

[Zur Hauptseite](#) **Warum, wie viel laufen? Wieso Marathon laufen?**

λ **Warum laufen wir?**

Der menschliche Körper entwickelte sich evolutionsgeschichtlich in Hunderttausenden von Jahren zum Läufer. Unsere Vorfahren liefen täglich 20 bis 25 Kilometer als Jäger und Sammler. Dabei wurden am Tag etwa 3000 Kalorien verbraucht. Nicht nur der Stützapparat und die Muskulatur, sondern auch das Herz- Kreislaufsystem und der Stoffwechsel waren und sind auch heute noch auf diese Anforderungen ausgelegt. Die heutige bewegungsarme Lebensweise ist unnatürlich und führt zu vielen "Wohlstandskrankheiten".

**Es ist nicht so wichtig wie alt man wird, aber ganz wichtig wie man alt wird!**

Durch regelmäßiges laufen kann man das biologische Alter um Jahre, wenn nicht Jahrzehnte herabsetzen. Man kann sozusagen 20 Jahre lang 40 bleiben.

**Laufen:** - ist das wirkungsvollste Herz- Kreislauftraining.

- ist die einzige Diät die dauerhaft wirkt.

- ist besser als jedes Schlafmittel.

- stärkt das Immunsystem.

- hebt das Wohlbefinden, stärkt das Selbstbewusstsein und das Körpergefühl.

λ **Wie viel laufen wir?**

**Fünf mal die Woche eine Stunde, das ist gesund.**

Nur laufen ist zu wenig! Auch der Oberkörper will gefordert werden. Gymnastik, Ballsport, Kampfsport, Schwimmen oder ähnliches sollte zu diesem Zweck mindestens einmal die Woche betrieben werden. In den wärmeren Monaten ist auch das Radfahren eine hervorragende Ergänzung. Aus meiner Sicht sind in der Woche 2 mal eine Stunde , 1 mal eineinhalb Stunden oder länger laufen, und 2 alternative Sporteinheiten, siehe oben, für den Gesundheitssport optimal. Wobei die Wochenleistung je nach Periodisierung von Woche zu Woche schwankt.

λ **Wieso dann Marathon?**

Früher musste der Mensch um seinen Lebensunterhalt zu bestreiten täglich 20 bis 25 Kilometer laufen. Heute natürlich nicht mehr.

**Wer kein Ziel hat kann dieses auch nicht erreichen!**

Die Teilnahme an Marathonläufen ist die Motivation für das stetige Training. Der Marathonlauf ist für den Gesundheitsläufer eigentlich zu lang. In einem Tempo gelaufen, das die Leistungsfähigkeit nicht voll ausreizt, und höchstens 2 Teilnahmen pro Jahr sind eine gute Abhärtung.

[Bei Motivationsproblemen hier klicken.](#)

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite