



# Gut gelaufen!

IHNEN FALLEN AUF ANHIEB ZEHN AUSREDEN EIN, HEUTE AUF DEM SOFA ZU BLEIBEN? JOLIE HÄLT DAGEGEN – HIER AUF EINEN BLICK **DIE BESTEN GRÜNDE, WARUM ES SICH ZU JOGGEN LOHNT**. PLUS: DIE BESTEN TIPS

Rund  
zehn  
Millionen  
Deutsche  
drehen  
regelmäßig  
ihre  
Runden!

Mittläufer  
gesucht?  
Dann klicken  
Sie bei  
[www.lauf-treff.de](http://www.lauf-treff.de)  
rein!

## 1 Joggen macht schlank

Nutzen Sie die Lizenz zum Abnehmen: **Beim Joggen verbrennen Sie mehr Kalorien als bei vielen anderen Sportarten**, z.B. Radfahren – nämlich zwischen 300 und 500 kcal in 30 Minuten. Das liegt am hohen Muskeleinsatz. Außerdem bremsen eifrige Läufer ihr Hungergefühl aus und machen ihrem Stoffwechsel Tempo. Das reicht auch noch für ein paar Extrakalorien nach dem Training.

Buchtip:  
„Frauen  
laufen  
anders“ von  
H. Bartosch  
(Econ, ca.  
18 €)

## 2 Joggen macht sexy

Das Geheimnis der Supermodels: leicht definierte Muskeln, die weibliche Kurven unterstreichen. **Beim Laufen absolvieren Sie ein modellierendes Ganzkörpertraining, das Sie von Kopf bis Fuß in Form bringt**. Weitere Vorteile: Sportler entwickeln eine bessere Körperhaltung und treten selbstbewußter auf. Und mit Ihrer besseren Ausdauer bringen Sie Ihren Lover noch lieber zum Schwitzen.

Da  
kriegen  
Sie Ihr Fett  
weg: 1 km  
Joggen  
verbrennt  
ca. 90  
Kalorien

## 3 Joggen macht's Ihnen leicht

Außer Walken ist kein Sport so leicht in die Tat umzusetzen wie Joggen. Was Sie brauchen? Ein gutes Paar Laufschuhe, ein Sport-Outfit und die freie Natur oder den nächsten Stadtpark. **Laufen geht fast immer und überall** – ohne lästige

Langzeitverträge und Mitgliedsbeiträge. Also worauf warten? Schuhe anschnallen und los!

## 4 Joggen macht

### gute Laune

Sport kann die Produktion des Hormons Serotonin im Gehirn anregen – der Gegenspieler zum Stresshormon Cortisol. **Sie fühlen sich entspannt, optimistisch und ausgeglichener**. Mediziner verordnen deshalb bei leichten Depressionen und Angstzuständen Lauftraining. Und verkrampte Muskeln machen danach ebenfalls auf lässig.

## 5 Joggen macht schön

Sie haben abends ein Date? Dann gehen Sie nachmittags laufen. Die Bewegung an der frischen Luft fördert die Durchblutung, Ihr Teint wird rosig, die Augen strahlen. **Langfristig knacken Sie beim Joggen auch lästige Cellulite-Zellen**.

Grund: Sie regen den Abtransport von Schadstoffen im Gewebe an und machen Platz für wichtige Zell-Nährstoffe.

## 6 Joggen hält gesund

Jetzt halten es US-Wissenschaftler sogar für erwiesen, **daß Joggen vor Hautkrebs schützen kann**, indem es die Selbstschutzfunktion der Hautzellen fördert. Auch sehen sie einen Zusammenhang zwischen schlankeren, sportlichen

## Kalorien-Burner

SIE WOLLEN ABNEHMEN? DER BERLINER LAUF-EXPERTE MARC ZINKERNAGEL WEISS, WIE SIE IHR TRAINING OPTIMIEREN

**JOLIE: Wie wird man denn die meisten Kalorien los?**

**Zinkernagel:** Setzen Sie Ihre Muskeln so gut wie möglich ein. Laufen Sie kraftvoll und bewegen Sie die Arme mit – so verbrennen Sie bis zu einem Drittel mehr Kalorien. Der Oberarm sollte dabei nah am Körper sein, der Unterarm dazu im 90-Grad-Winkel.

**Wie erreicht man, daß kleine Pölsterchen verschwinden?**

Der Fettstoffwechsel kommt am besten bei gemäßigt Training in Schwung. Anhaltspunkt: Sie können während des Laufens reden. Sie sollten dann jedoch länger joggen: Der Körper verbrennt nämlich mehr Fett in der 40. als in der 20. Minute.

