

**i** GESUNDHEITSINFOS

# Lauf dich gesund

Trainingstipps für Freizeitsportler





# Inhalt

- 3** Einleitung
- 4** Alles spricht fürs Laufen
- 5** Den Körper verstehen – richtig trainieren
- 8** Die optimale Ausrüstung
- 9** Warm-up und Cool-down
- 10** Wirkungsvolle Übungen
- 11** Jogging – Schritt für Schritt
- 12** Jogging-Programm für Einsteiger (Deutscher Sportbund)
- 14** Die leichtere Gangart: Walking
- 16** Walking-Programm für Einsteiger (Deutscher Sportbund)
- 18** Fit durch Power-Food
- 20** Läufer-Leiden

## Impressum

© MBO Verlag GmbH, 48143 Münster

Redaktion: Dr. Petra Gäbel, Sigrun Knoche.

Artikel-Nr. 53 00 49 – L0001bz – 1403p – 1508oe – 2310l – 10/23

Quellen: P.M. Suter, Checkliste Ernährung (2002)

Diese Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert, ersetzen jedoch nicht den Rat Ihres Arztes, der die Nutzen-Risiko-Abwägung für Ihre individuelle Behandlung vornimmt. Zwischenzeitliche Änderungen bei gesetzlichen Vorgaben oder Satzungsleistungen sind nicht ausgeschlossen. Für die Verfügbarkeit und Inhalte der in dieser Broschüre genannten Internetadressen und Bücher kann keine Haftung übernommen werden. Mit der in dieser Broschüre genutzten männlichen Form sind alle Geschlechter gemeint.

## Bildnachweis

Titel: © Dean Drobot/shutterstock.com, S. 2: © Peter Atkins – stock.adobe.com, S. 3: © Elena Blokhina/Thinkstock.de, S. 6: © Photodisc/Thinkstock.de, S. 8: © Mats Tooming – stock.adobe.com, S. 9: © Mammut Vision – stock.adobe.com, S. 15: © Tom Warner/Thinkstock.de, S. 21: © AZaytsev/Thinkstock.de, S. 21: © kogge – stock.adobe.com, S. 23: © Peter Atkins – stock.adobe.com

# Einleitung

Bewegungsarmut ist zu einem Gesundheitsrisiko ersten Ranges geworden. Selbst kurze Wege werden kaum noch zu Fuß zurückgelegt; die meisten verbringen ihren Arbeitstag sitzend und bewegen höchstens die PC-Maus; abends müssen Couch-Potatoes dank Fernbedienung nicht mal mehr die paar Schritte zum Fernseher zurücklegen, um die „Sportschau“ einzuschalten. Gegessen wird aber wie vor hundert Jahren oder sogar noch üppiger. Die Folge: Übergewicht. Und damit steigen die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, orthopädische Probleme und Krebs.

Zudem ist unser Leben hektischer, unberechenbarer geworden – Stress nimmt zu und belastet Körper und Seele. Weil wir uns weniger bewegen, können wir auch das Übermaß an Stress nicht abbauen. Die Folge: Neben den körperlichen nehmen auch seelische Erkrankungen wie Angst und Depressionen bislang ungekannte Ausmaße an.

Den Fettpolstern davon- und der guten Laune entgegenlaufen – das ist ein simples Rezept zur Vorbeugung und Behandlung sämtlicher moderner Volkskrankheiten. Laufen kann ein jeder zu jeder Zeit, an jedem Ort. Der Aufwand ist gering, der Effekt kann enorm sein – vorausgesetzt, man beherrscht die wichtigsten „Spielregeln“.

Wenn Ihnen Ihr Arzt Laufen nahegelegt hat oder Sie aus eigenem Antrieb etwas mehr für Gesundheit und Wohlbefinden tun wollen, finden Sie auf den nächsten Seiten einige Tipps fürs Joggen und Walken. Wir wenden uns in erster Linie an (Wieder-)Einsteiger, aber auch bereits Aktive finden hier sicher einige interessante Hinweise.

Wenn Sie bereits Vorerkrankungen haben, beachten Sie bitte auch die Hinweise Ihres Arztes. Im Übrigen kann die Teilnahme an einem Lauftreff unter professioneller Anleitung immer hilfreich sein.

## Ihre hkk



# Alles spricht fürs Laufen

- **Laufen stärkt das Herz-Kreislauf-System:** Bei regelmäßigem Lauftraining nimmt das Herzvolumen zu, Ruhepuls und Blutdruck sinken und die Blutgefäße gewinnen an Elastizität. Das Herz arbeitet ökonomischer. Die Zahl der roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff transportieren, steigt – alle Organe werden besser versorgt.
- **Laufen stärkt die Muskulatur:** Rund 70 % aller Muskeln werden durch das Laufen trainiert. Durch die bessere Sauerstoffversorgung vergrößern sich die für die Ausdauerleistung zuständigen Muskelfasern.
- **Laufen lässt die Pfunde purzeln:** Der Stoffwechsel wird angekurbelt. Und durch das sogenannte Afterburn – die Nachbrennphase – bleibt der Grundumsatz noch Stunden nach dem Training deutlich erhöht. Daher gilt folgende Faustregel: Beim Joggen verbrennen Sie pro Kilometer so viele Kilokalorien, wie Sie Kilogramm auf die Waage bringen.
- **Laufen regt das Gehirn an:** Die bessere Sauerstoffversorgung und der Anstieg des Stimmungshormons Serotonin machen Sie wacher, aufnahmefähiger und kreativer.
- **Laufen stärkt das Immunsystem:** Das gilt allerdings nur für mäßiges und ruhiges Ausdauertraining.
- **Laufen entspannt:** Stresshormone werden abgebaut, körperliche und seelische Spannungen gelöst. Sie werden ruhiger und ausgeglichener und schlafen besser.
- **Laufen steigert die sexuelle Lust:** Neben der Ankurbelung des Stoffwechsels ist das auch auf das bessere Körpergefühl und mehr Selbstsicherheit zurückzuführen.
- **Laufen macht glücklich:** Beim Laufen werden Endorphine freigesetzt, die Lebensfreude und Selbstwertgefühl heben und manchen sogar in einen Laufrausch (Runner's High) versetzen – ein gutes Mittel gegen Depressionen.

