

*„Es geht mehr als um Laufen, es geht auch um mehr als um Fitness, es geht um die Chance, sein Leben zu ändern!“*

Zitat Frauenlauf-Pionierin  
Kathrine Switzer

# Sehnsüchten entgegenlaufen

Ein neues Jahr und doch bleibt alles beim Alten? Sie hatten sich doch einige Änderungen vorgenommen, oder? Ein paar Kilos abzunehmen, gesünder zu leben, weniger Stress zulassen. Kurz gesagt: Mehr auf sich zu achten, das Leben mehr genießen...

TEXT: EDITH ZUSCHMANN

**G**edacht, vielleicht gesagt, und auch gemacht? Bewegen Sie sich doch einfach los oder noch besser: Laufen Sie los! Warum gerade laufen? Laufen kann als „Allheilmittel“ bezeichnet werden – frei nach dem Motto: dem Alten davonlaufen. Denn laufend bringen Sie Ihren Körper in Schuss, verbessern Ihre Kondition, verbrennen überschüssige Kilos, bauen Stress ab, betreiben gezieltes Anti-Aging und finden endlich Zeit für sich. Die Liste ließe sich fast endlos fortführen. Und das ohne Nebenwirkungen und bei geringsten Kosten.

Doch Laufen muss absolut nicht Hochleistungssport sein. Die Pionierin des Frauenlaufes, Kathrine Switzer, brachte es auf den Punkt: „Es geht mehr als um Laufen, es geht auch um mehr als um Fitness, es geht um die Chance, sein Leben zu ändern!“ Das anzupacken, was man selbst möchte, das geht mit Laufen geradezu einfach, rasch und wirkungsvoll. Probieren Sie es aus!

Doch da wäre noch die alles und entscheidende Frage: Wann ist der richtige Zeitpunkt anzufangen? Die Antwort ist so einfach wie das Mittel selbst: Immer, jetzt und am besten sofort. Denn es kommt nicht auf den Zeitpunkt oder den Ort an, ausschlaggebend alleine ist Ihr Wollen und Tun. Legen Sie gleich los, denn heute ist der beste Tag dazu. Verlieren Sie keine kostbare Zeit, das Leben ist kurz genug.

Alles Neue braucht Überlegung und Planung, fangen wir daher mit dem „Trockentraining“ an: Ziehen Sie sich für 10 Minuten an einen ruhigen Ort zurück. Nehmen Sie ein entspannendes Schaumbad, gehen Sie eine Runde um den Häuserblock oder machen Sie sich es auf Ihrer Couch gemütlich. Hören Sie in sich hinein und fragen Sie sich ganz offen und ehrlich nach Ihren größten, innersten Wünschen. Alles ist erlaubt. Greifen Sie zu Papier und Stift und formulieren Sie Ihre Ziele so, dass Sie sie auch nach längerer Zeit wieder nach-

vollziehen können. Gehen Sie am besten soweit, dass Sie mit sich selbst einen Vertrag aufsetzen. Ein guter Trick, um konsequent an Ihrem Vorhaben festzuhalten, denn wer begeht schon gerne Vertragsbruch, noch dazu mit sich selbst?

Und nun die Frage: Warum haben Sie diese Ziele bis jetzt noch nicht verfolgt? Fehlte Ihnen der Mut, fanden Sie keine Zeit, hatten Sie nicht ausreichend Ressourcen zur Verfügung? Wahrscheinlich gibt es unzählige Gründe. Aber was haben mehr Geld, neuer Job, attraktiverer Partner oder ähnliches mit Laufen zu tun? Ganz einfach: diese Sportart bringt nicht nur Ihren Körper in Schwung, sie macht auch geistig fit. Die vermehrte Sauerstoffaufnahme durchblutet Ihr Gehirn besser, neue Gedankengänge und Ideen entstehen. Zusätzlich schüttet der Körper Signalstoffe wie Dopamin, Serotonin und Endorphine aus, die positive Emotionen in Gang setzen und gleichzeitig baut er freigesetzte Stresshormone



„Es entdecken Sie immer wieder neue Wege... so kommt keine Langeweile auf und die neuen Strecken erweitern im wahrsten Sinne des Wortes Ihren Horizont.“

durch den erhöhten Muskelstoffwechsel ab. Sie fühlen sich plötzlich wohler in Ihrer Haut, Ihr Selbstvertrauen steigt, Sie wirken fröhlicher, offener und anziehender. Geradezu ideale Voraussetzungen, um den Mann oder den Job Ihrer Träume an Land zu ziehen. Die Welt steht Ihnen offen.

