

Motivationen fürs Laufen vor und nach dem Stadt-Marathon

Wie die natürlichste Bewegung die Gesundheit stärken kann

28. September 2023, Köln. Kurz vor dem 1. Oktober steht Köln ganz im Zeichen des Stadt-Marathons - ein soziales, gemeinschaftliches Ereignis und vor allem ein Teil des Breitensports. Letzterer hat eine hohe Bedeutung für den Einzelnen wie auch für die Gesellschaft. Aspekte d azu nennt Professor Niels Nagel von der privaten Wirtschaftshochschule International School of Management (ISM) mit Blick auf Fachstudien.

Laufen ist nicht nur eine der natürlichsten Bewegungsformen des Menschen – es stärkt auch die Gesundheit. Die PACE-Studie zeigte schon 2009, dass bei den Langstreckenläufern die üblichen Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen wie Übergewicht, Bewegungsmangel und Rauchen kaum vorliegen. Die Wissenschaftler beobachteten folgende Hauptmotivatoren bei Langstreckenläufern: eine verbesserte Leistungsfähigkeit erhalten, Stress abbauen bzw. ausgleichen und Spaß. Mit zunehmendem Alter nimmt neben dem Gemeinschaftserlebnis der Gesundheitsaspekt als Motiv an Bedeutung zu.

Der Einstieg in ein regelmäßiges Training lohnt sich aus gesundheitlicher Sicht auch im Alter. So konnte eine umfangreiche Längsschnittstudie belegen, dass über 50-jährige Sport-Neueinsteiger im Vergleich zu Nichtsportlern ihr Sterblichkeitsrisiko um die Hälfte verringern. Der am ISM-Campus Köln lehrende Sportprofessor Professor Niels Nagel ergänzt: „Ausdauertraining ist wichtig für die Prävention vieler lebensstilbedingter Erkrankungen wie Diabetes, manchen Krebserkrankungen, stärkt das Herzkreislaufsystem und die mentale Gesundheit. Wissenschaftler konnten im Rahmen der PACE-Studie auch feststellen, dass der Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit und die Eindämmung von Risikofaktoren für Herzkreislauferkrankungen stärker durch Alltagsgewohnheiten als durch Alterungsprozesse an sich geprägt werden.“ Demnach kann das Laufen dazu beitragen, gesünder und leistungsfähiger im Alter zu bleiben.

Trotz erwarteter positiver Wirkungen des Breitensportes sollten es Hobbysportler beim Marathontraining nicht übertreiben. Damit die gesundheitlichen Effekte des Laufsports überwiegen und Beeinträchtigungen minimiert werden, empfiehlt er vor allem:

- „1. Das Training individuell immer realistisch an die Möglichkeiten des eigenen beruflichen und familiären Alltags anpassen, statt sich zu überfordern.
2. Für ausreichende Regeneration zwischen Trainingseinheiten sorgen, d.h, sich vor allem genügend Schlaf gönnen.

3. Auf gute Ernährung achten und ausreichend trinken.“

Der Sporeinstieg muss nicht mit dem Marathonlauf beginnen. Auch Laufen auf niedrigem Niveau zeige bereits erstaunliche Effekte, so der Sportexperte. Laufen lässt sich einfach, unkompliziert mit wenig Aufwand in den Alltag integrieren. Wer die Gesundheitseffekte optimieren will, kombiniert dies jedoch mit einem Krafttraining: „Denn Krafttraining trägt zum Erhalt der Muskulatur und Muskelkraft bei. Diese kann uns zum Beispiel bei Stürzen schützen, die auch beim langsamen Dauerlauf passieren können. Es empfiehlt sich, zwei Mal pro Woche ergänzend alle größeren Muskelgruppen zu trainieren.“

Bild: Der promovierte Sportwissenschaftler **Professor Dr. Niels Nagel** unterrichtet International Sports Management an der International School of Management (ISM). Neben seiner Tätigkeit als Hochschullehrer engagiert er sich als Geschäftsführer des Deutschen Industrieverbands für Fitness und Gesundheit e.V. Seine Forschungsinteressen sind Nachhaltigkeitsstrategien, Marktentwicklungen und digitale Technologien im gesundheitsorientierten Sport- und Fitnessmarkt.

Hintergrund:

Die **International School of Management (ISM)** ist eine staatlich anerkannte, private Hochschule in gemeinnütziger Trägerschaft und zählt zu den führenden privaten Hochschulen in Deutschland. An Standorten in Dortmund, Frankfurt/Main, München, Hamburg, Köln, Stuttgart und Berlin wird in kompakten und anwendungsbezogenen Studiengängen der Führungsnachwuchs für international orientierte Wirtschaftsunternehmen ausgebildet. Zum Studienangebot gehören Vollzeit-Programme, berufsbegleitende und duale Studiengänge sowie das komplett digitale Fernstudium. In Hochschulrankings ist die ISM mit hoher Lehrqualität, Internationalität und Praxisbezug regelmäßig auf den vordersten Plätzen gelistet. Das internationale Netzwerk umfasst rund 190 Partnerhochschulen.