

Auf

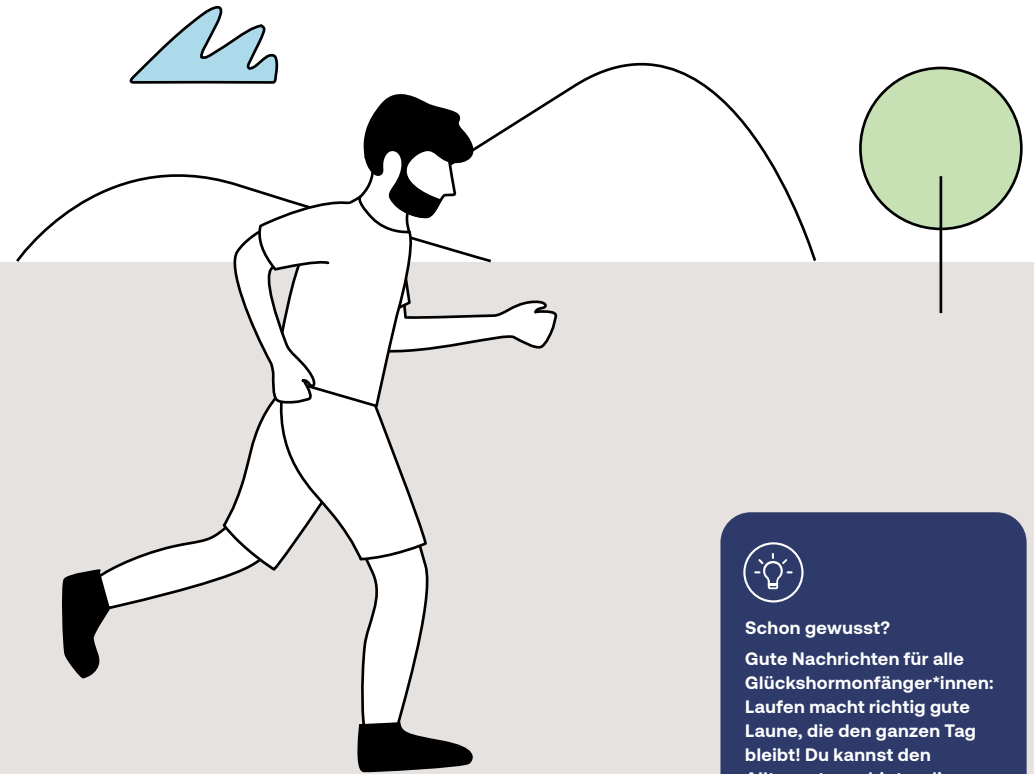
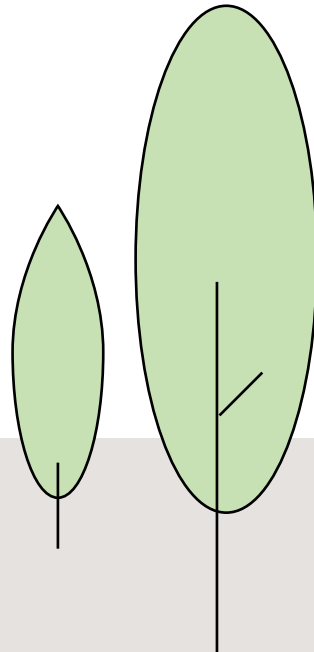
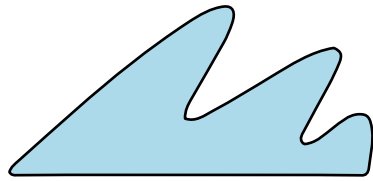
die Plätze

fertig,

läuft!



Wir sind geborene Läufer*innen.



Laufen an der frischen Luft ist unglaublich **gesund** und für uns Menschen eigentlich schon immer etwas ganz Natürliches. Für unsere Vorfahren sogar eine Lebensnotwendigkeit. Dagegen haben wir uns an das Sitzen gewöhnt – und müssen das Laufen wieder neu entdecken.

Aber nichts leichter als das, oder?

Sind die ersten Kilometer mal gelaufen, machen sich die **positiven Aspekte** schnell bemerkbar: Deine allgemeine Fitness steigt, dein gesamter Bewegungsapparat wird gekräftigt. Außerdem bleiben die Pfunde leichter im Gleichgewicht, und auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt. Also laufen wir los!



Schon gewusst?

Gute Nachrichten für alle Glückshormonfänger*innen: Laufen macht richtig gute Laune, die den ganzen Tag bleibt! Du kannst den Alltagsstress hinter dir lassen und deinen Kopf frei machen.

