitness

IM ZIEL

Die Wettkampfwahl

Welcher Lauf darf's denn sein?

Die letzten Schritte vor dem großen Lauf

Adressen

Literatur

Register

Impressum

LUST AUF LAUFEN

Jeder Schritt tut gut – Ihnen,
Ihrer Gesundheit und Ihrem Leben





JETZT SIND SIE DRAN!

Frische, klare Luft, die in Ihre Lunge strömt, dazu ein himmlisches Glücksgefühl – Laufen zaubert ganz leicht ein Lächeln auf Ihre Lippen! Zudem ist es eine der einfachsten, schönsten und zugleich effektivsten Sportarten überhaupt.

Echt positiv - das Mitläuferdasein

Kein Wunder also, dass 2011 laut einer Umfrage der Universität Mainz rund 19 Millionen Deutsche im Schnitt 36-mal im Jahr ihre Laufschuhe schnürten – Tendenz steigend! Zu dieser Gruppe möchten Sie auch gehören, wissen aber nicht, wie Sie dort hinkommen? Mit diesem Buch haben Sie eine heiße Spur entdeckt – folgen Sie ihr einfach!

Wahrscheinlich würden Sie diese Seiten nicht lesen, wenn Sie nicht zumindest mit dem Gedanken spielten, regelmäßig zu joggen. Schließlich macht Laufen fit. Und schlank. Und glücklich. So viel zur Theorie – die sich leider nicht immer so einfach in die Praxis umsetzen lässt. Sonst wären Sie sicher schon längst losgezogen. Aus welchem Grund auch immer Sie bislang nicht dauerhaft auf der Strecke blieben – hier finden Sie neue Anstöße für ein zukünftiges Ritual: Ihre Laufrunde. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen dabei!

Herzlichst, Ihr Prof. Dr. Thomas Wessinghage

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Thomas Wessinghage', written in a cursive style.

SO LIEF ES AN

In Deutschland schwappte sie 1972 über, die erste große Joggingwelle. Sicherlich gab es auch schon früher einzelne Laufvereine, aber nach den Olympischen Spielen in München waren die Menschen mit weiten Baumwollhosen und Schweißbändern aus den Parks und Wäldern nicht mehr wegzudenken.



Dass Laufen immer beliebter wird, sieht man an nahezu jeder Straßenecke.

Ein wahrer Selbstläufer

Dieser anfänglich eher belächelte Trend entwickelte sich bis heute zu einer Massenbewegung, an der immer mehr Menschen teilhaben. So nahmen allein im Jahr 2010 insgesamt 2 001 203 Läufer an einem Volkslauf teil. Ein Jahr später fanden in Deutschland 180 Marathonläufe statt. Allein in Berlin überquerten 35 000 Menschen nach 42,195 Kilometern die Ziellinie. Mit dieser Form von Freizeitgestaltung ist ein ganzer Industriezweig entstanden: 2011 wurden deutschlandweit drei Millionen Paar Laufschuhe verkauft, was einem Marktwert von 201 Millionen Euro entspricht. Warum das Geld ausgegeben wird? 54 Prozent der Laufeinsteiger in ganz Europa möchten laut einer Umfrage fitter werden und 40 Prozent abnehmen. Doch sobald die ersten Schritte getan sind, laufen die meisten Sportler los, um Spaß zu haben und Stress abzubauen.

VIELE FAKTEN SPRECHEN FÜR EINEN SCHRITT - IHREN ERSTEN!

Laufen kann wirklich jeder. Spätestens ab dem zweiten Lebensjahr beherrschen es alle Menschen, einen Fuß vor den anderen zu setzen. Ausgiebige Techniks Schulungen entfallen beim Laufen also - im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten. Aber es gibt noch weitere Gründe, warum Joggen zu Ihren festen Hobbys zählen sollte:

► Sie werden schnell besser. Gerade aufgrund des bekannten Bewegungsmusters zeichnen sich erste Erfolge nach kürzester Zeit ab. Mit jedem Lauf fällt der Ablauf leichter, Sie werden stolz auf sich sein können und sich über Ihre Erfolge freuen. Und damit gibt es ausreichend Motivation weiterzumachen!