*Tipps fürs Laufen:  
H. Beck, Das große Buch vom  
Laufen (Copress, 2022)*

# Den Körper verstehen – richtig trainieren

Wer wild drauflos trainiert, tut seinem Körper nichts Gutes – im Gegenteil. Wer hingegen über die Prozesse, die beim Laufen in seinem Körper vor sich gehen, gut informiert ist, kann sein Fitnessprogramm besser steuern und optimale Erfolge verbuchen.

## Steigerung der Leistungsfähigkeit

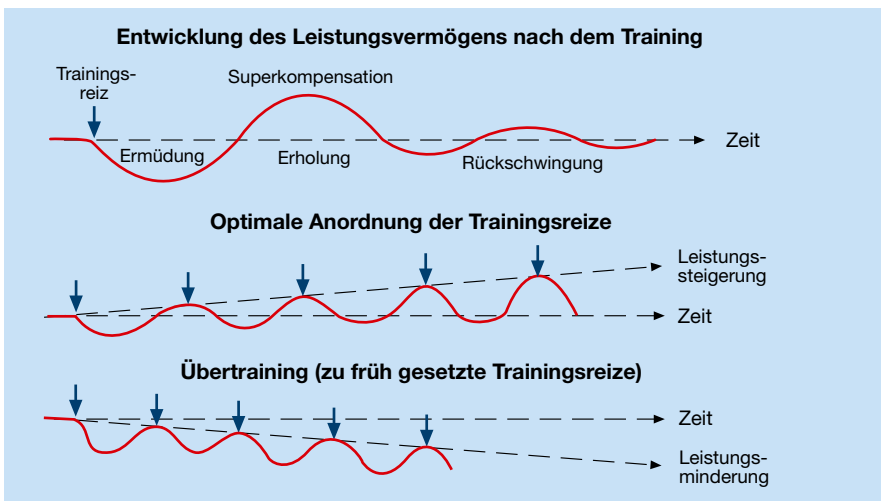
Organisches Leben braucht den Reiz, sonst vergeht es. Wer sein Bein schon einmal längere Zeit in einem Gipsverband ruhig stellen musste, weiß, wie rasch die Muskeln ohne den Bewegungsreiz abgebaut werden. Der Trainingsreiz beim Laufen hilft also, Leistungsfähigkeit aufzubauen. Allerdings gelingt das nur, wenn nach der Belastung eine ausrei-

chend lange Erholungsphase eingehalten wird (siehe Abbildung unten).

Während des Trainings kommt es zu einer Erschöpfung. In dieser Phase beginnt der Körper mit der Reparatur: Die Zuckerdepots werden vergrößert, Enzyme produziert oder die Muskelfasern umstrukturiert. Erst dadurch kommt es zu dem gewünschten Trainingseffekt – einer Leistungssteigerung, der sogenannten Superkompensation.

Wird jetzt ein neuer Trainingsreiz gesetzt, kann der gewünschte Trainingseffekt erreicht werden. Bleibt ein erneuter Trainingsreiz aus, geht der Trainingseffekt verloren. Wird zu früh – in der Ermüdungsphase – erneut trainiert,

## Optimale Abfolge von Belastung und Erholung



kann sich der Körper nicht erholen, seine Leistungsfähigkeit sinkt.

Wenn Sie als Freizeit- oder Gesundheitsläufer optimal trainieren wollen, sollten Sie also zwischen zwei Läufen immer mindestens einen Tag pausieren und durch Gymnastik, Schlaf und gesunde Ernährung den Regenerationsprozess unterstützen.

### **Mobilisierung des Fettstoffwechsels**

Beim Laufen werden zwei Energietanks angezapft: das Fettdepot und das Zuckerdepot in Leber und Muskulatur. Wird mit hoher Intensität trainiert, greift der Organismus auf die Zuckervorräte zurück, die schnell wieder aufgefüllt werden. Wer Fett abbauen will, muss eine langsamere Gangart wählen und länger trainieren.



## Muskelaufbau und Sauerstofftransport

Durch Ausdauersport wie Joggen und Walken entwickeln sich die sogenannten langsamen Muskelfasern. Sie werden mit mehr Kapillaren, feinsten Blutgefäßen, ausgestattet und die Durchblutung dadurch verbessert. Die Zahl der Mitochondrien, der Zellkraftwerke der Muskeln, in denen der durch Sauerstoff angekurbelte, aerobe Energiestoffwechsel abläuft, steigt, der aerobe Enzymbestand und die Energiespeicher wachsen.

Nicht nur die Muskulatur wird durch das Ausdauertraining gestärkt, sondern auch die sauerstofftransportierenden Systeme Herz, Kreislauf und Lunge.