**Wann gibt es die ersten sichtbaren Ergebnisse?**

Generell gilt: Lläuft man zwei- bis dreimal die Woche 30 - 60 Minuten, können Sie im Monat bis zu zwei Kilo reines Fett verlieren. Wann die Fettverbrennung losgeht, hängt von Ihrer Fitneß ab. Trainierte Körper gehen vielleicht schon ab der 1. Minute an unnötige Depots, da sie mehr Muskeln haben. Untrainierte brauchen länger, verlieren erst mal Wasser. **Was raten Sie, wenn die Kilos plötzlich nicht mehr purzeln?** Das ist ganz normal. Je schlanker man wird, desto weniger hat der Körper herzugeben. Dann sollten Sie Ihr Krafttraining steigern, denn nur Muskelgewebe kann Fett verbrennen. Mehr Infos: [www.balance-in-motion.de](http://www.balance-in-motion.de)

## Music is in the air

HIER HABEN SIE DEN BESTEN LAUF-SOUNDTRACK AM START

**Zum Powern:** „Call On Me“ von Eric Prydz

**Zum Nachdenken:** „Talk“ von Coldplay

**Zum Durchhalten:** „Pump It“ von Black Eyed Peas

**Zum Aufmuntern:** „Giving You Up“ von Kylie Minogue



## Die Top-Fitzer

UNVERZICHTBAR: EIN GUTER LAUFSCHUH. DIE KAUF TIPPS

Gehen Sie ins Fachgeschäft und testen Sie, ob der Schuh zu Ihrem Laufstil und Ihrer Fußform paßt. Er sollte gut gedämpft und leicht sein, an der Ferse stabil und am Ballen nicht zu steif. **Die neuesten Modelle:** Air Zoom Percept (Nike, ca. 140 €), Complete Tenos III (Puma, ca. 120 €), a<sup>3</sup> Flyride (adidas by Stella McCartney, ca. 170 €)

## Bestzeit

SCHNELLER UND WEITER: SO KÖNNEN SIE SICH STEIGERN!

**Intervall-Training** heißt das Zauberwort. Dabei wechseln Sie zwischen intensiven und ruhigen Phasen. Z.B. 30 Sekunden Sprint, zwei Minuten locker laufen. Wichtig: Je anstrengender der intensive Teil, desto kürzer sollte er sein. Planen Sie Intervall-Training nur ein- bis zweimal die Woche, sonst wird es zum Energieräuber. Alternative: länger oder öfter laufen.

## Feuern Sie sich einfach selbst an

MOTIVATIONSPROBLEME? HIER TRICKS VON PERSONAL TRAINER MARC ZINKERNAGEL

- Wählen Sie ein konkretes und realistisches Ziel, das zu Ihnen paßt. Schreiben Sie es auf, z.B.: „Ich will drei Kilo abnehmen.“
- Machen Sie mit sich selbst einen Termin und tragen sie ihn in den Kalender ein. Wie bei einem Termin beim Arzt oder Ihrem Chef gilt: Einfach absagen geht nicht.
- Abends gute Vorsätze, die am Morgen wie weggezaubert sind? Legen Sie sich am Tag davor die Schuhe etc. zurecht. Mit weniger Aufwand sinkt die Sport-Hürde.
- Blockieren Sie Gedanken wie „Fernsehen wäre jetzt schöner“. Besser: Anziehen und raus – dann ist der innere Schweinehund still.

Menschen und einer niedrigeren Anzahl an Krebserkrankungen. Laufen stärkt außerdem die Knochen und Gelenke und boostet das Immunsystem.

## 7 Joggen hält jung

**Sport ist eines der besten Anti-Aging-Mittel.** Durch die Bewegung der Muskeln produzieren Sie Wachstumshormone wie z.B. Somatotropin. Diese sorgen dafür, daß Muskeln auf- und Fett abgebaut wird. Sie halten auch die Haut jung. Doch Vorsicht: Wer es beim Training dauerhaft übertreibt, erreicht eher das Gegenteil. Dann entstehen vermehrt freie Radikale – und die sind die Hautfeinde Nr. 1.

## 8 Joggen macht schlau

Vor allem, wenn Sie Ihre Runden nicht allein drehen. Eine neue US-Studie läßt vermuten, **daß beim Joggen in der Gruppe die Entstehung neuer Gehirnzellen, sogenannter Neuronen, angeregt wird.** Bei Läufern, die nur allein unterwegs sind, scheint das nicht der Fall zu sein. Allerdings profitieren auch letztere von einer besseren Kommunikation zwischen den Gehirnzellen. Und die Konzentrationsfähigkeit steigt ebenfalls.

## 9 Joggen verlängert das Leben

**Mit regelmäßigem Lauftraining investieren Sie in eine lange und gesunde Zukunft.** Ihre Arterien bleiben elastisch und schützen das Herz. Ihre Organe sind funktionstüchtiger, weil sie mehr Sauerstoff und Nährstoffe bekommen. Übrigens: Laufen Sie, wann Sie wollen! Morgens haben Sie noch nichts oder wenig gegessen. Der Körper geht gleich an die Reserven. Der Kreislauf kommt in Schwung – Sie werden wach. Abends, nach einem stressigen Tag, ist Joggen eher entspannend. Menschen mit niedrigem Blutdruck fühlen sich jetzt meist fitter und wohler als morgens.

## 10 Joggen macht glücklich

Verantwortlich dafür sind Endorphine, die natürlichen Opiate des Körpers. Eigentlich dazu gemacht, Schmerzen zu unterdrücken, können sie den Menschen in eine Art Rauschzustand versetzen. **Beim sogenannten „Runner's High“ fühlt sich der Läufer eins mit sich und voller Energie.** Das High gibt es in der Regel nach 60 Minuten Laufzeit. Für den, der besonders schnell den Kopf frei bekommt, schon früher.