Wenn Sie für sich das Warum geklärt haben, sollten Sie sich belohnen. Starten Sie los und kleiden Sie sich ein. Lange, sackartige T-Shirts und Jogging Hose gehören der (Lauf-) Geschichte an. Frau trägt heute alles, was bequem ist, gut aussieht und vor allem passt. Von der engen Laufhose über den sexy Laufrock bis hin zur modischen Flutterhose – so wird jede Frauenfigur auch beim Sport bestens betont. Einzig auf das richtige Material sollten Sie achten. Kaufen Sie ausschließlich rasch trocknende Stoffe. Vergessen Sie auch nicht auf Kleinigkeiten wie einen gut sitzenden Lauf-BH, atmungsaktive Laufsocken, für den Sommer ein schickes Kopftuch und für die kühlere Jahreszeit eine Haube sowie Handschuhe.

Werfen Sie aber ein besonderes Augenmerk auf Ihre neuen Laufschuhe. Nehmen Sie sich dafür besonders viel Zeit, am besten nützen Sie dafür die späteren Nachmittagsstunden, da zu diesem Tageszeitpunkt Ihr Fuß am größten ist.

Wählen Sie ein gut sortiertes Sportfachgeschäft, in dem fachkundige Berater mittels Laufbandanalyse das für Sie passende Modell finden.

So, die Vorbereitungen sind abgeschlossen, nun kann es losgehen. Suchen Sie sich eine attraktive, flache Strecke, am besten gleich in der Nähe Ihrer Wohnung. Starten Sie in einem für Sie sehr gemütlichen Tempo. Auch wenn es Ihnen vielleicht langsam vorkommt – Sie haben den ersten, den allerwichtigsten Schritt getan. Und nur das zählt. Sie können wirklich stolz auf sich sein!

Ihre ersten Laufeinheiten starten Sie am besten mit einem Wechsel, in dem Sie zuerst 2 Minuten laufen, dann 2 Minuten gehen und das mindestens 30 Minuten lang. Sie werden sehen, schon binnen kürzester Zeit schaffen Sie drei, vier, fünf Minuten und im Nu fühlen sich 30 Minuten wie ein Kinderspiel an. Nehmen Sie sich am Anfang keine Laufkilometer vor, sondern laufen Sie nach Zeiteinheiten. So erlegen Sie sich weniger Druck auf und die Freude ist doppelt so groß, wenn Sie merken, wie Sie in derselben Zeit längere Distanzen schaffen. Damit auch tatsächlich Verbesserungseffekte auf allen Linien eintreten, sei es bei Schnelligkeit, Kondition, aber auch bei der Figur, sollten Sie mindestens 3 Mal 30 Minuten pro Woche laufend un-

terwegs sein. Seien Sie aber am Beginn nicht zu ehrgeizig, steigern Sie Häufigkeit und Dauer langsam. Lieber sparsam beginnen, als stark nachlassen.

Wählen Sie Ihr Lauftempo so, dass Sie sich noch gut unterhalten können. Apropos Unterhaltung: Damit Ihnen das Laufen noch mehr Spaß macht, holen Sie sich doch eine Verbündete. Verabreden Sie sich mit einer Freundin zum Laufen. Zu zweit macht es nicht nur mehr Spaß, es verpflichtet auch. Tauschen Sie doch die Neuigkeiten bewegend aus, anstatt in einem verrauchten Cafe. Noch ein Tipp für laufende Abwechslung: entdecken Sie immer wieder neue Wege durch Ihre Nachbarschaft. So kommt keine Langeweile auf und die neuen Strecken erweitern im wahrsten Sinne des Wortes Ihren Horizont.

Ja, den Körper in Bewegung zu versetzen ist sehr wohl mit Anstrengung verbunden, aber es lohnt sich alle Mal. Denn so viel steht fest: Egal wie Sie es anstellen – um ans Ziel zu kommen, müssen Sie sich ins Zeug legen und arbeiten. Durch Laufen erfahren Sie, dass Belastung nicht automatisch Qualen bedeutet. Denn Laufen trainiert Geduld, Ausdauer, Durchhaltevermögen und Sie werden neue Herausforderungen einfacher und mit mehr Gelassenheit meistern. Und Ihr Erfolg wird Ihnen laufend Recht geben.

