

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
04.03.2024

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

Laufend die Gesundheit fördern Volksläufe im Frühling sind ein guter Anreiz, um in Schwung zu kommen

Die warme Saison steht in den Startlöchern – und mit ihr viele Volksläufe wie der Harzgebirgslauf oder der Elbdeichmarathon. Die Wettkämpfe für Hobby-sportler sind der ideale Anreiz für alle, die sich wieder mehr bewegen möchten, meint Gunnar Mollenhauer. Der Pressesprecher der IKK gesund plus verrät, wie man sich gut vorbereitet, den inneren Schweinehund austrickt und laufend Pfunde purzeln lässt.

Angenommen, ich bin noch nie mehrere Kilometer hintereinander gelaufen. Ist es dann eine gute Idee, gleich bei einem Volkslauf an den Start zu gehen?

Gunnar Mollenhauer: Für viele dürfte das eine gute Idee sein. Es geht nicht darum, Bestzeiten zu erreichen. Im Vordergrund steht die Motivation. Wer sich auf einen Wettkampf vorbereitet, hat ein konkretes Ziel vor Augen. Am besten ist es, sich mit anderen Einsteigern schon vor der ersten Trainingseinheit beim Lauf anzumelden, dann kneift keiner so schnell.

Wie sollte ich an die ersten Trainingswochen herangehen?

Gunnar Mollenhauer: Entscheidend ist nicht nur das eigene Körpergewicht und der Body-Maß-Index. Auch auf den ersten Blick schlanke Menschen können zu viel Bauchfett haben, das gefährlich für sie wird. Wie es um das eigene Bauchfett steht, erfährt man am besten bei einem Gesundheitscheck.

Aus Blick des Gesundheitsexperten – was sollten wir noch wissen?

Gunnar Mollenhauer: Wählen Sie ein gesundes Lauftempo! Wer sich problemlos unterhalten kann, macht es als Anfänger und Dauerläufer richtig. Auch wichtig: Statten Sie sich gut aus! Läufer brauchen nicht viel. Aber am Schuh sollte nicht gespart werden. Wichtiger als jede Analyse ist beim Kauf das individuelle Gefühl bei der Anprobe. Übrigens – Läufer achten automatisch darauf, was sie essen. Fettiges Essen fällt aus, Ausdauertraining benötigt vor allem mehr Kohlenhydrate. Es ist kein Geheimnis: Regelmäßiges Laufen hält fit, schlank und gesund.