

Super-Laune

Laufen ist ein **effektiver Stresskiller** und löst Verspannungen. „Beim Laufen bekomme ich meinen Kopf frei, ich komme auch auf viele neue Gedanken“, sagt Markus Pingpank. Denn während man läuft, bauen sich im Körper auch die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ab. So wird man gelassener und entspannt schneller. Gleichzeitig werden beim Joggen Glückshormone wie Dopamin und Serotonin und Endorphine freigesetzt. Serotonin etwa bewirkt, dass wir uns zufriedener und ausgeglichener fühlen. Dopamin stimuliert das Belohnungszentrum im Gehirn. Ein hoher Endorphinpegel macht regelrecht „high“, viele Sportler fühlen sich nach einem langen Lauf erschöpft, aber total glücklich. Experten glauben, dass Joggen sogar leichten Depressionen entgegenwirken kann.

Gegen Diabetes

Laufen halbiert das Diabetes-

risiko, sagt Ulrich Strunz, TV-bekannter Arzt. Denn die körperliche Aktivität regt die Glukoseaufnahme im Muskel an. Außerdem kann durch die Bewegung das Insulin, also das Hormon, das den Blutzucker senkt, besser wirken. Folge: Die Bauchspeicheldrüse muss nicht so viel Insulin produzieren und wird positiv entlastet.

Pep für den Po

Praller Po: Da der Hintern praktisch nur von Muskelgewebe geformt wird, kann seine Form durch Training gezielt beeinflusst werden. Gut für die Jogger – so sind sie auch von hinten hü: „Der Pomuskel wird durch das Lauftraining straffer“, verrät Markus Pingpank: Läufer können sich also auch von ihrer Rückseite durchaus sehen lassen.

Foto: Petrow

Top in Form

Ein Grund, warum viele Menschen mit dem Joggen anfangen: Laufen ist **der schnelle Weg zur Traumfigur**. Ein 70 Kilo schwerer Läufer verbrennt in 30 Minuten etwa 390 Kilokalorien. Zum Vergleich: Beim Radfahren verbrennt er in derselben Zeit nur rund 280 Kilokalorien. Man selbst nimmt also ab, die Muskelmasse nimmt zu – eine Rechnung, die uns gefällt. Mehr Muskel benötigt man aber auch mehr Energie, so steigt sogar noch der Grundverbrauch, auch wenn man gerade nicht läuft. Und: Laufen kann jeder, dafür ist man nie zu alt oder zu jung, man kann es überall machen und braucht keine großen Sportgeräte zu kaufen. Denn beim Laufen zählen nur der eigene Puls, der eigene Rhythmus und der eigene Körper.

Das ist unser Laufexperte

Markus Pingpank ist leidenschaftlicher Läufer, Marathon-Trainer und Sportreferent. Der 47-Jährige ist mehrfacher Landes- und norddeutscher Meister sowie unter anderem Vize-Europameister, Hallenweltmeister, deutscher Meister und Landesrekordmeister in der Altersgruppe über 40 Jahre – um nur

einige Titel zu nennen. Der gebürtige Südafrikaner, der bei Hannover Sportreferent, leitet eine Laufgruppe, die sich immer dienstags um 18.30 Uhr auf dem Sportgelände der Universität (Am Moritzwinkel 6) trifft. Mehr Informationen über den Experten gibt es auf der Internetseite **www.pingpank.de**.



Markus Pingpank

Kick fürs Gehirn

Durch das Laufen bekommt das Gehirn eine **regelmäßige Sauerstoffdusche**. Die Gehirnaktivität wird gesteigert, es bilden sich sogar mehr Nervenzellen, man kann sich nach einem Dauerlauf besser konzentrieren. Und: Im fortgeschrittenen

Alter soll Bewegung sogar das Demenzrisiko senken. Das funktioniert natürlich nur, wenn man – wie auch Markus Pingpank – draußen in freier Natur trainiert, frische Luft einatmet und nicht indoor bloß auf dem Laufband trabt.