Einfach loslaufen.

Anders als bei anderen Sportarten, die bestimmte Fähigkeiten oder aufwendiges Equipment erfordern, kannst du beim Laufen im wahrsten Sinn einfach einen Schritt nach dem anderen machen. Und bist schon mittendrin. Die Grundtechniken sind ruckzuck gelernt – und deinen Rhythmus findest du dann ganz von allein. Die Freude über die absolvierte Laufstrecke und deine Leistung ist dabei inklusive.

Sportmuffel aufgepasst: Was sind schon 10 Minuten?

Wer hätte das gedacht? Schon 10 Minuten Joggen täglich bei einem Lauftempo von etwa 9 km/h kann das Leben verlängern und richtig etwas für deine Gesundheit tun! Zeitnot als beliebte Ausrede für Laufmuffel ist damit ein für allemal vom Tisch, denn schon mit minimalem Aufwand lässt sich viel bewirken.

🕒 **10 Minuten**
➔ **9 km/h**

4

Aller Anfang

ist leicht!



Wir haben viele Angebote und Tools für dich, um ganz leicht mit dem Laufen anzufangen. Unser Fitness-Check vor dem ersten Lauf zeigt dir, wo du stehst, und unser Laufcoach begleitet dich dann Schritt für Schritt.

5

Laufen tut gut, von Kopf bis Fuß.

Und schwups, geht's dir immer besser! Denn das regelmäßige Laufen bringt unglaublich viele Vorteile mit sich. Welche das sind, wollen wir dir natürlich nicht vorenthalten.



Vorteile

Gehirn

Steigert deine Konzentrationsfähigkeit und die Fähigkeit zum flexiblen Denken. Regelmäßige Bewegung kann auch helfen, die Anfälligkeit für Depression zu reduzieren.

Chronische Erkrankungen

Ob Bluthochdruck, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das Laufen kann sich auf all diese Krankheitsbilder positiv auswirken. Sprich aber vorher auf jeden Fall einmal mit deiner Arztpraxis.

Rücken

Verspannungen und Schmerzen im Rücken können gelöst werden. Voraussetzung: eine gut ausgebildete Rücken- und Bauchmuskulatur sowie eine gute Körperhaltung ohne Hohlkreuzbildung.

Stress

Laufen baut das Stresshormon Cortisol ab und sorgt für mehr Entspannung und Gelassenheit.

Immunsystem

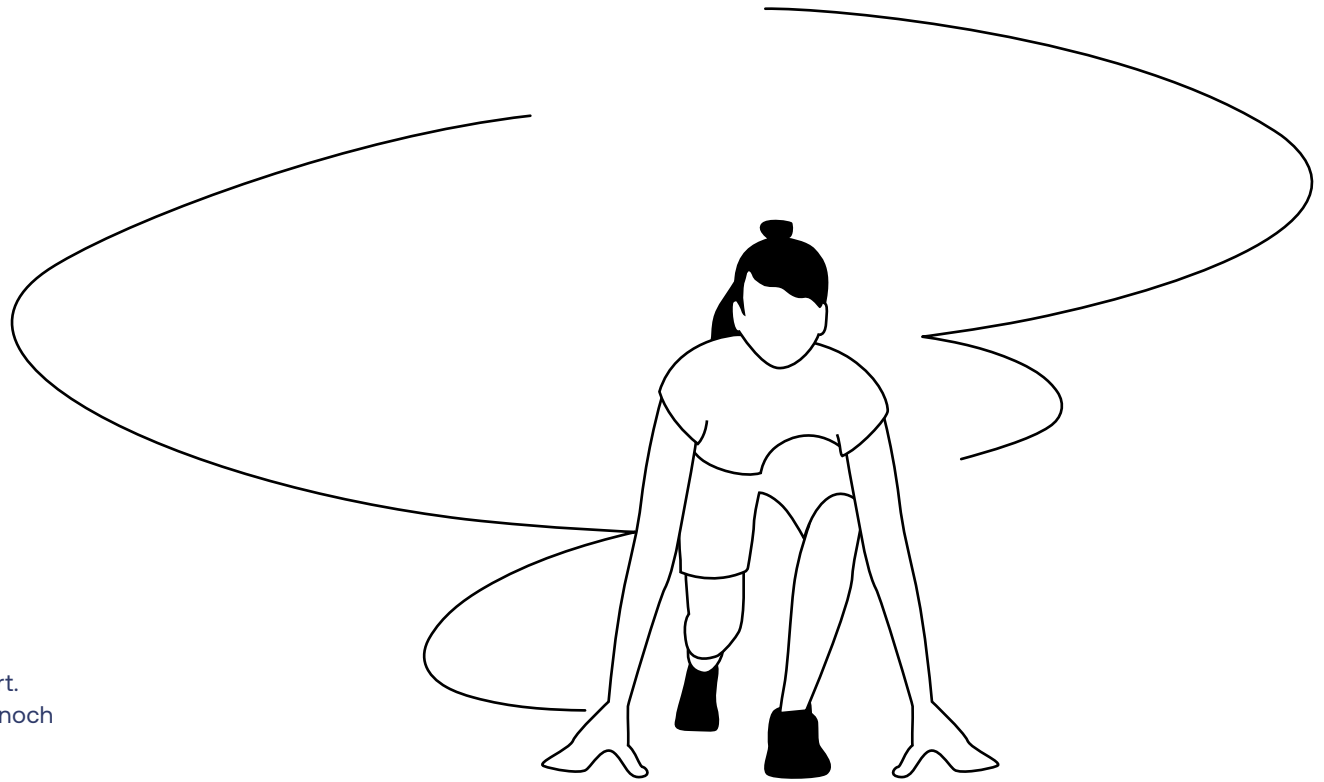
Durch eine erhöhte Anzahl sog. Killerzellen können Krankheitserreger besser abgewehrt werden. Denk aber bitte immer daran: Lauf niemals mit bestehenden Infekten.