### Regeln fürs Laufen

- Laufen Sie ruhig, steigern Sie das Pensum langsam.
- Beachten Sie Ihre Körpersignale und kontrollieren Sie Ihren Puls.
- Laufen Sie regelmäßig.
- Lassen Sie Ihrem Körper Zeit zur Regeneration.
- Reduzieren Sie bei Verletzungen die Trainingsintensität oder pausieren Sie. Wer Fieber hat oder an einem Infekt leidet, gehört ins Bett, nicht auf die Laufstrecke (Gefahr einer Herzmuskelerkrankung!).

## Die optimale Belastung

Ob Sie im optimalen Bereich trainieren, können Sie leicht feststellen: durch Pulskontrolle. Ihren optimalen Belastungspuls lassen Sie bitte von Ihrem Hausarzt oder Kardiologen zum Beispiel auf Basis eines Belastungs-EKG ermitteln. Die vielfach kursierenden Faustformeln und Berechnungen im Internet sind zumeist nicht zu empfehlen, weil sie Ihre individuellen Gesundheits- und Trainingsvoraussetzungen nicht ausreichend berücksichtigen.

Die tatsächliche Trainingsbelastung können Sie mit einer Pulsuhr kontrollieren. Sie geben hier Ihre individuelle Belastungsunter- und -obergrenze ein. Wenn Sie sich nicht in Ihrer optimalen Trainingszone bewegen, meldet sich Ihr Herzfrequenzmesser mit einem lauten Piepton.

Wenn Sie keine Pulsuhr zur Verfügung haben, kontrollieren Sie unmittelbar nach dem Laufen Ihren Puls: Zählen Sie zehn Sekunden lang die Pulsschläge und multiplizieren Sie diesen Wert mit sechs.

Übrigens: Zeichen für Überlastung sind auch Unwohlsein auf der Strecke und Muskelkater am Folgetag. Wer optimal trainiert, fühlt sich wohl beim Laufen und spürt danach nur eine leichte Spannung in den Muskeln.

# Die optimale Ausrüstung

Joggen und Walken sind preiswerte Sportarten. Die erforderlichen Utensilien beschaffen Sie sich am besten im einem Fachgeschäft, wo Sie von geschultem Personal beraten werden.

## Schuhe

Das Angebot an Laufschuhen ist gewaltig. Bringen Sie zum Kauf ein altes Paar Sportschuhe mit. Daran erkennt ein versierter Verkäufer Ihren Laufstiltyp und kann Sie besser beraten. Probieren Sie verschiedene Modelle, ziehen Sie dazu Ihre Laufsocken an. Die Zehen sollten noch eine Daumenbreite Platz haben. In Läden mit einem Laufband oder einem Laufanalysegerät finden Sie sicherer die passenden Schuhe. Wasserabweisendes Material und eine Sohle mit grobstolligem Profil sind Pflicht.

## Kleidung

Gute Laufkleidung funktioniert wie eine Klimaanlage: Sie schützt vor Überhitzung wie vor Unterkühlung. Sie ist atmungsaktiv, wärme-regulierend, winddicht und pflegeleicht. Bei kühleren Temperaturen ziehen Sie sich am besten nach dem Zwiebelprinzip an: Auf der Haut Shirt und Hose (Tights) aus schweiß-ableitenden Kunstfasern, darüber eine weitere dünne Schicht aus Kunstfasern und dann eine atmungsaktive Jacke.

Handschuhe aus Baumwolle sind in der kalten Jahreszeit ein Muss. Mütze, Kappe oder Stirnband schützen – je nach Jahreszeit – vor Kälte, Sonne und Schweiß. Spezielle Laufsocken ohne Nähte verhindern Blasen an den Füßen.

## Pulsuhr

Die Anschaffung einer Pulsuhr ist gleich zu Anfang wichtig, weil Sie damit Belastung und Intensität des Trainings genau steuern und dosieren und folglich effektiver laufen können. Sie vermeiden damit nicht nur Überlastungen, sondern können auch leicht ablesen, ob Sie sich im optimalen Trainingsbereich bewegen und ob Sie gerade Fette oder Kohlenhydrate (Zucker) verbrennen.





# Warm-up und Cool-down

Aufwärmen ist die wichtigste Maßnahme der Trainingsvorbereitung: Der Kreislauf wird stimuliert, die Herz­­tätigkeit angeregt. Die Muskulatur wird besser durchblutet, Muskelspannung und -elastizität steigen. Dadurch erhöhen sich Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft der Muskulatur sowie Bewegungskoordination, Reaktionsgeschwindigkeit und Beweglichkeit und die Leistungsbereitschaft steigt.

Es ist nicht wissenschaftlich belegt, dass sich durch das Aufwärmen die Verletzungsanfälligkeit verringert. Dennoch sollten Sie vor dem Training nach kurzem Warmlaufen die Muskeln und Gelenke mit einigen Dehnübungen auf die Belastung vorbereiten. Nach dem Laufen – in der Abkühlphase – helfen Dehnübungen, Verspannungen abzubauen und die Verkürzung bestimmter Muskelgruppen zu verhindern. Die natürliche Grundspannung der Muskulatur wird dadurch unterstützt und die Regenerationszeit verkürzt sich.