- ▶ Sie können dieser Sportart überall und immer nachgehen. Selbst in einer Fußgängerzone – laufen läuft einfach immer! Auch die Tageszeit ist unwichtig, Sie sind an keine Öffnungs- oder Trainingszeiten gebunden. Nicht einmal schlechtes Wetter oder Dunkelheit bremsen Sie aus.
- ▶ Sie bauen Stress ab. Je größer die Distanz zwischen Ihnen und Ihrer Haustür wird, desto kleiner werden die Probleme. Die frische Luft sorgt für einen kühlen Kopf, der endlich wieder klare Gedanken fassen kann. Zudem werden Stresshormone ab- und Glückshormone aufgebaut. Obendrein schlafen Sie besser.
- ▶ Sie benötigen kaum Ausrüstung. Ein Paar gute Laufschuhe sind zu Beginn alles, was ein Einsteiger besitzen sollte. Ansonsten tun es eine bequeme Jogginghose und ein ebensolches (Langarm-)Shirt. Später erleichtern funktionelle Stoffe das Läuferleben. Übrigens passen die Schuhe in jedes Handgepäck, was Ihnen den Laufweg auch auf Reisen frei macht.
- ▶ Sie steigen nie zu spät ein. Es ist egal, ob Sie mit 8 oder 80 Jahren den Zugang zum Laufen finden. In der richtigen Dosis profitieren Sie in jedem Alter von den positiven Effekten. Eine Studie des Medical Center der Stanford University in Kalifornien zeigte, dass Laufen Alterungsprozesse aufhält. So profitiert die Haut von der gesteigerten Sauerstoffaufnahme, und Fältchen haben keine Chance.

► Sie dürfen sich kleine Sünden ohne schlechtes Gewissen gönnen. Ein 40-jähriger, 1,85 Meter großer und 80 Kilogramm schwerer Mann verbraucht in einer Stunde ruhigem Dauerlauf rund 550 Kilokalorien, eine 30-jährige, 1,65 Meter große, 60 Kilogramm schwere Frau in der gleichen Zeit rund 400 Kilokalorien. Da bleibt das eine oder andere Stück Kuchen schnell auf der (Lauf-)Strecke – falls Sie darauf überhaupt noch Lust haben. Denn Laufen wirkt als Appetitbremse. Der Grund: Während der Anstrengung wird Blutzucker verbrannt, es muss weniger Insulin produziert werden, und Hungergefühle entstehen erst gar nicht.

Gesünder geht's nicht!

Eine Studie der Harvard University zeigt: Jährlich sterben weltweit rund fünf Millionen Menschen, weil sie zu träge sind. Eine wirklich erschreckende Zahl! Ohne richtig gefordert zu werden, können Knochen, Herz und andere Organe nicht gut funktionieren. Wer regelmäßig seine Laufschuhe schnürt, wird diese Probleme nicht kennen. Und das ist nicht der einzige Vorteil des Sports, der inzwischen jedem vierten Deutschen geläufig ist.

Das gute Gefühl, nach einem Lauf unter der Dusche zu stehen und die angenehme Schwere des Körpers zu spüren, kann süchtig machen. Natürlich süchtig im positiven Sinne. Schließlich dürfen Sie auf die zurückgelegte Strecke stolz sein.



Die Dusche danach ist davor für viele Läufer ein Anreiz durchzustarten – das gute Gefühl macht süchtig!

Herzlichen Glückwunsch!

Mit jeder absolvierten Runde tragen Sie aktiv dazu bei, länger gesund und fit zu bleiben. Denn Ausdauersport vergrößert das Volumen des Herzens. Das Blut kann ohne allzu viel Druck ganz ungehindert fließen, und das Herz muss weniger oft schlagen. Daher spart es sich Kraft, die es in höherem Alter gut gebrauchen kann. Ein

Rechenbeispiel: Wer seinen Ruhepuls um 20 Schläge pro Minute senkt – was ein realistisches Ziel gegenüber Nicht-Sportlern ist –, dessen Herz muss im Jahr zehn Millionen Mal weniger schlagen. Eine echte Entlastung! Dadurch verbessert sich auch die Durchblutung in den übrigen Organen, und auch die »Müllabfuhr« von Giften und Schlacken funktioniert wesentlich reibungsloser.

Laufen sorgt für straffe Resultate

Nicht nur in puncto Bestzeiten sind Sie als Neuläufer Ihrem alten Ich um einiges voraus. Sie profitieren von weiteren Vorteilen:

FÜR IHREN KÖRPER LÄUFT'S RICHTIG GUT!

Laufen führt Sie hinauf auf den Gesundheitsberg und heraus aus dem Krankheitstal.