Länger leben

Regelmäßiges **Lauftraining macht uns jünger**. Optisch wird das deutlich sichtbar: „Die Haut wird straffer, man sieht einfach jünger und schöner aus“, sagt Markus Pingpank. Denn durch das Laufen wird die Durchblutung angeregt, Unreinheiten werden schneller abgebaut, die Zellen besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Haut wird fester, sie

kann mehr Feuchtigkeit binden, Fältchen verflachen sogar. Außerdem: Man lebt gesünder – und länger! Dazu hat Pingpank eine Studie der Gesellschaft für Kardiologie auf seine Internetseite gestellt: Die Wissenschaftler haben herausgefunden, dass männliche Jogger im Schnitt 6,2 und weibliche Jogger 5,6 Jahre länger leben als Bewegungsmuffel.

Plus fürs Herz

Das Herz von Sportlern ist größer, das Organ pumpt viel effektiver als ein untrainiertes Herz. Daher haben Sportler in der Regel auch einen ruhigeren Puls. Bei Belastung arbeitet ein Sportlerherz ebenfalls mit einer wesentlich niedrigeren Herzfrequenz. Tolle Aussichten: So sinkt die Gefahr eines Herzinfarktes. Außerdem nimmt bei regelmäßiger Bewegung die Zahl der roten Blutkörperchen zu, gleichzeitig wird die Zusammenklebung von Blutplättchen unterdrückt – und damit die Gefahr eines Gefäßverschlusses.

Laufend gesund

Laufen ist **gut für den Blutdruck**: Die Muskulatur trainiert die Ringmuskulatur der Gefäße und die Gefäßwände werden elastischer. So können sie sich weiter dehnen und zusammenziehen, das Blut hat mehr Platz. „Ich sage immer: Durch regelmäßiges Laufen werden die Arterien regelrecht freigeputzt“, sagt Markus Pingpank.

Schutz vor Krebs

Laufen hilft gegen Verstopfung: „Bewegung regt **die Verdauung an**“, sagt Pingpank. Eine gute Verdauung ist damit auch ein Schutz vor Krebs, denn die kurze Verweildauer der Nahrung im Magen-Darm-Trakt sorgt dafür, dass die Kontaktzeit zu krebsauslösenden Stoffen nur kurz ist. Dazu gibt es natürlich auch Studien, wie die des Siteman Cancer Center der Washington University. Das Darmkrebsrisiko von Menschen, die keinen Sport treiben, ist laut dieser Untersuchung um bis zu 50 Prozent höher als bei aktiven Menschen.

Mehr Muckis

Wer rastet, der rostet. Das gilt besonders für die Muskeln. Nur wer regelmäßig Sport treibt, wird spüren, wie die **Muskeln wachsen**. Und das ist umso wichtiger, je älter man wird. Denn bereits vom 30. Lebensjahr an verlieren wir pro Jahrzehnt etwa drei Kilogramm Muskelmasse – es sei denn, die Muskeln werden regelmäßig trainiert. Laufen wirkt diesem Abbauprozess nachhaltig entgegen. Auch die Knochen werden durch das Laufen gestärkt, denn Bewegung regt den Knochenbau an. Trainierte Menschen sind also auch vor Knochenbrüchen besser geschützt.

Lust auf Liebe

Jogger haben mehr Sex. Und zwar nicht nur, weil sie ein gesundes Lebensgefühl ausstrahlen, durchtrainierte Körper haben, sowieso sexy aussehen und man sich als Sportler besser fühlt – sondern: „Dauerlauf bringt auch das Liebesleben in Schwung“, verspricht Laufexperte Markus Pingpank. Begründung: Der Körper wird durch die Bewegung optimal durchblutet und es kommt zu einer vermehrten Ausschüttung von Sexualhormonen. Na, dann spurten Sie mal los – aber bitte nicht schon beim Training völlig verausgaben ...

