

ARTIKEL Stressbewältigung

Die Entdeckung der Langsamkeit

Laufen ist der perfekte Stresskiller. Besonders dann, wenn es moderat und regelmäßig betrieben wird.

VON ANDREA BITTELMEYER

Die Kursteilnehmer von Martina Dropmann sind nach der ersten Stunde oftmals überrascht und sichtlich erfreut: „So leicht ist das Laufen?“ Statt abgekämpft und müde fühlen sie sich frisch und voller Elan. „Jetzt könnte ich auch noch weiterlaufen“, hört die Lauftherapeutin aus München dann häufig.

Dropmann bringt leistungsorientierten Joggern das langsame und bewusste Laufen bei. Damit lernen diese häufig eine neue Qualität des Ausdauersports kennen: Eine wohlige und befreiende Entspannung, die bereits während des Trainings einsetzt. Diese stellt sich nämlich nicht ein, wenn der Sportler mit Seitenstichen und verspannten Schultern seinen zu hoch gesteckten Zielen hinterherhechelt. Sondern viel mehr dann, wenn er locker und rhythmisch durch den Wald trabt und ruhig und gleichmäßig atmet. „Dann kommen Sie in einen richtigen Flow“, erklärt die Expertin. Das Laufen fällt leicht und der Kopf wird frei. So verbessert die richtige Lauftechnik nicht nur die körperlichen



Trainingserfolge, sondern auch die stressreduzierende Wirkung, die das Joggen zweifelsohne hat. Schließlich wird durch die Bewegung überschüssiges Adrenalin abgebaut. Regelmäßiges Laufen steigert die Produktion von Glückshormonen. Zudem steigt mit der physischen auch die psychi-

sche Widerstandskraft. Dass all dies im Alltag nicht ohne Wirkung bleibt, belegt zum Beispiel eine Studie der Universität Kansas (USA). Für diese wurden drei Personengruppen untersucht. Eine ging dreimal in der Woche 30 Minuten joggen, die zweite machte Entspannungsübungen und die dritte Gruppe machte nichts. Das Ergebnis: Die Jogger bewältigten Stresssituationen am besten. Sie sind ihrem Stress sozusagen davongelaufen.

Am besten steigert seine Work-Life-Balance, wer das Training fest in den Tagesablauf integriert. Zur möglichst entspannenden Gestaltung des Lauftrainings gibt es darüber hinaus noch ein paar nützliche Tipps: Wer beispielsweise Verkrampfungen spürt oder merkt, dass er sich mit seinen Gedanken nicht vom Job lösen kann, sollte versuchen, ganz bewusst

die Schultern zu entspannen und sich auf das Atmen zu konzentrieren – beim langsamen Laufen etwa darauf, vier Schritte ein- und vier Schritte auszuatmen. Geübtere Jogger können zudem immer mal wieder ihre Haltung, ihren Laufstil und ihr Tempo verändern und spüren, was dabei in ihrem Körper vor sich geht. Gezielte Entspannungsübungen nach dem Lauf verstärken die beruhigende Wirkung.

Lauftherapeutin Dropmann empfiehlt generell, sich beim Training auf den eigenen Körper zu konzentrieren, um die positiven Effekte des Laufens genau zu erspüren. Wer jedoch bei Musik besser in seinen Rhythmus findet, sollte dies auch für sich nutzen. Schließlich macht Musik gute Laune und steigert bei vielen Menschen die Motivation erheblich. Wichtig hier: Einen guten Sound aussuchen, der zum eigenen Lauftempo passt. ■

VERANSTALTUNGSPRÄSENTATION

Ausgebrannt und aus der Balance geraten?

Um beruflich erfolgreich und leistungsfähig zu bleiben, müssen wir unser Leben ganzheitlich zwischen den drei wesentlichen Erfolgsparameter balancieren: Zeit als knappe Ressource, Gesundheit und Qualität der Beziehungen zu wichtigen Personen. Das IME Seminar Life-Work-Balance unterstützt Sie dabei. Gönnen Sie sich drei Tage Auszeit! ■

Weitere Informationen

www.ime-seminare.de



Kontakt:

Ute Bremer
IME Institut für Management-Entwicklung
Telefon: 0521 94206-0
info@ime-seminare.de

Wussten Sie schon ...

Von der Wohnung ins Auto, von der Tiefgarage zum Fahrstuhl, der Gang in die Kantine — der deutsche Büroarbeiter geht am Tag nur 800 Meter zu Fuß. Unsere Vorfahren gingen vor 100 Jahren noch 20 Kilometer am Tag.

Rund 20 Prozent der Menschen treiben nie Sport. Sie treffen Herz-Kreislauf-Erkrankungen dreimal so häufig wie sportlich Aktive. Lediglich 16 Prozent verbringen drei bis fünf Stunden pro Woche mit Training.

Bei einer Befragung unter 3.906 Läufern des Frankfurt-Marathons im Jahr 2008 konnte ein Zusammenhang zwischen beruflicher Karriere und persönlicher Bestzeit nachgewiesen werden. Heißt, wer im Beruf erfolgreich ist, übernimmt auch beim Marathon-Lauf eher die Führung.

Zwar erfreuen sich Extrem-Sportarten wie Marathon oder Triathlon großer Beliebtheit, doch nimmt die Bewegung im Alltag ab.

PRODUKTPRÄSENTATION Johnson & Johnson GmbH

Sportsaison mit schmerzhaftem Ende



Das Frühjahr lockt jetzt zahllose Hobbysportler wieder nach draußen. Viele möchten ihre neuen

Joggingschuhe ausprobieren oder den lang ersehnten Nordic-Walking-Kurs mitmachen. Doch häufig berücksichtigt man aus lauter Motivation nicht, dass man nach der Winterpause wieder langsam beginnen sollte. So schmerzt oft nicht nur die Muskulatur am Tag danach, auch die Füße leiden ganz schön darunter. Blasen sind typisch für Sportlerfüße.

Blasen entstehen als Reaktion auf Reibung. Der Körper schützt damit die tiefer gelegenen Gewebeschichten. Zunächst läuft man sich die Stelle

wund, danach bildet sich eine mit Gewebeflüssigkeit gefüllte Blase. Das Pflaster Compeed Blasen unter den Füßen kann zu jedem Stadium der Blasenbildung eingesetzt werden. Die spezielle Form passt sich perfekt der Fußsohle an und sorgt für einen guten Halt, auch bei sportlicher Belastung. Ein extra dickes Polster schützt vor weiterer Reibung und lindert den Schmerz schnell und lang anhaltend.

Weitere Informationen:
www.compeed.de

Irrglaube der Medizin

Früher glaubte man, es müsse „Luft an die Wunde“. Bei der Wundheilung gilt jedoch: das verletzte Gewebe sollte feucht gehalten werden. Da sich dann keine Kruste bildet, heilt die Wunde bedeutend schneller ab. Das Pflaster Compeed Blasen unter den Füßen besteht aus Hydrokolloiden, die Wasser binden. So wird die Wunde feucht gehalten und der natürliche Heilungsprozess beschleunigt. Je früher das Blasenpflaster angewandt wird, desto schneller klingt die Blase ab. ■