

## Dem Erfolg entgegenlaufen – erste Tipps für den Lauf-Anfänger



Es ist alarmierend: Mehr als die Hälfte aller Deutschen ist übergewichtig. Folgeerkrankungen, wie zum Beispiel Fettleibigkeit und Altersdiabetes, treten schon bei Jugendlichen auf. Bluthochdruck ist eine Volkskrankheit. Dabei wäre es so einfach: Der Mensch ist von Natur aus so gebaut, dass er in einem langsamen gleichmäßigen Tempo lange Strecken zurücklegen kann. Die Betonung liegt hier auf „langsam“ und „gleichmäßig“ – es geht nicht um Kraftanstrengung! Übertriebener Ehrgeiz ist fehl am Platz. Besonders wenn Sie mit dem Laufen gerade beginnen, gilt folgendes: Ihre Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke sowie Ihr Stoffwechsel müssen sich erst entwickeln, um der neuen Belastung – im wörtlichen Sinne – gewachsen zu sein. Bei richtigem Training ist Laufen ein sehr dankbarer Sport: Es gibt schnell Erfolge zu feiern, und Sie können zu jeder Zeit an jedem Ort beginnen. Bei regelmäßigem Training reduzieren Sie langfristig unliebsames Gewicht, ihr Körper schüttet vermehrt Endorphine aus, und Sie fühlen sich glücklich, ausgeglichen und zufrieden.

Sollten Sie lange keinen Sport gemacht haben, empfiehlt sich ein kurzer Check-Up beim

Hausarzt. Dann kann es losgehen! Sie besorgen sich Ihr Equipment: neue Laufschuhe und passende Kleidung! Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft dazu beraten. Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur unpassende Kleidung. Setzen Sie sich ein klares Ziel: Warum möchte ich laufen? Zum Beispiel möchten Sie Gewicht reduzieren: Wie viele Kilos wollen Sie in welchem Zeitraum abnehmen? Als erfolgreicher Läufer oder erfolgreiche Läuferin erstellen Sie sich einen sinnvollen Trainingsplan oder lassen sich durch einen Experten einen Plan erstellen. Einen Lauf-Plan für die ersten drei Wochen können Sie sich kostenlos hier herunterladen: [www.vitalpotential.de/laufplan.pdf](http://www.vitalpotential.de/laufplan.pdf). Wenn Sie Erfolge sehen wollen: Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus, und halten Sie sich an Ihren Plan. Es gibt keine Alternative. Die Frage: „Laufe ich heute, oder laufe ich nicht?“ sollten Sie sich gar nicht erst stellen. Just do it! Stetigkeit ist Ihr Schlüssel für den Erfolg. Versuchen Sie nicht, besser zu werden als andere – streben Sie es an, besser zu sein, als Sie es jetzt sind.

*In diesem Sinne viel Erfolg wünscht Ihnen,  
Nicole Quast – Personal Fitness Coach –  
[www.vitalpotential.de](http://www.vitalpotential.de)*