Osteoporose

Laufen stärkt die Knochen. Durch den verbesserten Knochenstoffwechsel wird Knochenmasse gebildet und mehr Kalzium eingelagert.

Alles eine Frage der (Lauf-)Technik.

Laufen kann jede*r von uns. Das ist ja das Schöne an dieser Sportart. Aber auch hier gibt's Tipps und Tricks, mit denen dein Lauferlebnis noch besser wird – und du ganz nebenbei Energie sparst.



Schon gewusst?

Verletzungen beim Laufen können passieren, aber mit der richtigen Vorbereitung auch meistens verhindert werden. Aufwärmen, sich selbst nicht überfordern und Pausen beugen vor.

1. Lauftechnik passend zu deiner Bewegung

Grundsätzlich kann man 3 Lauftechniken unterscheiden: **Fersenlauf**, **Mittelfußlauf** und **Vorfußlauf**. Klassische Sprinter*innen rennen dem Ziel auf dem vorderen Teil des Fußes entgegen – der Vorfußlauf. Freizeitsportler*innen laufen hingegen durch die spezielle Form vieler Laufschuhe eher im Fersenlauf. Beide Stile sind nicht per se falsch – aber ein Mittelweg ist der gesündeste: der klassische Mittelfußlauf. Indem du den Fuß möglichst flach auf dem Boden aufsetzt, verteilt sich der Druck optimal. Das schont Achillessehne und Gelenke. Versuch doch mal, bei deinem nächsten Lauf aktiv auf deinen Laufstil zu achten – und diesen dann leicht zu verändern.

2. Stabilisierung durch Rumpf und Arme

Nicht nur unsere Beine spielen beim Laufen eine Rolle. Der ganze Körper arbeitet mit. Arme und Rumpf sind zum Beispiel wichtig für die **Balance** und das **Vorankommen**. Für das richtige Gleichgewicht solltest du die Arme immer parallel zum Körper in Laufrichtung mitschwingen. Auch eine aufrechte Laufhaltung und ein gerader Kopf sorgen für einen entspannten Lauf. Apropos entspannt: Achte darauf, dass du die Zähne nicht zusammenbeißt, sondern lieber mit hängender Unterlippe läufst.

3. Den richtigen Atemrhythmus finden

Eine ruhige und gleichmäßige Atmung versorgt deinen Körper auch unter Belastung optimal mit Sauerstoff. Lauf nur so schnell, dass du leicht durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen kannst. Am besten, du hältst dich an die **einfache Faustregel**: Du solltest dich beim Laufen noch ohne Probleme unterhalten können.

Laufen ist nicht gleich Laufen.

Wer denkt, dass Laufen nicht abwechslungsreich sein kann, läuft auf jeden Fall auf dem Holzweg. Es gibt viele unterschiedliche Arten des Laufens, die es sich lohnt auszuprobieren, um bei deinem täglichen Workout noch mehr Spaß zu haben.