DURCH LAUFEN ERHÖHT SICH:

- ▶ Schlagvolumen des Herzens
- ▶ Energieverbrauch
- ▶ Kreativität
- ▶ Gelassenheit

DURCH LAUFEN SINKT:

- ▶ Herzfrequenz
- ▶ Blutdruck
- ▶ Sauerstoffbedarf des Herzens
- ▶ Insulinbedarf
- ▶ Gewicht
- ▶ Fettstoffwechselstörungen

- ▶ Herzinfarkttrisiko
- ▶ Schlaganfallrisiko
- ▶ Infektanfälligkeit
- ▶ Krebsrisiko
- ▶ Demenzrisiko
- ▶ Risiko von Nierenbeschwerden
- ▶ Risiko, an Depressionen zu erkranken
- ▶ Stress

Knackige Konturen Läufer oder nicht Läufer – diese Frage beantwortet sich oft auf den ersten Blick. Menschen mit deutlichem Übergewicht und/oder einer schlechten Haltung steigen kaum 3-mal pro Woche in ihr Laufoutfit. Würden sie es tun, hätten sie längst von dem hohen Energieverbrauch profitiert. Im Vergleich zu anderen Sportarten liegt Joggen beim Kalorienkillen ganz weit vorn. Zudem wird bei der Bewegung ein Enzym ausgeschüttet, das Ihren Appetit im Zaum hält. Auch sind Verdauungsprobleme für die wenigsten Läufer ein Thema. Wie Sie ganz gezielt laufend abnehmen, erfahren Sie in dem Kapitel »[Extrapfunde auf der Strecke lassen](#)«.

Übrigens verschwindet neben Fettpölsterchen auch Cellulite. Das Gerücht, durch die Aufprallbewegung verschlechtere sich das Hautbild zusätzlich, soll an dieser Stelle ein für alle Mal aus der Welt geschafft werden. Jede Ausdauereinheit pusht den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und strafft das Bindegewebe. Zusätzlich sorgt die verbesserte Durchblutung für ein frisches Hautbild – am ganzen Körper.



Laufen hat viele positive Wirkungen. So hilft es auch, leichter abzuschalten.

Angenehme Ausgeglichenheit Laufen ist ein idealer Ausgleich für die vielen hektischen Momente des Alltags, die uns stetig erschöpfter und gereizter machen. Denn durch die gleichmäßige Bewegung werden die Hormone reguliert, die vom Körper als normale Reaktion auf extreme Belastungen ausgeschüttet werden. Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol – wer regelmäßig läuft, trainiert seinen Körper darauf, dieses Trio nicht bei jeder Kleinigkeit loszuschicken. Was zur Folge hat, dass Sie viel leichter abschalten können und sich auf diesem Weg richtig erholen.

Immun gegen Infekte

Gerade in Grippezeiten sollten Läufer es langsamer angehen lassen. Denn im gemäßigten Tempo werden

Laufen ist eine Langzeitinvestition in Ihre Gesundheit, es mindert das Risiko vieler Erkrankungen.

die Abwehrzellen, die der Körper gegenüber Viren und Bakterien bildet, stetig aktiver. Dieser Effekt kippt jedoch bei zu intensiven Belastungen, die das

Immunsystem schwächen. Achten Sie darauf, gerade bei höheren Anstrengungen wie Tempospiele oder bei Kälte nicht zu unterkühlen und angemessen gekleidet zu sein. Hat es Sie erwischt, fühlen Sie in sich hinein, ob Sie wirklich fit genug für einen Lauf sind. Haben Sie Fieber, sollten Sie definitiv unter die Bettdecke und nicht ins Laufoutfit schlüpfen.

Den besten Effekt hat Laufen auf das Herz-Kreislauf-System, doch auch der Rest des Körpers profitiert davon.

Clevere Ideen Sie treten mit einem aktuellen Projekt auf der Stelle? Laufen Sie ein paar Schritte! Untersuchungen zeigen, dass die Bewegung die Ausschüttung des Kreativitätshormons ACTH begünstigt. Wie der gesamte Körper bekommt auch das Gehirn mehr Sauerstoff, was seine Leistungsfähigkeit um das Doppelte erhöht. Obendrein konnten Forscher der Universität Ulm nachweisen, dass bereits drei 30-Minuten-Walkingeinheiten pro Woche die Merkfähigkeit und das Konzentrationsvermögen deutlich erhöhen. Auch US-Wissenschaftler stellten einen überraschend positiven Effekt fest: Das Risiko, im Alter an Demenz zu erkranken, sinkt um die Hälfte, wenn Bewegung zum Alltag gehört.

