



NEWS

WIR HABEN EINEN BEWEGUNGSAPPARAT

„Besser den Krankheiten davonlaufen als der einen Gesundheit hinterher“ Also keinen Sitz- oder Liegeapparat. Nein, einen Bewegungsapparat und wer diesen als solchen nutzt, hat schon gewonnen.



© gesundheitskoller.com e.U.

Die Wirklichkeit ist jedoch eine andere. Lediglich etwa 20% der Bevölkerung machen zumindest dreimal die Woche gezielt Ausdauerbewegung. Die gesundheitsrelevante Empfehlung liegt bei 3-5 Stunden pro Woche. Und diese hat bekanntlich 168 Stunden. Soviel zum Thema „Ich haben keine Zeit“. Zu viele scheitern jedoch schon bei der Alltagsbewegung. Also Fahrradpedal statt Gaspedal, Stiegen statt Aufzug, laufen statt fahren. All dies führt so ganz nebenbei zu einer Verringerung der Gesundheitskosten und des ökologischen Fußabdrucks – die körperliche Bewegung natürlich.

Kennen Sie Menschen, bei denen die Augen zu leuchten beginnen, wenn sie nur vom Laufen reden? Also, ich kenne einige davon! Und ich selbst bin auch ein absoluter Lauf-Fan (geworden)!

Starten Sie doch den Arbeitstag bereits sauerstoffdurchflutet, bevor der Schweinehund Sie ins Wadl beißt. Raus aus dem Bett und rein in die Laufschuhe – Gewand nicht vergessen ;-). Den Sonnenaufgang bei flotter Bewegung genossen, macht Sie für den restlichen Tag beinahe unverwundbar. Begegnen Sie dem Alltag mit einem Lächeln! Falls der Morgen nicht Ihre Lieblingszeit ist, dann laufen Sie sich die Last des Tages aus dem Körper. Genießen Sie es im Anschluss gut gelaunt und erfrischt – Dusche vorausgesetzt – sich selbst und Ihre(n) Partner(in) zu erfreuen. Erholsamer Schlaf folgt als Draufgabe.

Das Laufen hat für viele Nichtläufer etwas Mystisches an sich. Außenstehende denken sich möglicherweise: Wie kann jemand bei Wind und Wetter lieber laufen gehen, anstatt sich einen gemütlichen Abend auf der Couch zu gönnen? Und ganz schlimm: dabei auch noch Spaß empfinden? Manche Läufer*innen gehen sogar so sehr darin auf, dass sie die Strapazen eines Marathons auf sich nehmen. Vor dem eigentlichen Marathon braucht's auch noch regelmäßiges Training über 3-6 Monate und das zumeist auch noch im Winterhalbjahr. Spätestens hier hört sich das Verständnis für dieses „Hobby“ auf. Dabei gibt es zahlreiche Gründe, die für das Laufen sprechen!

Weshalb sollen wir laufen?

HAUPTSPONSOREN



LINKS



BILDER & VIDEOS



» Bilder & Videos

Der Mensch ist ein „Lauftier“. Die Evolution hat uns zu perfekten Läufern gemacht: Wir sind körperlich darauf ausgelegt. Ohne diese Fähigkeit wären unser Überleben und unsere Entwicklung unmöglich gewesen. Flucht und Jagd waren die Quintessenz des Überlebens. Ausdauertraining hat heute eine andere, nicht minder wichtige Wirkung auf unseren Organismus. Wohl auch nach wie vor einen Anteil am Überleben, in Zusammenhang mit der regenerativen Wirkung als Gegenspieler zur Überlastung.

Die 70 Billionen Zellen in Ihrem Körper werden mit Sauerstoff regelrecht durchflutet. Ausdauerbewegung ist, regelmäßig und in optimaler Intensität angewandt, die preiswerteste und erfolgsversprechendste Möglichkeit zur Jung- und Gesunderhaltung Ihres Körpers.

Regelmäßiger Ausdauersport führt zu(r):

- Erleichterung von Denkvorgängen
- verstärkter Ausschüttung von Glückshormonen
- psychischer und physischer Regeneration
- Stärkung und Stabilisierung des Herz-Kreislaufsystems
- Verbesserung der Lungenfunktion
- Senkung des Blutdruckes
- Optimierung der Blutfette und des Blutzuckers (Diabetes!)
- zusätzlicher Bildung von Blutgefäßen
- besserer Fließeigenschaft des Blutes
- Stärkung des Immunsystems
- Abbau freier Radikale und verbrauchter Stresshormone
- Abbau von Körperfett und Aufbau von Muskelmasse
- Gewichtsoptimierung
- Verbesserung der hormonellen Situation
- erhöhtem Selbstwert und mehr Selbstvertrauen
- Steigerung von Lebensfreude sowie Kreativität und Libido
- vermehrter Entspannung und Gelassenheit
- stärkerer Widerstandsfähigkeit gegenüber den Alltagsbelastungen
- erholsamen Schlaf

Alles spricht dafür und nichts dagegen, sich regelmäßig zu bewegen. Als Anfänger*in sollten Sie jedoch einen medizinischen Check vorab machen lassen.

Und dann kann's losgehen mit regelmäßiger Bewegung und optimierter Ernährung, ganz nach dem Motto: „Fast foot instead of fast food!“

Andreas Koller

zert. Laufinstructor

zert. NW-Instructor

staatl. gepr. MTB-Instructor

www.gesundheitskoller.com

[« zurück zu News](#)

SITEMAP

HOME

Die wichtigsten Informationen auf einer Seite.

NEWS

Newsroom
Newsletter

ÜBER UNS

Event Archiv
Sponsoren
OK-Team
Geschichte
Der Verein
Über Ottensheim
Hall of Fame
Ergebnisse

BEWERB

Anmeldung
Teilnehmerliste
Programm
Strecken
Wertungen
Gebühren
Athleteninfo
Teilnahmebedingung

MEDIA

Bilder und Videos der letzten Veranstaltungen.

KONTAKT

Alle Kontaktdaten zur Veranstaltung.
Anfahrt

BASICS EN

Event Schedule
Courses
Competitions
Entry Fees

BASICS CZ

STARTOVNE
KLASIFIKACE (angličtina)
Conditions for Participation (GTC)

SUCHE

Bitte geben Sie in untenstehendes Suchfeld Ihren gewünschten Suchbegriff ein.





Action in der Nachbarschaft!

Lokalpolitik, Wirtschaft und
Wissenswertes aus nächster Nähe!