# KÄRNTNERIN Laufaktion – Bewerben. Gewinnen. Mitlaufen.

Der Countdown läuft. Gewinnen Sie eines von drei KÄRNTNERIN Laufpaketen! Schicken Sie uns Ihre Bewerbung und laufen Sie mit. Die KÄRNTNERIN vergibt unter allen Einsendungen je ein komplettes Personal-Trainings-Programm mit Betreuung von Body&Motion Institut, Mag. Werner Sturm, sowie je ein professionelles Laufoutfit von Asics.

**EIN KÄRNTNERIN-LAUFPAKET BEINHALTET:**  
Personal Training mit dem Body&Motion Institut, Mag. Werner Sturm:

- 2 Einheiten pro Woche zu je 30 Minuten in einem der Body & Motion Institute bis zum Frauenlauf (5 Monatspaket)
- Leistungsdiagnostik (Eingangstest und Zwischenüberprüfung nach 3 Monaten)
- Trainingsplanung • Ernährungsberatung
- gemeinsames Lauftraining je nach Leistungsstatus

Leistungen im Gesamtwert von ca. 1.100 Euro



Mag. Werner Sturm, Inhaber der Personaltrainingsinstitute Body & Motion

„Laufen will gelernt sein“ – Ich begleite Sie zu Ihrem persönlichen sportlichen Erfolg.

Eines von drei kompletten Laufoutfits, zur Verfügung gestellt von ASICS, bestehend aus Laufschuhen, basierend auf individueller Fußanalyse, ASICS Womans Knee Tight – 3/4 Hose, ASICS Womans V-Neck T-Shirt, ASICS Womans Jacke und Asics Socken. Im Gesamtwert von rund 290 Euro.

Einen von drei Startplätzen beim Kärntner RAIFFEISEN Frauenlauf.

Als Gewinnerin werden Sie in den nächsten Ausgaben von der KÄRNTNERIN begleitet – und motivieren so auch andere LeserInnen mit Ihren Erlebnissen, Eindrücken und Erfolgen! Weiters werden wir Lauftreffs für sportliche KÄRNTNERIN-Leserinnen organisieren. Die Lauftermine finden Sie ab April 2010 online unter: [www.kaerntnerin.net](http://www.kaerntnerin.net) und [www.kaerntenlaeuft.at](http://www.kaerntenlaeuft.at) bzw. in der nächsten Ausgabe der KÄRNTNERIN.



Symbolfoto

MACHEN SIE MIT:

Ob blutige Anfängerin, Genussläuferin oder ambitionierte Freizeitläuferin. Schicken Sie eine E-Mail an [office@kaerntnerin.net](mailto:office@kaerntnerin.net) oder eine Postkarte an Redaktion KÄRNTNERIN, Radetzkystraße 2/1, 9020 Klagenfurt, KW „Laufen“ und schildern Sie uns, warum genau Sie die Richtige für unser KÄRNTNERIN Lauf-Projekt sind. Einsendeschluss: 15. März 2010.

POWERED BY



[www.kaerntnerin.net](http://www.kaerntnerin.net)



MITMACHEN UND GEWINNEN:

BE PART OF IT... KEEP ON RUNNING!

DABEI SEIN UND MITLAUFEN  
KÄRNTNER RAIFFEISEN FRAUENLAUF POWERED BY KÄRNTNERIN



Sie wollen sich auch ein sportliches Ziel setzen? Dann seien Sie am Samstag, den 21. August 2010 dabei!

Laufen Sie gemeinsam mit hunderten Frauen 4,2 Kilometer durch den Europapark entlang des Lendkanals und genießen Sie den atemberaubenden Zieleinlauf am Ufer des Wörthersees. Jetzt schon anmelden und Startplatz sichern unter [www.kaerntenlaeuft.at](http://www.kaerntenlaeuft.at)

ORGANIZED BY



[www.kleinezeitung.at](http://www.kleinezeitung.at)



## WOHLBEFINDEN IST SCHÖN

Schönheit findest du oft dort, wo du sie am wenigsten vermutest. Ehrliches Bemühen an einem steilen Anstieg oder am Ende eines anstrengenden Laufs ist schön. Dafür gibt es Ayami, ASICS neue Sportswear für Frauen, die so aktiv ist wie du selbst.

Entdecke Ayami und frauenspezifische Laufschuhe bei ausgesuchten Fachhändlern und auf [asics.at](http://asics.at).



Anzeige