



## Tipps zum Laufen

Worauf Sie achten sollten.



**HUFELAND KLINIKUM**



Das Laufen ist die älteste Sportart der Welt und gehört zum Alltag des Menschen. Immerhin laufen wir schon seit der Altsteinzeit. In der Antike, bei den Olympischen Spielen, fanden die ersten Läufe aus sportlicher Sicht statt - die Wettläufe. Im Mittelalter hingegen war das sportliche Laufen verpönt, da es sich für gläubige Christen nicht gehörte, sich in Wettkämpfen zu messen. Die moderne Welt mit langem Arbeiten im Sitzen hat die Menschen träge gemacht. Das Laufen oder Joggen muss erst wieder erlernt werden.

## Warum ist Laufen der ideale Sport?

Laufen ist jederzeit und überall möglich. Es werden keine Geräte, keine Halle und auch kein Sportplatz benötigt. Man ist unabhängig. Ein Paar gute Schuhe und funktionelle Bekleidung reichen. Medizinisch betrachtet, spricht für das Laufen, dass große Muskelgruppen dynamisch belastet werden. Die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit wird gesteigert - das ist nicht nur gesund, sondern macht auch Spaß.



# Die richtige Körperhaltung beim Laufen ist wichtig.

Bitte beachten Sie folgende Tipps zur Körperhaltung um Folgeschäden zu vermeiden.

- aufrechte Körperhaltung einnehmen, Becken leicht nach vorn kippen
- leicht angewinkelte Arme locker und parallel zum Körper schwingen
- Unterarm und Ellenbogen etwa in einem rechten Winkel positionieren



- Hände locker, offen und entspannt halten
- Daumen locker auf den Zeigefinger legen
- Augen ca. 10 bis 15 Meter voraus auf den Boden richten
- Entspannung von Schulter-, Nackenmuskulatur und Gesichtszügen
- kurz Schritte, Fuß jeweils kurz vor Körperschwerpunkt aufsetzen

# **Gute Kleidung, egal bei welchem Wetter, ist das A und O für den Erfolg beim Laufen.**

Laufkleidung trägt nicht nur zum Wohlbefinden während des Sports bei, sie steigert auch die Leistung. Folgende Kleidungsstücke sind ein wichtiger und nicht zu unterschätzender Bestandteil der Ausrüstung:

- Laufschuhe (weiter Informationen auf Seite 6)
- Laufsocken (sollten genau passen und ihre Form behalten; Baumwollanteil von 70 % und Polsterung an „Problemstellen“ wie z. B. stark beanspruchte Fersen)
- Laufhosen (sollten atmungsaktiv und nicht zu warm sein, Nähte dürfen nicht scheuern)
- Laufshirt (atmungsaktiv, kein Scheuern und gute Passform, Baumwolle vermeiden, völlige Bewegungsfreiheit)
- Lauf-BH (muss fest sitzen, darf aber den Brustkorb nicht einengen, sollte atmungsaktiv sein; weiche Träger erhöhen Komfort - im Rücken gekreuzt, rutschen sie nicht)
- richtiger Regenschutz für nasse Tage

Ziehen Sie sich nicht zu warm an, besonders günstig ist ein Mix aus Unterwäsche, Shirt und Jacke (dünn, besonders wind- und kälteabweisend).

# Der richtige Laufschuh hilft, Schäden an den Gelenken zu vermeiden



Der Laufschuh ist der wichtigste Ausrüstungsgegenstand. Nehmen Sie sich mit Hilfe dieser Kriterien für die Auswahl der Schuhe Zeit:

- Laufschuh in einem Fachgeschäft kaufen
- Laufschuh in den Abendstunden anprobieren (der Fuß dehnt sich im Laufe des Tages bzw. nach längerer Belastung aus)
- Socken, die beim Laufen getragen werden, beim Anprobieren anziehen
- dem Verkäufer den Einsatzzweck schildern (Laufdistanz, Untergrund usw.)
- Laufanalyse durchführen lassen
- Sitz im Fersen- und Spannereich ist entscheidend - im Zehenbereich kann ruhig Platz sein

# Laufen für Anfänger

Nach dem Laufen sollten Sie das Gefühl haben, noch einige Kilometer weiterlaufen zu können. Dann haben Sie sich optimal belastet.

Für Anfänger ist es vor allem wichtig, sich nicht zu überfordern, da Gelenke, Bänder und Sehnen Zeit brauchen, um sich an das Training zu gewöhnen.

Eine Kombination aus Laufen und Gehen ist der optimale Lauf-einstieg. Am besten ist ein Tempo, bei dem Sie sich locker unterhalten können. Versuchen Sie am Anfang achtmal zwei Minuten zu laufen, dazwischen je eine Minute gehen. Die Laufphasen sollten Sie mit jedem Mal steigern, so dass Sie nach etwa sechs Wochen eine Stunde lang durchhalten.

