

# Was fasziniert uns am Laufen?

Es ist mehr als nur Sport: Beim Mittelbayerische Landkreisläufer steht das Gemeinschaftserlebnis im Fokus. Und das Laufen hat noch weitere interessante Aspekte.

Von Barbara Simon

Es gibt viele gute Gründe, am Mittelbayerische Landkreisläufer teilzunehmen: Spaß und Sport mit Gleichgesinnten, Naturerlebnisse, der Wettkampfgedanke, Neugier auf den Heimatlandkreis, die körperliche Herausforderung – die Reihe ließe sich sicher noch um einige ergänzen. Seit 2010 bringt m - das Medienhaus Läufer aus dem ganzen Landkreis zusammen, die als Teamstaffel oder Ultraläufer eine Strecke über rund 70 Kilometer meistern. Der gemeinsame Nenner ist das Laufen, seit vielen Jahren ein beliebter Freizeitsport. Warum spricht dieser Sport so viele Menschen an? Diese Frage hat die Redaktion mit Sportmediziner Dr. Frank Möckel vom Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) im Regensburger Gewerbepark aus verschiedenen Blickwinkeln unter die Lupe genommen.

## Der philosophische Aspekt

Der Mensch ist von Prinzip her faul. Eine provokante Feststellung – mit Blick auf die Evolution allerdings sehr sinnvoll. Unsere Vorfahren brauchten viel Energie fürs Jagen und Sammeln, für Flucht und Angriff. Das sicherte das Überleben. War keine unmittelbare Gefahr in Verzug und die Vorräte für einige Tage gesichert, galt es, neue Kräfte zu sammeln und sich zu erholen. Anspannung und Entspannung gehört zum universellen Funktionsplan des Menschen und hat viele Jahrtausende sein Überleben gesichert. Das Prinzip gilt noch heute, nur haben sich unsere Lebensumstände grundlegend geändert: Die Mehrheit der modernen Menschen verbrennt das Erwerbsleben im Sitzen, das Essen gibt es im Überfluss zu kaufen – ob im Supermarkt oder per Lieferservice ins Haus. Unser moderner Alltag findet also deutlich unterhalb der Stimulusschwelle statt, die der Körper zur Erhaltung von Fitness und Gesundheit braucht. Und nicht nur unser Körper, auch unser Geist braucht Reize, Anstrengungen und die damit verbundene Anerkennung, um gesund, leistungsfähig und zufrieden zu bleiben, betont der Sportmediziner Dr. Frank Möckel.

## Der psychologische Aspekt

Für unsere Psyche hat das Laufen mehrere positive Aspekte. Es ist nicht nur ein



Laufschuhe an und raus vor die Türe: „Laufen ist die natürlichste aller Bewegungsformen“, erklärt Sportmediziner Dr. Frank Möckel die Faszination.

Foto: Giorgio Pulcini - stock.adobe.com

körperliches Training, sondern schult auch die Disziplin. Wir müssen unseren inneren Schweinehund überwinden, um uns vom Sofa zu erheben und die Laufschuhe zu schnüren – und das nicht nur einmalig, sondern regelmäßig, damit wir von der Bewegung zu profitieren. Es braucht Disziplin, um dabei zu bleiben und auch schwierige Phasen durchzustehen, etwa Motivationstiefs oder mühsame Einheiten. Der zweite positive Effekt stellt sich während des Laufens ein: Durch die monotone Bewegung ist unser Kopf wenig gefordert und wir können „abschalten“, Gedanken sortieren und entspannen, ähnlich wie bei der Meditation. Dadurch wird auch das Unterbewusstsein aktiviert. Das hilft einerseits bei der Stressverarbeitung, aber auch bei kreativen Prozessen. Studien belegen, dass unser kreatives Zentrum am besten bei Aktivität in freier Natur angesprochen wird.

## Der gesundheitliche Aspekt

Viele Menschen haben das Laufen während der Corona-Pandemie (wieder-)entdeckt. Eine kluge Entscheidung, findet Sportmediziner Dr. Möckel, denn: Bewegung ist Medizin. Wer seinen Körper regelmäßig und angemessen fordert, kann nicht nur vielen Krankheiten vorbeugen, vielmehr kann Sport bei vielen Krankheiten die Genesung unterstützen. Auch das ist vielfach in aussagekräftigen Studien belegt worden, die auch dem Laufen als Sportart gute Noten für Heilung und Prävention ausstellten. Und was macht die Bewegung so gesund? Beim Training wer-

den Reize gesetzt, es entstehen minimale Entzündungen, mit denen sich der Körper, sprich das Immunsystem, auseinandersetzen muss. So wirkt Bewegung ähnlich einer Impfung wie ein Immunbooster. Allerdings braucht es dafür Regelmäßigkeit, betont Dr. Möckel. Gleichzeitig sei es wichtig, den Körper nicht zu überfordern: Bei einem Wiedereinstieg ins Training empfiehlt sich für Personen ab 35 Jahren ein sportmedizinischer Vorsorge-Check, bei über 60-Jährigen ist es ein Muss. Inzwischen übernehmen auch viele gesetzliche Krankenkassen die Kosten.

## Der Leistungsaspekt

Laufen ist die natürlichste und ursprünglichste aller Bewegungen: „Der menschliche Körper ist auf Laufen und Ausdauer ausgerichtet“, betont Dr. Möckel. Zudem braucht es nur ein paar Laufschuhe – schon kann es losgehen. Und was sagt ein Profi wie Philipp Pflieger? Der 33-jährige Regensburger Athlet ist seit 2010 international erfolgreich und finishte bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro über die Marathonstrecke. „Letztlich ist das Laufen ein Wettkampf mit sich selbst. Marathon ist für mich dabei der spannendste Lauf: diese Mischung aus Schnelligkeit und Ausdauer – das ist die ultimative Herausforderung“, erklärt Philipp Pflieger seine Leidenschaft und Motivation für harte Wettkämpfe und Trainingseinheiten: „Rückblickend bin ich öfter gescheitert, als dass ich erfolgreich war. Aber ich bereue nichts: Laufen ist auch Lebensschule.“