

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

**laufend durch den Winter kommen, ins neue Jahr starten –
so geht's (1)**

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Wer kennt ihn nicht – den **inneren Schweinehund**. Schlechtes Wetter, zu viele Termine, Stress auf der Arbeit, das Zwicken im Knie – das sind doch wohl mehr als genug Ausreden nicht Laufen zu gehen, oder? Wir sagen: definitiv NEIN!

Der Mensch neigt oftmals dazu den bequemsten und angenehmsten Weg zu wählen, jedoch gelingt es mit der richtigen Strategie sich selbst zu motivieren. Der innere Schweinehund will viel zu oft auf der Couch bleiben und hindert uns daran den Weg auf die Laufstrecke zu finden. Dafür haben wir Ihnen hier ein paar Tricks zum Überwinden des inneren Schweinehundes ausgearbeitet.

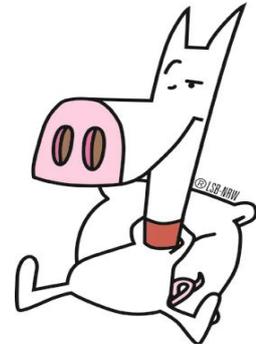


Abb. 1

Ziele setzen

Am Anfang ist es wichtig, sich sowohl als Laufeinsteiger als auch als Laufveteran konkrete Ziele zu setzen, bevor mit dem Lauftraining begonnen wird. Dies kann bei Laufeinsteigern die erfolgreiche Teilnahme an einem Volkslauf, das Laufen einer bestimmten Strecke oder eine konkrete Gewichtsabnahme sein, beim erfahrenen Läufer eine konkrete Zeitvorgabe. Die gesetzten Ziele sollten realistisch gewählt werden und kleine Meilensteine enthalten, sodass die Motivation aufrechterhalten bleibt. Entsprechend sind Tages- und Wochenziele an den aktuellen Gesundheitszustand anzupassen. Das heißt konkret, bei einem schlappen Gesundheitsgefühl gilt es nicht unter allen Umständen das zuvor geplante Tagesziel zu erreichen, sondern das Ziel zu haben sich überhaupt zu bewegen. Achtung: Bei einer Erkältung oder einer gravierenden Erkrankung ist Bewegung und Sport nicht immer ratsam. Bitte dann unbedingt mit dem Arzt abklären, ob Sie Sport machen dürfen.

Abwechslungsreich Trainieren

Keine Lust immer die gleichen Bäume zu sehen und den Bewegungsablauf schon im Schlaf zu kennen? Eine abwechslungsreiche Gestaltung des Trainings beugt vor, dass der innere Schweinehund den Kampf gewinnt. Variationen der Trainingsform, die Auswahl der Laufstrecke, eine andere Sportart als Ausgleichstraining gestalten den Trainingsalltag ansprechend und interessant. Aquajogging, Spinning oder funktionelles Krafttraining stellen eine gute Abwechslung dar, wenn das schlechte Winterwetter Sie vom Laufen im Grünen abhält, und wirkt sich durch die neue Reizsetzung leistungsfördernd auf Muskeln und Kreislaufsystem aus.

Die Macht der Gewohnheit

Wer kennt nicht das Gewohnheitstier in sich? Sieht der normale Tagesablauf vor abends die Füße in die Hausschuhe anstatt in die Laufschuhe zu stecken, so wird es schwer fallen, den Weg vom Sofa auf die Laufstrecke zu finden. Hat man jedoch die Laufeinheiten in seinen Alltag integriert, so wird zunehmend weniger Motivation benötigt, dieses Verhalten beizubehalten. Die beim Laufen abgebauten Stresshormone Adrenalin und Kortisol sowie die Ausschüttung der Glückshormone Dopamin und Noradrenalin führen dazu, dass das Gehirn die Aktivität als eine angenehmen abspeichert. Demnach verspürt man das Verlangen die Aktivität zu wiederholen.

Zusammenfassung: Tricks zur Überwindung des inneren Schweinehundes

1. Realistische Ziele setzen
2. Abwechslungsreich trainieren
3. Alte Gewohnheiten ändern

Ihr Gesundheitsteam (Jonas Böhme)

Abb. 1: http://www.turnen-in-essen.org/cms/images/publikationen/LSBNRW_3047-web.jpg; letzter Zugriff 09.01.2017