## Aufwärmen

Laufen ist aufwärmen. Ein separates Aufwärmen vor dem Joggen ist nicht notwendig. Der Lauf sollte im ruhigen Tempo beginnen. Wenn das Joggen nach ca. 10 bis 15 Minuten leichter fällt, dann ist der Läufer aufgewärmt.

# Die richtige Atmung

Um es vorwegzunehmen: Die eine richtige Atemtechnik beim Joggen gibt es nicht. Die Atmung ist zu stark von verschiedenen Faktoren abhängig. Die Laufgeschwindigkeit, der Trainingsstand sowie das individuelle Lungenvolumen spielen dabei eine wichtige Rolle. Wenn ein Anfänger mit durchschnittlicher Fitness durch die Nase einatmet, strömt ungefähr ein halber Liter frische Luft in die Lunge. Bei einem gut trainierten Läufer können es hingegen bei voller Belastung sogar vier Liter sein.

Trotz aller individuellen Unterschiede gibt es dennoch einige wenige Grundregeln, die das Joggen für Anfänger erleichtern. Allerdings sollte man diese Regeln zwar beachten, sich aber gleichzeitig auch nicht zu stark darauf konzentrieren. Vielen Laufanfängern wird die 3-Schritt-Regel empfohlen, nach welcher man drei Schritte lang ein- und drei Schritte lang ausatmen sollte. Beim Laufen ist es wichtig, den eigenen Rhythmus zu finden, dies wird erfahrungsgemäß durch das Schrittzählen erschwert.

Für eine natürliche Atemtechnik kommt es viel mehr auf das Ausatmen an, als auf das Einatmen. Versuchen Sie kräftig auszuatmen. Das richtige Einatmen folgt dann automatisch. Durch gründliches Ausatmen wird eine Pressatmung verhindert und es kommt nicht so leicht zum Seitenstechen.



# Richtiges Trinken beim Laufen



Trinken bei langen Läufen und warmen Wetter ist wichtig. Wer länger als eine Stunde laufend unterwegs ist, sollte trinken. Richtiges Trinken nach dem Laufen ist wichtig, um den Körper aufzutanken und die ausgeschwitzten Elektrolyte und verbrannten Kohlenhydrate wieder aufzufüllen. Ideal sind ungesüßte Getränke wie Wasser und Tee.

## Laufen im Sommer

Auch an heißen Sommertagen kann das Laufen Spaß machen. Dafür sollten aber einige Regeln beachtet werden:

- möglichst früh oder abends und nicht in der Mittagszeit laufen
- möglichst schattige Wege suchen
- leichte und luftige Bekleidung tragen
- Eine Sonnenmütze gegen Sonnenstich ist nur sinnvoll, wenn Sie längere Zeit der Sonne ausgesetzt sind, sonst behindert sie die Luftkühlung des Kopfes.

# Laufen mit Übergewicht

Bei Übergewicht sollte zunächst mit Gehen oder Walken begonnen werden, um eine Überforderung des Bewegungsapparates zu vermeiden. Die maximale Stoßbelastung, die auf den Fuß und damit auf die darüber liegenden Gelenke einwirkt, ist beim Laufen doppelt bis dreimal so hoch wie beim Walken. Nach und nach kann zum Laufen übergewechselt werden.

## Medizin-Check

Bevor Sie sich für das Laufen entscheiden, ist es ratsam, sich einem Medizincheck zu unterziehen, um Gesundheitsschäden zu vermeiden, die Belastung an Ihre körperliche Voraussetzungen anzupassen und gefährdende Erkrankungen (wie koronare Herzkrankheit, Herzmuskelerkrankungen, Herzklappenfehler, unkontrollierter Bluthochdruck usw.) auszuschließen. Hierzu konsultieren Sie am besten Ihren Hausarzt.



Das Hufeland Klinikum bietet als vorbeugende Maßnahme einen umfassenden Gesundheitscheck an. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie auf unserer Internetseite [www.hufeland.de](http://www.hufeland.de) unter der Rubrik Medizin\Informationenmaterial „Rund ums Herz“ - Nr. e341 und „Gesundheitscheck für Manager“ Nr. e395 oder telefonisch unter **03603 855-555** oder **03601 41-1111**.

Ab dem 35. Lebensjahr sollte regelmäßig eine medizinische Untersuchung erfolgen, da ab diesem Alter die koronare Herzkrankheit, die umgangssprachlich auch oft als „Verkalkung“ der Herzkranzgefäße bezeichnet wird, die häufigste Ursache für einen plötzlichen Herztod im Sport darstellt.

Wiedereinsteiger, die in den letzten Jahren nur wenig gelaufen sind, sollten sich vor der ersten sportlichen Betätigung unbedingt medizinisch untersuchen lassen, um Überanstrengung oder falsches Training zu vermeiden. Belastungen sollten zu Beginn nur langsam gesteigert werden.