Lust auf Liebe Laufen macht lockerer, auch in Sachen Liebe! Eine Studie der University of San Diego zeigte, dass ehemalige Nicht-Läufer nach neun Monaten mit je vier Laufrunden pro Woche 30 Prozent mehr Sex hatten. Eine andere Untersuchung der Harvard School of Public Health wies nach, dass sich das Risiko, impotent zu werden, für Männer um 30 Prozent senkt, wenn Joggen zu ihren Hobbys gehört.

Laufen kann jeder

Absolute Schonung empfehlen Ärzte heute nur noch in den seltensten (Krankheits-)Fällen. Inzwischen ist erwiesen, dass mäßige Bewegung nicht nur vielen Beschwerden vorbeugen kann, sondern darüber hinaus die Regeneration fördert. Es gibt also kaum noch einen guten Grund, nicht zu laufen.

Laufen in der Schwangerschaft

Gemeinsam läuft es sich leichter – dieser Leitsatz gilt für das Laufen mit Babybauch zwar nicht uneingeschränkt, jedoch ist eine Schwangerschaft kein Grund, auf die übliche Laufrunde zu verzichten. Vorausgesetzt sind natürlich eine unkomplizierte Schwangerschaft, regelmäßige Kontrollen beim Arzt und Lauferfahrung. Einsteiger starten besser erst nach der Geburt des Babys, da bestimmte Hormone die Gelenke und Sehnen weicher machen. Ein höheres Verletzungsrisiko besteht daher auch für fortgeschrittene Läuferinnen. Werdende Mütter sollten auf einen ebenen Untergrund und stabile Schuhe achten. Harte Erschütterungen wie etwa Sprünge tun dem Kind nicht gut. Zudem ist in der 8., 12. und 16. Woche nach der letzten Periode besondere Vorsicht geboten. In diesen Zeiträumen ist die Gebärmutter besonders erregbar, was im schlimmsten Fall zu einer Fehlgeburt führen kann. Generell dürfen Frauen es mit einem kleinen Mitläufer langsamer angehen, Tempoläufe oder gar ein Wettkampf sind in den nächsten neun Monaten tabu. Gerade im letzten Drittel der Schwangerschaft ist Walken oder Aqua-Jogging das bessere Laufen. Beide sind schonender, was dem Körper zugute kommt.



Auch mit Baby im Bauch spricht nichts grundsätzlich gegen das Laufen. Sprechen Sie sich jedoch vorher mit Ihrem behandelnden Arzt ab.

Nach der Geburt beginnt auf jeden Fall eine Laufpause von mindestens sechs Wochen. Während dieser Auszeit liegt der Trainingsschwerpunkt auf der Stabilisation des Beckenbodens und der Bauchmuskeln. Wer zu früh einsteigt, riskiert körperliche Beschwerden, die bis zur Blasenabsenkung führen können. Gibt der Frauenarzt grünes Licht, ist der Nachwuchs in einem Babyjogger gut aufgehoben. Wichtig ist, dem Kleinen etwas Wärmeres als sich selbst anzuziehen. Und nur nicht enttäuscht sein, wenn es am Anfang nicht gleich rund läuft – die alte Form kommt Schritt für Schritt zurück.

Trotz Asthma laufen

Asthmatiker leiden unter verengten Atemwegen. Da regelmäßiges Laufen die Atmung trainiert, ist es gerade bei

diesem Krankheitsbild eine gute Möglichkeit, die Beschwerden zu lindern. Anfälle werden seltener und besser kontrollierbar. Betroffene sollten darauf achten, nur dann zu laufen, wenn keine Anfallauslöser wie beispielsweise starker Pollenflug zu erwarten sind. Darüber hinaus gehört das Asthmaspray bei jeder Runde – die bei gemäßigter Geschwindigkeit ablaufen sollte – in die Hosentasche.



Laufen ist eine sehr effektive Möglichkeit, überflüssige Pfunde loszuwerden.

Laufen mit Übergewicht

Fest steht: Je schwerer eine Person ist, desto größer ist die Krafteinwirkung auf die Gelenke. Darum sollten Menschen mit einem BMI

Dauerhaft bekommen Sie Übergewicht nur durch regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene

über 25 gehend oder walkend
in die Laufkarriere starten.

Und unbedingt dranbleiben!

Denn mit regelmäßiger

Bewegung sinkt der Insulinbedarf, das Hungergefühl lässt
nach, und die Lust auf gesundes Essen steigt. Als grobe

Faustregel gilt: Pro locker gelaufenem oder in zügigem
Tempo gewalktem Kilometer verbrennen Sie ungefähr so

viele Kalorien, wie Sie in Kilogramm wiegen. Eine
65 Kilogramm schwere Frau lässt also bei einer 5-
Kilometer-Runde 325 Kilokalorien auf der Strecke.