## Korrektes Stretching

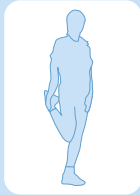
Dehnübungen – neudeutsch: Stretching – müssen sehr aufmerksam und langsam ausgeführt werden. Verboten sind ruckartige Bewegungen, Wippen und Nachfedern, denn dadurch könnten Gelenke, Muskeln und Bänder gezerzt werden. Zudem würden die Muskeln automatisch eine Gegenanspannung aufbauen – und folglich das Gegenteil von dem bewirken, was das Stretching bringen soll.



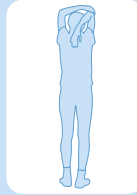
## Beachten Sie daher:

- Stretchen Sie vorsichtig, bis Sie eine leichte Spannung spüren.
- Halten Sie den Dehnungsreiz etwa 45 bis 60 Sekunden, atmen Sie dabei ganz ruhig weiter.
- Entspannen Sie kurz und wiederholen Sie die Dehnübung dann noch einmal.

## Wirkungsvolle Übungen



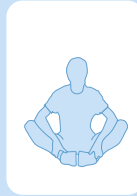
Winkeln Sie ein Bein nach hinten an und spannen Sie die unteren Bauchmuskeln an. Umfassen Sie das Fußgelenk und ziehen Sie die Ferse in Richtung Po. Das Knie bleibt dabei am Standbein.



Führen Sie eine Hand zwischen die Schultern und spannen Sie die unteren Bauchmuskeln an. Greifen Sie mit der anderen Hand den Ellenbogen und ziehen Sie ihn langsam hinter den Kopf.



Gehen Sie in Schrittstellung, stützen Sie sich an einer Wand ab und spannen Sie die unteren Bauchmuskeln an. Gehen Sie vorsichtig in die Hocke, die Fersen bleiben am Boden.



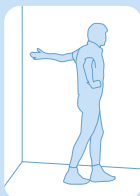
Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie die Fußsohlen aneinander. Spannen Sie die unteren Bauchmuskeln leicht an. Drücken Sie mit den Unterarmen die Knie langsam nach unten.



Legen Sie ein Bein mit der Ferse auf einen Stuhl, das Kniegelenk ist ganz leicht gebeugt. Spannen Sie die unteren Bauchmuskeln leicht an. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorn.



Machen Sie einen Ausfallschritt, stützen Sie die Hände auf den vorderen Oberschenkel und spannen Sie die unteren Bauchmuskeln an. Die hintere Ferse berührt den Boden.



Spannen Sie die unteren Bauchmuskeln leicht an. Legen Sie einen Arm leicht angewinkelt in Schulterhöhe gegen eine Wand und drehen Sie den Oberkörper langsam zur entgegengesetzten Seite.



Gehen Sie in eine Bankstellung. Schieben Sie den Rücken hoch zu einem Katzenbuckel.

# Jogging – Schritt für Schritt

Wollen Sie es nun mit Jogging versuchen? Damit Sie unversehrt das Ziel erreichen und Spaß am Laufen finden, hier noch einige Hinweise zur Lauftechnik:

- **Laufen Sie ganz natürlich:** Der Kopf ist erhoben, die Augen blicken geradeaus. Der Oberkörper wird aufrecht gehalten und ist leicht nach vorn geneigt. Die Schultern sind entspannt und ruhig. Die Arme – nicht der Oberkörper – schwingen in den Schultergelenken parallel zum Körper, die Ellenbogen bilden einen rechten Winkel. Auch die Hände sind locker.
- **Laufen Sie auf dem Mittelfuß:** Mit nicht allzu steilem Winkel wird der Fuß nur kurz außen über die Ferse aufgetippt und sofort über den Ballen abgerollt. Sie setzen also die ganze Sohlenfläche fast gleichzeitig auf.
- **Machen Sie nicht allzu große Schritte,** das bremst den Schwung ab und kostet Sie nur unnötig viel Kraft.
- **Atmen Sie richtig:** Wichtiger als Schritte zählen (drei ein-, drei ausatmen) ist es, dass Sie ganz bewusst tief und vollständig ausatmen. Je kräftiger Sie ausatmen, desto tiefer atmen Sie auch wieder ein – und sorgen so für eine optimale Sauer-

stoffzufuhr. Üben Sie daher die tiefe Bauchatmung schon zu Hause.

## Optimale Trainingsbelastung

- Trainieren Sie im aeroben Bereich, also zwischen 65 und 85 % Ihrer Maximalbelastung (siehe Seite 7).
- Steigern Sie die Belastung allmählich und trainieren Sie regelmäßig.
- Pausieren Sie zwischen den Trainingsläufen mindestens einen Tag. Mit Radfahren, Schwimmen oder Gymnastik variieren Sie die Trainingsreize und unterstützen die Regeneration nach dem Lauftraining.

Mit unserem Jogging-Programm auf der folgenden Seite finden Sie den richtigen Einstieg.

