



*Liebe Leserin, lieber Leser,*

Jeden Tag liest man von neuen Erkenntnissen, welches Lebensmittel, welche Bewegungsart, welche Verhaltensweise vor diversen Krankheiten schützt, das Leben verlängert, das Herz unterstützt, etc. Aber das Leben besteht aus vielen kleinen Mosaikbausteinen, die sich gegenseitig ergänzen und beeinflussen. Gesundheit wird von Körper und Geist bestimmt. Physis und Psyche müssen zusammenpassen.

Ein Nahrungsmittel kann noch so „gesund“ sein, wenn es einem nicht schmeckt, nicht bekommt - es wird seine positiven gesundheitlichen Wirkungen nicht oder nur schwer entfalten.

Auch Laufen ist zu Anfang für viele eine bittere Medizin. Meist mit der Motivation Abzunehmen oder allgemein etwas für die Gesundheit zu tun. Bei vielen wird es dann aber zum Lebenselixier. Denn Laufen spricht nicht nur einen Teil des Körpers, sondern viele Bausteine an: Fast alle Muskeln werden bewegt, das Herz-Kreislauf-System wird gefordert, man muss seinen ganzen Körper ohne Hilfsmittel vorwärts bewegen. Die Psyche und Hormone werden angeregt: Was zu Beginn oft eine Überwindung ist, wird zunehmend zur Belohnung.

In der Natur werden die Wahrnehmungssinne anders gefordert und angesprochen, als im sonstigen hektischen Alltag. Soziale Barrieren fallen, die Putzfrau kann mit der Chefin laufen, ihr vielleicht sogar Unterstützung leisten.

Laufen ist aber nur gesund, wenn man nicht läuft, weil es gesund ist.

Laufen ist gesund, wenn man es einfach nur zufrieden genießen kann. Und dies geht am besten in der Natur. Dann kommt auch das eine oder andere Hochgefühl.

Höhenflüge bekam in den letzten Monaten so mancher bei dem einen oder anderen Berglauf. Aber alle kommen wieder hinunter auf den Boden der Tatsachen. So wie auch der schönste Lauf immer wieder im Alltagsstress endet.

Einen schönen Restsommer wünscht

*Burgi*

*Was Laufen im Körper so alles bewirkt*



**Gehirn:** Mehr Sauerstoff durch bessere Durchblutung

**Hormone:** Steigerung des Testosteron (anabol wirkend), Abbau des Stresshormons Cortisol, u. U. Endorphinausschüttung

**Immunsystem:** Stärkung des Immunsystems bei moderatem Training

**Lunge:** Vergrößerung des Atemzugvolumens

**Herz/Kreislauf/Gefäße:** Verbesserte Kapillarisation, Steigerung des Herzschlagvolumens, Senkung der Herzfrequenz

**Blut:** Blutfettwerte sinken, Verbesserung der Insulinwirkung, Erhöhung der Sauerstoffkapazität

**Knochen:** Erhöhung der Knochendichte

**Gelenke/Sehnen/Bänder:** Allgemeine Stärkung

**Muskeln:** Bessere Fettverbrennung durch aerobe Energiebereitstellung

**Haut:** Durchblutungssteigerung, besseres Schwitzen: Abtransport von Giftstoffen