Übrigens: Auch nach dem Joggen verbrennen Sie fleißig
weiter Energie, sofern Sie eine Zeit lang nichts nachlegen.

Wie viel, hängt von der Intensität der Runde ab.

Ernährung in den Griff.

Auch Stress kann zur

Gewichtszunahme führen.

Wohltat bei Depressionen

Mehrere wissenschaftliche Studien belegen: Läufer sind
schneller als jede Depression! Wer regelmäßig in die
Laufschuhe steigt, etwa 3-mal pro Woche für 30 bis
40 Minuten, erzielt damit den gleichen Effekt, wie ihn
Medikamente haben. Obendrein ist die Wahrscheinlichkeit,
dass die Depression wiederkehrt, deutlich geringer, wenn
Bewegung ein fester Bestandteil des Tagesablaufs ist.

Auch für Diabetiker geeignet

Laufen empfiehlt sich als Sportart zumindest auch für
Diabetiker Typ 2, da diese Erkrankung auf eine ungesunde
Ernährungsweise und Übergewicht zurückzuführen ist.
Nicht selten können Diabetiker im Frühstadium als
routinierte Läufer auf die Zufuhr von künstlichem Insulin
verzichten. Eine enorme Steigerung der Lebensqualität, die
zudem vor weiteren Schäden wie einer Erblindung,
Nierenversagen oder Amputationen schützt.

Der Grund für die Verbesserung ist der Muskelaufbau. Je mehr Muskeln Sie haben, desto mehr Glukose brauchen diese, der Zucker bleibt also nicht so leicht im Blut zurück. Zudem hilft die optimierte Durchblutung dabei, dass das Insulin an mehr Rezeptoren andocken kann. Als Diabetiker sollten Sie vor dem Lauf den Blutzuckerspiegel messen und unterwegs stets Traubenzucker oder einen Apfel dabei haben, um nicht zu unterzuckern.

Laufen mit Herzerkrankung

Laufen beugt Herzerkrankungen nicht nur vor, es eignet sich auch zur Therapie. Und selbst mit einer künstlichen Herzklappe sind echte Lauferfolge möglich. Erkrankungen des Herzens und Sport schließen sich nämlich keineswegs aus. Im Gegenteil: Mittlerweile ist moderates Training ein fester Bestandteil der Herzinfarkttherapie. Generell stärkt regelmäßige, ausdauernde Bewegung den Herzmuskel, wodurch der Ruhepuls sinkt. Die Lebenserwartung steigt, da das Herz weniger beansprucht wird, also länger belastbar ist. Bereits vor 20 Jahren zeigten Untersuchungen, dass fünf Sporteinheiten pro Woche das Risiko für einen Herzinfarkt und Herzrhythmusstörungen um ein Vielfaches senken.

Auch für Krebspatienten

Eine Chemotherapie ist nicht nur eine physische, sondern auch eine psychische Belastung. Wer es gewohnt ist, beim Sport durchzuhalten, hält auch diesen medizinischen Herausforderungen besser stand. Selbst wenn erst in der Therapie mit dem Training begonnen wird, überstehen die Patienten die schwere Zeit leichter. Und das ist nachweisbar: Studien zeigen, dass Brustkrebspatientinnen länger leben, Hautkrebstumore weniger schnell wachsen

und Rückfälle bei der Diagnose Darmkrebs seltener sind, wenn sich die Betroffenen regelmäßig bewegen.

Laufen beugt Migräne vor

Während eines Migräneanfalls lindert Ruhe die Beschwerden wesentlich besser als ein Lauf. Doch der Ausdauersport wirkt präventiv: Eine Studie der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel zeigte, dass regelmäßige Joggingeinheiten die

Häufigkeit von Migräneattacken um 40 Prozent senkten. Zudem berichteten die Teilnehmer von weniger intensiven Anfällen als vor der Studie. Kein Wunder, schließlich wird beim Joggen Stress abgebaut, und Migränepatienten sind bekanntermaßen stressanfälliger als andere Menschen. Handelt es sich jedoch um Spannungskopfschmerzen, kann eine lockere Laufrunde für Erleichterung sorgen. Denn oft ist ein verspannter Nacken oder oberer Rücken schuld, und die Muskeln entkrampfen sich beim Laufen.

Bei Spannungskopfschmerzen kann Laufen Wunder wirken: Die Bewegung lockert die Muskeln, die frische Luft klärt den Kopf, belastende Probleme lösen sich von selbst.