*M. Marquardt: 100 Dinge, die Läufer wissen müssen (Delius Klasing, 2021)*

# Jogging-Programm für Einsteiger

Einheit	Trainingsprogramm	Dauer	Datum	Puls
1	10 x 1 min laufen, 1 min gehen	20 min		
2	4 x 1 min laufen, 1 min gehen 1 x 2 min laufen, 2 min gehen 4 x 1 min laufen, 1 min gehen	20 min		
3	3 x 1 min laufen, 1 min gehen 2 x 2 min laufen, 2 min gehen 3 x 1 min laufen, 1 min gehen	20 min		
4	2 x 1 min laufen, 1 min gehen 3 x 2 min laufen, 2 min gehen 2 x 1 min laufen, 1 min gehen	20 min		
5	1 x 1 min laufen, 1 min gehen 4 x 2 min laufen, 2 min gehen 1 x 1 min laufen, 1 min gehen	20 min		
6	5 x 2 min laufen, 2 min gehen	20 min		
7	2 x 2 min laufen, 2 min gehen 1 x 3 min laufen, 2 min gehen 2 x 2 min laufen, 2 min gehen	21 min		
8	2 x 2 min laufen, 1 min gehen 2 x 2 min laufen, 2 min gehen 2 x 2 min laufen, 1 min gehen	20 min		
9	2 x 2 min laufen, 1 min gehen 1 x 2 min laufen, 2 min gehen 3 x 2 min laufen, 1 min gehen	19 min		
10	7 x 2 min laufen, 1 min gehen	21 min		
11	2 x 2 min laufen, 1 min gehen 2 x 3 min laufen, 1 min gehen 2 x 2 min laufen, 1 min gehen	20 min		
12	5 x 3 min laufen, 1 min gehen	20 min		
13	2 x 3 min laufen, 1 min gehen 1 x 4 min laufen, 1 min gehen 2 x 3 min laufen, 1 min gehen	21 min		
14	1 x 3 min laufen, 1 min gehen 3 x 4 min laufen, 1 min gehen 1 x 3 min laufen, 1 min gehen	23 min		
15	4 x 4 min laufen, 1 min gehen	20 min		
16	1 x 2 min laufen, 1 min gehen 2 x 5 min laufen, 1 min gehen 2 x 2 min laufen, 1 min gehen	21 min		
17	3 x 5 min laufen, 1 min gehen 1 x 2 min laufen, 1 min gehen	21 min		

Einheit	Trainingsprogramm	Dauer	Datum	Puls
18	1 x 5 min laufen, 1 min gehen 2 x 6 min laufen, 1 min gehen	20 min		
19	3 x 6 min laufen, 1 min gehen	21 min		
20	1 x 7 min laufen, 1 min gehen 1 x 8 min laufen, 1 min gehen 1 x 7 min laufen, 1 min gehen	25 min		
21	2 x 9 min laufen m. 2 min Gehpause	20 min		
22	2 x 10 min laufen m. 1 min Gehpause	21 min		
23	20 min laufen	20 min		
24	3 x 7 min laufen, 1 min gehen	24 min		
25	3 x 8 min laufen, 1 min gehen	27 min		
26	2 x 12 min laufen m. 1 min Gehpause	25 min		
27	25 min laufen	25 min		
28	3 x 9 min laufen, 1 min gehen	30 min		
29	2 x 15 min laufen m. 1 min Gehpause	31 min		
30	30 min laufen	30 min		
31	30 min Dauerlauf mit 2 x 1 min Tempoverschärfung	30 min		
32	30 min Dauerlauf mit 2 x 2 min Tempoverschärfung	30 min		
33	30 min Dauerlauf mit 3 x 1 min Tempoverschärfung	30 min		
34	15 min Dauerlauf, 20 min Wechsel zwischen ruhigem und zügigem Tempo	35 min		
35	30 min laufen mit Wechsel zwischen ruhigem und zügigem Tempo	30 min		
36	10 min Dauerlauf, 20 min Wechsel zwischen ruhigem und zügigem Tempo, 10 min Dauerlauf	40 min		

Quelle: Deutscher Sportbund

Suchen Sie eine Laufgruppe?  
Sehen Sie nach unter:  
<http://ogy.de/laufftreff>

# Die leichtere Gangart: Walking

Für manche (Wieder-)Einsteiger wird das Jogging-Training zunächst zu anstrengend sein. Damit Sie sich nicht überlasten und verletzen, sollten Sie in folgenden Fällen unbedingt mit der leichteren Gangart, dem Walking, beginnen:

- Sie sind übergewichtig.
- Sie haben orthopädische Probleme (Gelenke reagieren empfindlich auf Belastungen).
- Sie leiden an einer Herz-Kreislauf-Krankheit und sind weniger belastbar.

Walking ist ein dosiertes, stoffwechselförderndes, gelenkschonendes und psychisch entspannendes Bewegungstraining, bei dem man den eigenen Körper bewusst wahrnehmen kann. Der Trainingseffekt beim Walking ist dem des Joggings vergleichbar. Allerdings ist Walking deutlich weniger belastend für Knochen und Gelenke und daher für Menschen mit Übergewicht oder orthopädischen Vorschädigungen besonders geeignet.

## Die Ausrüstung

Für die Walking-Ausrüstung gilt alles, was wir vorn beschrieben haben: Ein gutes Paar Lauf- oder Walkingschuhe, bequeme und atmungsaktive Kleidung, die den aktuellen Witterungsbedingungen angemessen ist – schon sind Sie komplett ausgestattet.

## Die Belastung

Auch hier können Sie sich an unseren Ausführungen zum Laufen orientieren:

- Kontrollieren Sie beim Walken Ihren Puls – er sollte auch hier im aeroben Bereich liegen (siehe Seite 7). Eine Pulsuhr kann bei der Kontrolle hilfreich sein.
- Kommen Sie niemals völlig außer Atem. Sie sollten beim Walken Spaß haben und sich noch unterhalten können. „Lieber länger langsam“ – so lautet die Devise.

