

Läufer haben bessere Laune

Wer läuft, tut nicht nur etwas für seinen Körper. Laufen macht auch den Kopf frei und bessere Laune. Bewegung wirkt wie eine Auszeit. Kontakt zu Gleichgesinnten ist garantiert. Kein Wunder, dass so viele süchtig danach sind.

Text: Carsten Hennig



Bewegung mit Suchtpotenzial

Übergewicht, Bluthochdruck, schlechte Zuckerwerte – es gibt viele gesundheitliche Gründe, die für mehr Bewegung sprechen. Gute Vorsätze haben die meisten, aber oft hapert es an der Umsetzung. Mit einem einfachen Trick lässt sich der innere Schweinehund überwinden: Suchen Sie sich Gleichgesinnte! Wertvolle Tipps für den Start kommen von der Laufgruppe »Fit für fünf Kilometer«. Die Kurse sind als Präventionskurse zertifiziert. Die Kosten werden in der Regel zu 80 Prozent von der Krankenkasse übernommen. Das Konzept kommt gut an: Die Gruppe hat seit sieben Jahren ständig Zulauf und wurde mit Preisen ausgezeichnet. Was ist das Erfolgsgeheimnis von »Fit für fünf Kilometer«? „Bei uns gibt es keinen Leistungsdruck“, betont Jutta Doebel, Apothekerin und Sporttrainerin aus Erfstadt. Sie hat die Laufgruppe zusammen mit einem Sportmediziner gegründet und betreut sie seitdem. „Jeder kann so langsam laufen wie er möchte. Und er bleibt dabei auch nie allein.“ Sie freut sich besonders, dass sie auch Menschen motiviert, die sich regelmäßigen Sport eigentlich nicht zgetraut haben. Laut Doebel tut den Teilnehmern das kontinuierliche Lauftraining spürbar gut: „Am stärksten wirkt es auf die Psyche – die Läufer haben viel bessere Laune!“ Eine Frau mit Asthma konnte ihre Medikamente reduzieren, bei Menschen mit Gelenkproblemen gingen die Schmerzen zurück. Und Doebel schildert einen weiteren Effekt: „Die Körperkontur wird straffer, die gesamte Figur besser. Das merken Leute, die vorher keinen Sport gemacht haben, viel deutlicher als andere.“ Laufgruppen in der Nähe findet man auf www.joggen-online.de. Mitreißen lassen hat sich auch Gerd Middendorf, Hotelier und heute Geschäftsführer des Technikausstatters Open Axxess. Um sein Gewicht von einst 150 Kilogramm zu reduzieren und auf die täglichen Glimmstengel zu verzichten, stieg er in die Laufschuhe. Erst habe er das Suchtpotenzial des Laufens unterschätzt, doch heute ist es wie »Drogen nehmen«, bekennt er freimütig.

Joggen für den guten Zweck

Seine Begeisterung fand er auch bei den Charity-Läufen von »gastrUNomie«, einer Initiative von Marc Muijers, Chef des Personaldienstleisters Mise En Place. Mit dem Erlös

Jan-Patrick Krüger, General Manager des Hotels Berlin, Berlin, läuft privat Marathon und Ultramarathon (bis zu 80 Kilometer). Seine Gäste lädt er regelmäßig zum GM's Run ein, einer einstündigen, lockeren Jogging-Sightseeing-Tour durch die Hauptstadt. Krüger hat so aus Zeitnot eine Tugend gemacht. Nun ist der GM's Run so populär, dass je Tour acht bis zwölf Gäste mit von der Partie sind. Bei einem gemächlichen Lauftempo von acht bis zehn Stundenkilometern können gerade Konferenzteilnehmer, die meist nichts von der Stadt gesehen haben, so die wichtigsten Sehenswürdigkeiten mit etwas Hintergrundwissen erläutert bekommen.

