

Frauen: Gesund durch Laufen

Das Laufen ist die natürlichste Bewegungsform des Menschen. Man kann es mit einfachen Mitteln an jedem Ort der Welt durchführen – und wir wollen es gemeinsam tun und erleben am 9.9.2018 in der Sieg-Arena!

Laufen und Gesundheit steht gerade für uns Frauen in unmittelbarer Verbindung zueinander:

In zahlreichen Studien konnte gezeigt werden, dass das Laufen das Risiko an Brustkrebs zu erkranken senkt (verminderte Östrogen-Ausschüttung senkt Tumor-Bildung).

Ab dem 30. Lebensjahr beginnt der physiologische Muskel- und Knochen-Abbau. Es ist sehr wichtig diesem entgegenzuwirken. Gerade für uns Frauen, und hier vor allem für Frauen nach der Menopause, besteht die Gefahr der Entstehung einer Osteoporose- also Knochenschwund, der schlimmstenfalls mit Knochenbrüchen einhergehen kann. Durch das Laufen wird hingegen die Knochenbildung angeregt und auch insgesamt der Alterungsprozess aufgehalten, so dass bis ins hohe Alter eine hohe Lebensqualität erhalten werden kann.

Das Laufen sorgt für ein besonderes Glücksgefühl, dass ich so bei noch keiner anderen Sportart erlebt habe. Es kommt zur Ausschüttung von körpereigenen Glückshormonen, sog. Endorphinen, und durch den Abbau von Adrenalin wird Stress reduziert. Diese innere Ausgeglichenheit und positive Energie wird nochmal verstärkt durch das Wohlfühl-Gefühl in einem gut trainierten, leistungsstarken und belastungsfähigen Körper leben zu dürfen. Es gibt Selbstvertrauen und Kraft für die heutzutage ja doch sehr mannigfaltigen Aufgaben der Frau in Familie, Beruf und Alltag.

Ein wichtiger Aspekt des Laufens ist auch der vermehrte Verbrauch von Kalorien. Bei keiner anderen Sportart werden so effektiv Kalorien verbrannt wie beim Laufen! Auch aus meiner eigenen Geschichte heraus kann ich dies bestätigen, denn auch ich habe mich von der Nicht-Sportlerin zur Marathonläuferin entwickelt und dabei bewusst 18 kg abgenommen. Damit möchte ich vor allem die Frauen motivieren, die sich zunächst durch einen Lauf oder mehr Bewegung nicht so angesprochen fühlen. Fettgewebe wird reduziert zugunsten des Muskelaufbaus. Das Gewebe und die Haut werden dadurch straffer, der Körper bekommt definiertere Proportionen – und spätestens dann dürfte es auch dem Mann gefallen, dass die Frau läuft ;-)!

Nicht unerwähnt lassen möchte ich auch, dass u.a. durch die gefäßschützende Wirkung das Risiko sinkt einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden oder an Demenz zu erkranken. Und ich habe schon manchen Diabetiker erlebt, der seiner Krankheit regelrecht

davon gerannt ist und die Medikamente reduziert oder sogar abgesetzt werden konnten. Darum möchten wir alle Frauen aufrufen: kommt am 9.9. mit uns in die Sieg-Arena! Mütter, Töchter, Freundinnen, Arbeitskolleginnen, Nachbarinnen – erlebt einen tollen gemeinsamen Tag zum Laufen, Walken, Spaß haben und relaxen! Wir freuen uns auf Euch!

Dr. Ilka Kaltschmidt