## Die Trainingsstrecke

Der Walker findet eigentlich überall sein Terrain: im Park, im Wald, am Strand, auf dem Sportplatz, selbst mitten in der Stadt. Walken auf natürlichem und ebenem Untergrund, z. B. auf Park- oder Waldwegen, ist besonders gelenkschonend. Wer unter orthopädischen Problemen leidet, ist hier besonders gut aufgehoben. Welche Entfernung Sie wie schnell zurücklegen, ist relativ unerheblich. Mit der Verbesserung Ihrer Fitness werden Sie größere Strecken mühelos bewältigen können und schneller werden.

*Mehr Infos in: R. Welz,  
Nordic Walking Training  
(Roderer, 2017)*

A woman with blonde hair tied back, wearing a white visor, a white sleeveless top, and light blue shorts with a red stripe, is walking on a sandy beach. She is wearing a watch on her left wrist and white socks with sneakers. The background shows the ocean and a clear sky.

## Die Trainingshäufigkeit

Versuchen Sie auch beim Walking regelmäßig mindestens zweimal, besser dreimal pro Woche zu trainieren. Halten Sie Trainingspausen ein, damit sich Ihr Körper von der Belastung erholen kann. So trainieren Sie effektiv.

## Die Technik

Beim Walken gehen Sie deutlich zügiger als bei einem normalen Spaziergang. Sie gehen aufrecht und locker:

- Rücken, Schultern und Kopf werden möglichst gerade, aber nicht verkrampt gehalten.
- Die Arme sind leicht angewinkelt und schwingen mit jedem Schritt entgegengesetzt zum gleichseitigen Bein (kein Passgang!) und parallel zum Körper (Schulter nicht nach innen drehen!).
- Beim Walken ist immer ein Fuß am Boden. Die Füße werden gerade aufgesetzt und rollen von der Ferse zu den Zehen ab.

Mit unserem **Walking-Programm** auf den nächsten Seiten finden Sie einen Einstieg in diese Laufsportart. Als Anfänger sollten Sie sich langsam vortasten und jede Trainingseinheit wiederholen, bevor Sie die nächste Stufe in Angriff nehmen.

# Walking-Programm für Einsteiger

Einheit	Trainingsprogramm	Dauer	Datum	Puls
1	10 x 1 min walken, 1 min gehen	20 min		
2	4 x 1 min walken, 1 min gehen 1 x 2 min walken, 2 min gehen 4 x 1 min walken, 1 min gehen	20 min		
3	3 x 1 min walken, 1 min gehen 2 x 2 min walken, 2 min gehen 3 x 1 min walken, 1 min gehen	20 min		
4	2 x 1 min walken, 1 min gehen 3 x 2 min walken, 2 min gehen 2 x 1 min walken, 1 min gehen	20 min		
5	1 x 1 min walken, 1 min gehen 4 x 2 min walken, 2 min gehen 1 x 1 min walken, 1 min gehen	20 min		
6	5 x 2 min walken, 2 min gehen	20 min		
7	2 x 2 min walken, 2 min gehen 1 x 3 min walken, 2 min gehen 2 x 2 min walken, 2 min gehen	21 min		
8	2 x 2 min walken, 1 min gehen 2 x 2 min walken, 2 min gehen 2 x 2 min walken, 1 min gehen	20 min		
9	2 x 2 min walken, 1 min gehen 1 x 2 min walken, 2 min gehen 3 x 2 min walken, 1 min gehen	19 min		
10	7 x 2 min walken, 1 min gehen	21 min		
11	2 x 2 min walken, 1 min gehen 2 x 3 min walken, 1 min gehen 2 x 2 min walken, 1 min gehen	20 min		
12	5 x 3 min walken, 1 min gehen	20 min		
13	2 x 3 min walken, 1 min gehen 1 x 4 min walken, 1 min gehen 2 x 3 min walken, 1 min gehen	21 min		
14	1 x 3 min walken, 1 min gehen 3 x 4 min walken, 1 min gehen 1 x 3 min walken, 1 min gehen	23 min		
15	4 x 4 min walken, 1 min gehen	20 min		
16	1 x 2 min laufen, 1 min gehen 2 x 5 min laufen, 1 min gehen 2 x 2 min laufen, 1 min gehen	21 min		
17	3 x 5 min laufen, 1 min gehen 1 x 2 min laufen, 1 min gehen	21 min		



Einheit	Trainingsprogramm	Dauer	Datum	Puls
18	1 x 5 min walken, 1 min gehen 2 x 6 min walken, 1 min gehen	20 min		
19	3 x 6 min walken, 1 min gehen	21 min		
20	1 x 7 min walken, 1 min gehen 1 x 8 min walken, 1 min gehen 1 x 7 min walken, 1 min gehen	25 min		
21	2 x 9 min walken m. 2 min Gehpause	20 min		
22	2 x 10 min walken m. 1 min Gehpause	21 min		
23	20 min walken	20 min		
24	3 x 7 min walken, 1 min gehen	24 min		
25	3 x 8 min walken, 1 min gehen	27 min		
26	2 x 12 min walken m. 1 min Gehpause	25 min		
27	25 min walken	25 min		
28	3 x 9 min walken, 1 min gehen	30 min		
29	2 x 15 min walken m. 1 min Gehpause	31 min		
30	30 min walken	30 min		
31	30 min walken mit 2 x 1 min intensivem Armeinsatz	30 min		
32	30 min walken mit 2 x 2 min intensivem Armeinsatz	30 min		
33	30 min walken mit 3 x 1 min intensivem Armeinsatz	30 min		
34	15 min walken, 20 min Wechsel von Walking ohne u. mit intensivem Armeinsatz	35 min		
35	30 min Wechsel von Walking ohne u. mit intensivem Armeinsatz	30 min		
36	10 min walken, 20 min Wechsel von Walking ohne u. mit intensivem Armeinsatz, 10 min walken	40 min		