Tägliches Laufen stärkt den Kreislauf und somit die Herztätigkeit. In vielen Fällen kann so das persönliche Risiko für einen Herzinfarkt oder einen plötzlichen Herztod wirkungsvoll gesenkt werden. Wer auf einen gesunden Lebensstil achtet, kann einem Herzinfarkt vielfach vorbeugen. Um dieses Ziel zu erreichen, genügt es, täglich dreißig Minuten zu laufen.

Kommt es beim Sport im Brustkorb zu einem Druckgefühl, Schmerzen oder einem Engegefühl, sollte das unbedingt ärztlich abgeklärt werden. Ohnmachtsgefühle, kurze Schwindelattacken, Herzstolpern oder Herzrasen können weitere Alarmzeichen sein, die beim Sport auf gefährliche Herzprobleme hinweisen.

Wenn solche Beschwerden länger als fünf Minuten dauern, sollte sofort und ohne Zeitverlust der Notarzt unter der Rufnummer 112 angerufen werden.



**Dr. med.**  
**Matthias Oehler**  
Facharzt für Innere  
Medizin

Chefarzt der Abteilung  
für Kardiologie der  
Hufeland Klinikum GmbH  
am Standort  
Bad Langensalza

Bei einem Herzinfarkt zählt jede Minute – je länger es dauert bis zum Beginn der Therapie, desto mehr Gewebe stirbt unwiderruflich ab und desto größer ist die Wahrscheinlichkeit für lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen und andere Komplikationen.

Das Herzkatheterlabor des Hufeland Klinikums am Standort Bad Langensalza hat sich auf die Behandlung von Herzerkrankungen spezialisiert. Da Patienten mit einem Herzinfarkt unbedingt sofort behandelt werden müssen, ist das Herzkatheterlabor an 365 Tagen rund um die Uhr einsatzbereit.

Durch die sofortige Behandlung wird die Prognose der Infarktpatienten weiter verbessert - Menschenleben werden gerettet.

Das erfahrene und engagierte Ärzte- und Schwesternteam des Herzkatheterlabors qualifiziert sich ständig weiter. Die Arbeitsabläufe unterliegen einer ständigen Dokumentation, kritischen Analyse und Auswertung, wobei die Qualität der Arbeit im Vordergrund steht.

Das Leistungsspektrum des Labors wurde in den letzten Jahren kontinuierlich erweitert, die Patientenversorgung wurde durch eine internistische Wachstation mit Brustschmerzeinheit, welche im Jahr 2012 errichtet wurde, weiter verbessert.



Das sich das Bemühen um ein gute Qualität auszahlt, zeigt eine Studie des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (Wido) aus dem Jahr 2013. Dabei wurden 100.500 Daten von Patienten ausgewertet, die sich zwischen 2008 und 2010 einer Herzkatheter-Untersuchung unterzogen. Es wurden zum Beispiel Komplikationen, notwendige Bypassoperationen und Sterblichkeit erfasst. Für diese Erhebung wurden 443 Kliniken getestet, 26 davon in Thüringen. Die Behandlungsergebnisse des Hufeland Klinikums am Standort Bad Langensalza wurde dabei als überdurchschnittlich eingeschätzt.

Das Team des Herzkatheterlabors sorgt auch in Zukunft dafür, jedem erkrankten Menschen eine schnelle und effektive Therapie zu ermöglichen.

## Gesundheitsbotschafter Guido Kunze

Guido Kunze wurde zum Gesundheitsbotschafter für das Hufeland Klinikum ernannt. Das Klinikum unterstützt den Extremsportler durch kompetente gesundheitliche Beratung und Betreuung. Gemeinsames Anliegen ist, den Bekanntheitsgrad von Guido Kunze für spezielle Gesundheitsprojekte zu nutzen.



## Sportgruppe des Hufeland Klinikums

Bereits im Jahr 2011 wurde die Betriebssportgruppe des Klinikums gegründet. Wöchentlich findet unter der Leitung von Trainer Guido Kunze, dem Gesundheitsbotschafter des Hufeland Klinikums, ein Training statt.

Jährlich nimmt die Sportgruppe an verschiedenen Läufen wie dem 3-Türmelauf in Bad Langensalza, dem Röblinglauf und Altstadtlauf in Mühlhausen sowie dem RUN Unternehmenslauf in Erfurt teil.

Die Teilnahme der Mitarbeiter an allen Läufen wird im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements durch das Unternehmen gefördert.





---

## **Hufeland Klinikum GmbH**

Rudolph-Weiss-Straße 1 – 5, 99947 Bad Langensalza

Telefon: 03603 855-0,

Fax: 03603 855-100

E-Mail: [info@hufeland.de](mailto:info@hufeland.de)

Standort Mühlhausen:

Langensalzaer Landstraße 1, 99974 Mühlhausen

Telefon: 03601 41-0

Fax: 03601 41-1124

E-Mail: [info@hufeland.de](mailto:info@hufeland.de)

**[www.hufeland.de](http://www.hufeland.de)**