Sightseeing in lockerem Trab

Die Vorzüge der Außenalster in Hamburg nutzt Folke Sievers, Direktor des Curio by Hilton Hotels Reichshof. Jeweils mittwochs sammelt er abends Gäste, Mitarbeiter von Kunden und eigene Mitarbeiter zur Laufgruppe ein. Dann geht's im ruhigen Tempo auf die rund acht Kilometer lange, idyllische Strecke rund um den See in der Innenstadt. Auch hier ist die persönliche Leidenschaft des Chefs längst zum professionellen Sportevent geworden – betreut durch die Eventmanagerin des Hauses. Eingeladen wird durch ein Roll-up-Display in der Lobby, über die Suitepad-Tablets auf den Zimmern und per E-Mail-Newsletter an Firmenkunden. Wer nicht im Hause nächtigt, kann sich im Hotel umziehen und wird

nach der Rückkehr mit erfrischenden Drinks und einer entspannenden Dusche versorgt. Folke Sievers schwört auf diese Art der Kundenansprache mit hohem Sympathiewert. In den 45 Minuten rund um die Alster, eine der schönsten Laufstrecken in deutschen Großstädten, kann er den persönlichen Kontakt entsprechend ausbauen. So bleibt dieser Run auch vorerst Chefsache. Für Sievers ist regelmäßiges Laufen längst zur Passion geworden, seitdem er vor rund acht Jahren mit dem Rauchen aufhörte.



Jan Patrick Krüger, General Manager des Hotels Berlin, Berlin läuft privat Marathon und mit Hotelgästen den GM's Run.

der Top-Laufveranstaltung in Köln werden karitative Einrichtungen, wie zum Beispiel der Förderverein für krebskranke Kinder in der Domstadt, unterstützt. Längst ist die jährliche Veranstaltung auch eine Branchentreff zum Netzwerken. Höhepunkt ist stets der High Heels-Lauf! Im nächsten Jahr plant Middendorf nun einen weiteren Ableger von »gastRUNomie« in der Lüneburger Heide. Dazu trainiert er, wenn irgend möglich, dreimal je Woche – mit Laufstrecken von rund fünf Kilometern Länge. Das ist sein persönlicher »Code B2B«, sich Sorgen zu entledigen und die Gedanken frei zu machen. Danach geht es mit neuer Kraft frisch ans Werk. „Man muss sich durchbeißen“, so der Betriebswirt. Nach harten acht Wochen in der Anfangszeit sei der innere Schweinehund überwunden. Auch wenn dies schwere Arbeit bedeutet – oft ereilten ihn bei Steigungen Atemnot und Übelkeit. „Aber ich war nur körperlich leer, nie mental“, berichtet er. Heute ist Laufen für mehr als nur individueller Sport. „Laufen macht süchtig“, lautet sein Credo an andere Führungspersönlichkeiten. Persönliche Fitness sei ebenso als Teamaufgabe zu verstehen, andere mitzureißen und dabei Spaß zu haben. Das hat Gerd Middendorf von »gastRUNomie« gelernt. Mehr dazu unter www.gastronomie.de.

Training fungiert als Auszeit

Björn Grimm hat aus einer ganz anderen Not seine sportliche Tugend gefunden. Nach einem schweren gesundheitlichen Einschnitt musste er seine persönliche Fitness neu aufstellen. Der renommierte Gastronomieberater nimmt sich nun nahezu täglich die »legale Form der Auszeit«, wie er es ausdrückt. Geheimnis ist sein Niedrigpuls-Training: Langsames Laufen auf Seitenwegen mit entsprechend langer Ausdauer. „Viele muten ihrem Körper zu viel zu“, gibt er zu bedenken. Drei Monate lang hatte er zu kämpfen mit dem Prinzip der zwölf Wiederholungen: „Halte zwölfmal durch, dann schaffst Du es!“ Grimm bekennt: „Heute spüre ich eine ganz andere Lebensqualität, habe eine ganz neue Vitalität.“ Zwei-Stunden-Läufe zu jeder Gelegenheit helfen ihm, die erheblichen Anforderungen in seinem anstrengenden Berateralltag zu bewältigen. Wichtig sind ihm eine gute Ausrüstung und perfekt angepasste Laufschuhe. Und er empfiehlt die Teilnahme an Volksläufen: „Die Platzierung ist dabei egal, das motiviert und macht richtig Spaß!“ Sein Rat: „Fang einfach an! Nur 1 000 Meter sind mehr als auf dem Sofa liegenbleiben.“