Quelle: Deutscher Sportbund

Walkingtreffs und Walking-  
veranstaltungen unter:  
<http://ogy.de/walkingtreff>

# Fit durch Power-Food

Fitness wird nicht nur durch Bewegung erreicht. Wer gesund und leistungsfähig sein und beim Joggen oder Walken durchhalten will, muss sich auch angemessen ernähren. Wenn Sie jetzt mit einem Laufprogramm Bewegung in Ihren Alltag bringen, sollten Sie auch versuchen, Ihre Ernährung ausgewogen und vollwertig zu gestalten.

- **Reduzieren** sollen Sie, wovon wir in unserer Überflussgesellschaft zu viel zu uns nehmen: Kalorien, Zucker, tierisches Fett und Eiweiß, Kochsalz und Alkohol.
- **Greifen Sie bewusst zu** bei Lebensmitteln, die reichlich komplexe Kohlenhydrate, essenzielle Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Faserstoffe und Wasser enthalten. Dazu gehören vor allem Vollkornерzeugnisse, Gemüse, Obst, Pflanzenöle und kalorienarme Getränke.
- **Achten Sie auf die Nährstoffdichte** von Lebensmitteln: Gesundheit und Fitness förderlich sind jene Nahrungsmittel, die bezogen auf den Kaloriengehalt besonders reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten. Da schneiden beispielsweise Vollkornbrot oder Orangensaft meilenweit besser ab als Weißmehl-erzeugnisse und Cola.

Auch für Freizeitläufer ist es darüber hinaus wichtig zu wissen, wie man sich sinnvoll rund ums Laufen ernähren sollte.

## Voller Bauch trainiert nicht gern

Die letzte leichte und kohlenhydratreiche Mahlzeit sollte ein bis zwei Stunden vor dem Training eingenommen werden. Gut verdaulich und wenig belastend sind Bananen, Weißbrot mit Butter und Honig, Kartoffelpüree, Reis, Haferflocken und Griesbrei.

Tabu sind vor dem Laufen fette und auch ballaststoffreiche Lebensmittel (Vollkornprodukte), weil sie die Verdauung verzögern.

Zwei Stunden vor dem Training empfiehlt es sich, 300–500 ml Flüssigkeit zuzuführen; direkt davor – sofern Sie davon kein Seitenstechen bekommen – nochmals 200 ml.

## Beim Laufen viel trinken

Bei längeren Trainingseinheiten und warmem Wetter muss schon während des Laufens getrunken werden. Wer das versäumt, riskiert Muskelkrämpfe und Leistungseinbrüche.

*Richtig essen – richtig laufen:  
H. Steffny/W. Feil,  
Die Lauf-Diät (Heine, 2022)*

Stilles Mineralwasser – eventuell versetzt mit Zucker, einer Prise Kochsalz und etwas Orangensaft – ist ein idealer Durstlöcher für Sportler.

Beginnen Sie rechtzeitig mit der Flüssigkeitszufuhr, nicht erst dann, wenn Sie der Durst plagt. Laufen Sie länger als eine Stunde, sollten Sie alle 15 Minuten eine Trinkpause einlegen, um voll leistungsfähig zu bleiben. Trinken Sie langsam und in kleinen Schlucken bei jeder Pause ca. 200 ml. Haben Sie Größeres vor, trinken Sie schon 24 Stunden bzw. am Abend zuvor vermehrt.

### So werden Sie wieder fit

Nach dem Training werden Sie erst einmal erschöpft sein und nur Ihren Durst stillen wollen: Mineralwasser oder eine Apfelschale sind das Getränk der Wahl. Pro 500 g unmittelbarem Gewichtsverlust (Wiegen vor und nach dem Training), sollten Sie 400 ml Flüssigkeit nachfüllen.

Nach kurzer Erholung werden Sie doch Hunger bekommen. Ihre erste Mahlzeit nach dem Training sollte leicht verdaulich und kohlenhydratreich sein: eine Banane, fettarmer Kuchen, Trockenobst oder ein vollwertiger Müsliriegel füllt die Zuckerdepots schnell wieder auf.

Für Regeneration und Aufbau der Muskulatur sollte nach dem Training eine eiweißreiche Mahlzeit – z. B. gedünsteter Fisch oder mageres Fleisch – auf den Tisch kommen.