Brainrunning

Während des Laufens wird unser Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt, und so verbessert sich auch die Merkleistung. Das Brainrunning verbindet also **Laufen mit Lernen**. Statt Karteikarten nutzt du einfach die Natur, um das Erlernete beim Joggen zu wiederholen und im Langzeitgedächtnis abzuspeichern.

10

Natural Running

Beim Natural Running bist du in **Barfußschuhen** oder sogar ganz **barfuß** unterwegs. Bei dem natürlichen Laufstil solltest du einen behutsamen Einstieg wählen, da die ungewohnte Beanspruchung der Füße sonst Überlastungen der Bänder und Gelenke mit sich bringen kann.



Laufspiele

Laufspiele sind ein idealer **Familien sport** und verbessern nicht nur die Ausdauer, sondern je nach Spiel auch die Schnelligkeit, das Reaktionsvermögen und die Konzentration. Und sie machen in Gruppen oft mehr Spaß als das reine Ablaufen einer Strecke durch den Park.

Trailrunning

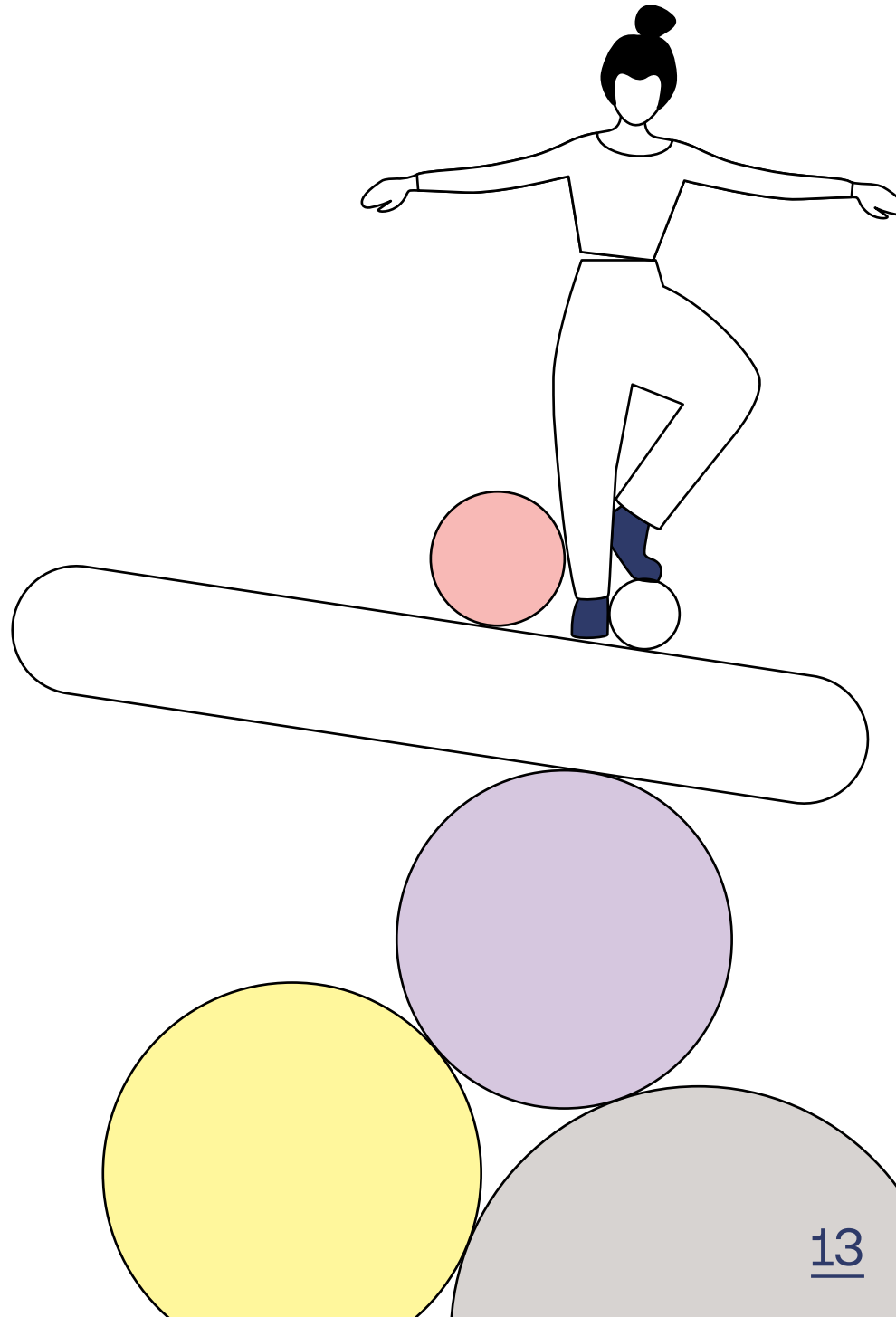
Einfach mal die ausgetretenen Pfade verlassen und sich auf Neues und Unbekanntes einlassen. Trailrunning erfordert **höchste Konzentration**, denn Steine oder andere Unebenheiten des Weges müssen rechtzeitig erkannt werden. Dafür wird der Lauf zum kleinen Abenteuer an der frischen Luft.