Gute Schuhe – mehr braucht es nicht

Seit er aus dem Krankenhaus entlassen wurde, nahm Björn Grimm rund 20 Kilogramm ab. Eine Stunde täglich als persönlicher Zeitkorridor – „dagegen kann niemand ernsthaft etwas haben.“ Seine Passion ist zu einer eigenen Art therapeutischer Laufberatung geworden: Im Jogging-Rundkurs mit Klienten



QUELLE: PRIVAT

Björn Grimm nutzt das Laufen für sich als (fast) tägliche Auszeit.

werden auch schwierige Probleme gelöst. Auch bei Branchenveranstaltungen – Grimm ist Vorstandsmitglied der FSCI Deutschland – sind gemeinsame Läufe mehr als nur ein Happening. Tatsächlich: Laufen, das kann man überall und jederzeit. Laufschuhe gehören auch bei Geschäftsreisen ins Gepäck. Etliche Hotels bieten Tipps zu geeigneten Laufstrecken an und stellen mineralische Drinks sowie Handtücher in der Lobby bereit. Aber auch jeder Teamleader und jede Führungskraft in Hotellerie und Gastronomie kann durch regelmäßiges Joggen die Fitness halten. Ein erster Schritt genügt.

Tipps für das Training

Regelmäßiges Laufen steigert nicht nur die Ausdauer und Fitness, sondern kräftigt auch den Rücken. Darauf verwiesen die Träger der Präventionskampagne »Denk an mich. Dein Rücken«, die 2015 beendet wurde. Die Kampagne wurde jedoch im Arbeitsprogramm »Prävention macht stark – auch Deinen Rücken« der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA) verlängert. Auf www.gdabewegt.de erfahren Sie mehr dazu. Dr. Myrsini Griva, Ärztin für physikalische und

rehabilitative Medizin an der Rehaklinik der Knappschaft am Berger See betont: „Laufen kann auch gut allein betrieben werden, denn es löst Verspannungen, trainiert die Rumpfmuskulatur und entlastet die Bandscheibe.“ Wichtig sei lediglich die richtige Haltung. „Beim Laufen sollten die Arme stets locker am Körper anliegen und der Oberkörper leicht nach vorne geneigt sein.“ Dann könnten auch Ungeübte und Menschen mit bereits vorhandenen Rückenschmerzen mit Laufen ihre Fitness steigern. Nur bei akut aufgetretenen und bei schwerwiegenden Rückenschmerzen, wie zum Beispiel einem Bandscheibenvorfall, sollte man vor Trainingsbeginn ein ärztliches Einverständnis einholen.

Aufwärmen ist Pflicht, dehnen ist Kür

Insbesondere Menschen, die sonst viel im Sitzen arbeiten, sollten langsam mit dem Laufen anfangen. „Nach einem langen Tag hinter dem Schreibtisch läuft der Stoffwechsel noch auf Sparflamme“, so Katja Bergermann, Therapeutische Leiterin der Physiotherapiepraxis Salvea in Gelsenkirchen. „Ein leichtes Aufwärmprogramm, wie zum Beispiel einige Minuten auf der Stelle zu laufen oder mit Walken zu beginnen, beugt Verletzungen vor. Denn das Aufwärmen dient der Durchblutung der Muskeln und der Sauerstoffversorgung.“ Eine bestimmte Übungsfolge für das Dehnen müsse hingegen nicht eingehalten werden. Die Empfehlung der Laufexpertin: Jeder Läufer sollte auf seinen Körper hören und die Übungen machen, mit denen er am besten zurechtkommt. „Manche Läufer dehnen sich gar nicht oder erst einige Stunden nach dem Training. Auch das ist in Ordnung.“ Für das Laufen wird, bis auf ein Paar guter Laufschuhe, keine komplexe Ausrüstung benötigt: „Welcher Schuh am besten passt, kann eine Videolaufanalyse im Sportschuhgeschäft anzeigen“, so Katja Bergermann. Für die Auswahl des geeigneten Laufschuhmodells sei entscheidend, wie oft trainiert und auf welchem Untergrund gelaufen wird. Auch das Gewicht spiele eine Rolle. ●