# Läufer-Leiden

Leiden	Ursache	Hilfe	Vorsorge
Blasen	durch Reibung verursachte Ansammlung von Gewebeflüssigkeit zwischen innerer und äußerer Hautschicht	steriler Verband (Blasenpflaster)	Fußhygiene; faltenfreie, saubere Strümpfe; gut eingelaufene Schuhe; Druckstellen einreiben
Bänderdehnung oder -riss	Umknicken des Fußes	Kompressionsverband, Fuß kühlen und hochlagern – unbedingt einen Arzt konsultieren!	Kräftigung der Unterschenkelmuskulatur, unebenes Gelände meiden; evtl. höhere Schuhe und Bandagen tragen
Dehydrierung <i>Durst, Schwäche, Schwindel, Brechreiz</i>	zu wenig getrunken, zu viel geschwitzt	in den Schatten gehen und reichlich trinken	ausreichende Flüssigkeitszufuhr vor und während des Laufens
Fußsohlenentzündung	Überdehnung der Fußunterseite durch Überlastung oder Fehlstellung des Fußes; kleine Risse am Ferseansatz, die eine Entzündung mit Druckschmerz auslösen	Laufschuhe mit stabiler Mittelsohle (Stützen des Fußgewölbes); evtl. Tapes oder spezielle Einlagen	Stretching der Wadenmuskulatur; Fußgymnastik, Fußpflege
Ischiasschmerzen	Reizung des Ischiasnervs durch fehlerhaften Laufstil, schwache Bauchmuskeln, unterschiedliche Beinlänge oder Rückenverkrümmung	Wärme, entzündungshemmende Medikamente; locker gehen oder laufen, wenig sitzen	Dehnung der Oberschenkelrückseite und des Hüftbeugers, Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
Knieschmerzen	schlechter Laufstil, zu intensives Training	kühlen; bei Schwellung zum Arzt	Stretching und Kräftigung der Beinmuskeln; maßvolles Training, optimale Schuhe
Leistenzerrung	Zerrung der Oberschenkelinnenseite (Adduktorenmuskel)	kühlen; evtl. entzündungshemmende Medikamente	Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur, der Vorderseite und der Adduktoren
Metatarsalgie <i>Schmerzen im Bereich des Mittelfußknochens (als hätte man einen Stein im Schuh)</i>	Fehlstellung des Mittelfußknochens	Ballenkissen	gut gedämpfte Laufschuhe, evtl. Einlegesohlen
Muskelkater	Anpassungsschwierigkeiten des Körpers an die neue Belastung; Folge kleinster Verletzungen in der Muskulatur	warme Bäder, Sauna, leichtes Stretching, langsames Laufen	Stretching, Vermeidung von Überlastung
Muskelkrämpfe	Wasser-, Magnesium- und Kalziumverlust durch starkes Schwitzen; verspannte Muskulatur	verkrampfte Muskeln vorsichtig dehnen, Gegenmuskel anspannen	reichlich trinken, ausreichend aufwärmen, Stretching



Leiden	Ursache	Hilfe	Vorsorge
Muskelzerrung	abrupte Anspannung oder Überdehnung des Muskels	Kompressionsverband, kühlen, hochlagern	ausreichend aufwärmen, Stretching, gezielte Kräftigungsübungen
Schienbeinschmerzen	Überlastung der Knochenhaut des Schienbeins und der ansetzenden Muskeln durch zu intensives Training, harten Boden oder abgelaufene Schuhe	kühlen, entzündungshemmende Medikamente; Dehnung der Wadenmuskulatur	Kräftigen der Schienbeinmuskulatur
Sehnenzerrung	plötzliche Fehlbelastung eines Gelenks durch Umknicken oder Verdrehen	ruhig stellen (Stützverband), kühlen	Stretching
Seitenstechen	zu hohes Anfangstempo; Unterversorgung des Zwerchfells mit Sauerstoff, Blähungen	langsamer laufen oder pausieren, bis die Schmerzen vollständig abgeklungen sind	nicht unmittelbar vor dem Training essen und trinken; Lauftempo allmählich steigern und kontrolliert atmen
Verrenkung	Gegeneinanderverdrehen der Knochen, die das Gelenk bilden	Gelenk hochlagern, kühlen und ruhig stellen; bei Anschwellen und heftigen Schmerzen zum Arzt	ausreichend aufwärmen, Kräftigungsübungen; Bandagieren des betroffenen Gelenks
Wundscheuern	Reibung der Haut an den Innenseiten der Oberschenkel oder unter den Armen durch Salzkristalle aus dem Schweiß	Behandlung mit Vaseline oder Talkum, evtl. mit Verband abdecken	Hygiene; atmungsaktive Sportkleidung ohne Nähte an den empfindlichen Stellen; Eincremen mit Vaseline



# Immer in Ihrer Nähe!

## Überall, rund um die Uhr: hkk online



Auf **hkk.de** finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und zu Ihrer Krankenversicherung.

Zu diesen Themen informiert auch der **hkk.de/newsletter** regelmäßig.

Über die **hkk-Service-App** können Sie Ihre Anliegen schnell, sicher und komfortabel erledigen.

Auch unter **info@hkk.de** sind wir gerne für Sie da.

## Schnell und kompetent am Telefon: die hkk-Kundenberatung



Unter **0421-36550** und **0800-2555 444** (gebührenfrei) bekommen Sie eine individuelle Beratung.

Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter **0800-1455 255** (gebührenfrei) entgegen.

Per Fax erreichen Sie uns unter **0421-3655 3700**.

## Persönliche Beratung: hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte



Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de/kontakt**

In den hkk-Servicepunkten unseres Partners, der LVM-Versicherung, erhalten Sie u. a. Infos zu attraktiven Zusatzversicherungen.

hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.  
28185 Bremen

[hkk.de](https://www.hkk.de)



Mit dieser Information möchten wir Ihnen einen ersten Überblick über die Versicherungsleistungen geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Grundlage für den Versicherungsschutz der hkk sind die gültigen Satzungsbedingungen der Handelskrankenkasse (hkk) und der hkk-Pflegekasse.

Stand: Oktober 2023. Aktuelle Infos finden Sie auf [hkk.de](https://www.hkk.de)

hkk67091 (10/23)