11

So läuft's noch besser.

Die Zahl der gut gemeinten Tipps für Läufer*innen ist unendlich. Viele davon sind umstritten, doch bei diesem Hinweis herrscht Einigkeit: Ein gezieltes Training in Sachen Kraft, Koordination und Beweglichkeit ist wichtig. Deine Lauftechnik verbessert sich, das Laufen wird leichter und eleganter. Vor allem aber reduzierst du dein Verletzungsrisiko.



1. Beweglichkeit

Bedeutung fürs Laufen

Eine gute Gelenkbeweglichkeit im Hüft- und Schulterbereich erleichtert das Laufen und macht deinen Körper flexibler.

Übungen

- Armschwingen
- Schulterkreisen
- Hüftuhr

2. Krafttraining

Bedeutung fürs Laufen

Das Laufen wird ökonomischer, schneller, und das Verletzungsrisiko geht deutlich zurück.

Übungen

- Unterarmstütze (Plank)
- Liegestütze
- Kniebeugen (Squats)

3. Koordination

Bedeutung fürs Laufen

Das perfekte Zusammenspiel von Nerven und Muskeln spart Kraft: Lauftempo und Laufleistung verbessern sich.

Übungen

- Stand auf einem Bein
- Einbeinsprünge
- Balancierübungen



Schon gewusst?

Wenn du dir zum Ziel gesetzt hast, lang ausdauernd laufen zu können, hilft es, über den Tellerrand zu schauen: Auch beim Radfahren, Tanzen, Schwimmen oder Fußball wird dein Körper gefordert, und verschiedene Muskelgruppen werden gestärkt.

Weiterlaufen: Tipps zum Dranbleiben.

1. Die typische Laufzeit ist nach Feierabend. Dann bist du aber vielleicht zu geschäftig und verschiebst das Laufen. Deshalb: **1 Stunde früher aufstehen und vor der Arbeit laufen.**
2. Ein fixer Termin verpflichtet. Wer sich einem **regelmäßigen Lauftreff** anschließt, läuft vor dem Laufen nicht mehr so einfach davon.
3. **Laufseminare erleichtern den Einstieg** durch Vermittlung der richtigen Lauftechnik – und sie schaffen ebenfalls eine Verpflichtung.
4. Laufen ist der einfachste und spontanste Sport – du benötigst für die ersten Versuche weder teure Laufschuhe noch Funktionskleidung, sondern läufst einfach los. **Gute Laufschuhe, eine Jogginghose und ein T-Shirt reichen aus.**
5. Halte dir stets vor Augen, welche Ziele du mit dem Laufen erreichen willst: **fit werden, gesünder leben, mehr vom Leben haben.**

Lust auf mehr Infos?

Einfach unter [pronovabkk.de](https://www.pronovabkk.de) nachschauen!



Auf die Plätze, fertig, los!

Wir unterstützen dich in der Praxis von den ersten Schritten bis zum Laufprofi.

Laufcoach

Unser Online-Coach unterstützt dich beim Laufeinstieg

Selbst-Check

Erfahre, wie fit du bist, und ermittle deine Laufdistanz

Sportmedizinische Untersuchung

160€ Zuschuss im Jahr für Behandlungen

Präventionsbudget

150€ Zuschuss im Jahr für zertifizierte Gesundheitskurse

Aktivwoche

Alles über Fitness und Prävention

Bonusprogramm

Bis zu 170€ Prämie im Jahr

Wir laufen mit dir mit!

Egal, ob du gerade erst einsteigst oder schon länger den Laufsport für dich entdeckt hast – weiter so! Wir sind natürlich bei jedem Meter dabei und feuern dich an. Und falls du noch Fragen hast, meld dich einfach bei uns.

Unser Kundenservice:

E-Mail service@pronovabkk.de

Telefon 0621 53391-1000

Fax 0621 53391-7000

Weitere Serviceangebote findest du unter:
[pronovabkk.de](https://www.pronovabkk.de)

Pronova BKK
67082 Ludwigshafen

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

