

Laufen

Regelmäßiges Laufen verändert Ihr Leben. Sobald Sie sich daran gewöhnt haben, wollen Sie nie mehr auf das Laufen verzichten.

Neun gute Gründe für das Laufen

- **Die körperliche Belastbarkeit steigt spürbar**
- **Der Ruhepuls sinkt**
- **Laufen macht schöne Beine**
- **Läufer schlafen besser**
- **Laufen hilft beim Abnehmen**
- **Nur noch selten krank**
- **Dem Stress davonlaufen**
- **Den Jahren mehr Leben geben**
- **Ein neues Lebensgefühl**

Übrigens: Laufen ist die effizienteste Bewegungsart, um abzunehmen oder das Gewicht zu halten.

Um ein Pfund abzunehmen, muss man 3500 Kalorien verbrennen, ohne diese im Gegenzug durch Nahrung aufzunehmen. Der Körper wird so gezwungen, zur Deckung des Energiedefizits ein ganzes Pfund Speicherfett zu verwerten, also Fett zu verbrennen.

Zehn Pfund im Monat bedeuten etwa zweieinhalb Pfund pro Woche. Das heißt, jede Woche müssen Sie ein Defizit von rund 8750 Kalorien schaffen - somit also 1250 "Minuskalorien" am Tag.

Kalorien werden ständig verbrannt.

Der tägliche Kalorienumsatz erreicht in der Tat auch ohne besonderes Zutun Zahlen dieser Größenordnung. Jeden Tag werden einige Tausend Kalorien verbrannt, selbst wenn man sich nur auf dem Sofa lümmelt oder mit dem Auto zum Supermarkt um die Ecke fährt. Geschweige denn, man betätigt sich sportlich aktiv.

So verbraucht ein 75 Kilogramm schwerer Mann bei totaler Inaktivität 1850 Kalorien und bei normaler körperlicher Betätigung weitere 1600 Kalorien. Das ergibt einen Tagesumsatz von 3450 Kalorien.

Hungern ist nicht nötig

Schon mit einem Läuferchen von einer halben Stunde im Tempo von sechs Minuten pro Kilometer verbrennt der 75-Kilo-Mann noch einmal 440 Kalorien, womit wir schon bei 3890 Kalorien angelangt wären.

Isst nun derselbe Läufer täglich Nahrungsmittel mit einem Energiegehalt von etwa 4000 Kalorien, würde er weder zu- noch abnehmen. Befolgt er hingegen unsere Abnehmstrategie, die auf ein Kaloriendefizit von täglich 1250 Kalorien ausgerichtet

ist, könnte er sich noch immer an 2640 Kalorien satt essen, was etwa 16 Brötchen oder 26 Bananen oder 33 Äpfeln oder auch 14 Tassenportionen Nudeln entspricht.

Sie sehen also: Unser Läufer braucht nicht im geringsten zu hungern, wenn er in Kombination von Sport und kluger Ernährung abnehmen möchte.

Frauen verbrennen weniger

Dasselbe gilt im Prinzip ebenso für Frauen, wenn auch im etwas kleineren Maßstab. Frauen wiegen in der Regel weniger und haben eine geringere Stoffwechselrate, weshalb sie bei gleicher Betätigung weniger Kalorien verbrennen als Männer.

Beim Dauerlauf Kalorien verbrennen

Das Laufen ist die effektivste Methode, Gewicht zu verlieren. Schon wenn unser "Beispielmann" mit seinen 75 Kilo die halbe Stunde im recht langsamen Kilometerschnitt von 6:20 Minuten trabt, verbraucht er 385 Kalorien.

Gemächliches Radfahren über 30 Minuten verbrennt 231 Kalorien, entspanntes Schwimmen 308 Kalorien und Walking (mit etwa fünf Stundenkilometern) 135 Kalorien.

Doch selbst wenn man nur läuft, eignen sich bestimmte Belastungsarten besser zum Kalorien- und Fettabbau als andere, da die Energieverwertung bei verschiedenen Geschwindigkeiten unterschiedlich effektiv erfolgt.

Eine sichere Methode ist natürlich nach wie vor der altbewährte lange Dauerlauf, der den Körper in die so genannte Fettverbrennungszone bringt.

Dauerläufe lang und langsam - effektiv das Tempo steigern

Heutzutage tendiert man jedoch eher zu Laufprogrammen in höherem Tempo, da sich Kalorien und Fett damit weitaus effizienter abbauen lassen.

Eine erst kürzlich beendete Studie der Universität Texas belegt, dass schnelles Laufen pro Minute 33 Prozent mehr Fett verbrennt als langsames Laufen. Dieses Wissen ist besonders hilfreich, wenn man nur wenig Zeit übrig hat und trotzdem mittels Sport abnehmen oder sein Gewicht halten will.

So trainieren Sie Ihr Fett weg:

Dauerläufe, Tempoläufe und Tempowechselläufe sind das beste Mittel gegen überschüssige Pfunde.

Dazu noch ein wenig Krafttraining: So schaffen Sie sich eine gesunde Basis. Zwei bis drei dieser Belastungen sollten Sie sich jede Woche unterziehen. An den übrigen Tagen stehen nur ganz lockere Läufe von 20 bis 30 Minuten Dauer oder alternative Bewegungsformen wie Schwimmen oder Radfahren auf dem Programm.

Wenn Sie finden, dass Laufen manchmal langweilig ist, so hat das sicher seine Gründe, denn das Schlüsselwort für Laufspaß heißt Abwechslung.

(Aus Runners World 2005)