

Lauftipp

---

# DAMIT ..ES GUT LÄUFT

---

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

# Lauftipp

---

Laufen macht Spaß und ist gut für die Gesundheit: Es kräftigt Herz und Kreislauf und stärkt das Immunsystem.

## Gute Vorbereitung

Ordentliche Laufschuhe sind ein Muss. Welcher Schuh für Sie geeignet ist, können Sie in einer Laufschuhberatung herausfinden. Rund alle 600km werden neue Laufschuhe benötigt. Wer älter als 40 Jahre ist, Übergewicht oder andere Krankheiten hat, sollte vor dem Trainingsstart zudem einen Gesundheitscheck beim Arzt vornehmen lassen.

## Los geht's!

Bauen Sie zu Beginn des Trainings Gehpausen ein, die Sie nach und nach reduzieren. Laufen Sie im Wohlfühltempo - so, dass Sie sich dabei noch gut unterhalten könnten. Wer übergewichtig ist, sollte zunächst Walken und erst nach einiger Zeit zum Joggen übergehen. So werden die Gelenke geschont und langsam auf die Belastung vorbereitet. Achtung: Schmerzen beim Sport sind immer ein Warnsignal - beenden Sie das Training und gehen Sie ggf. zum Arzt.

## Erholung und Regeneration

Laufen Sie auf weichem Untergrund langsam aus, und dehnen Sie sich im Anschluss an das Training. Trinken Sie Mineralwasser oder Saftschorlen, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Für einen erholsamen Schlaf sollten zwischen Sport und Zubettgehen etwa zwei Stunden liegen. Planen Sie nach jedem Training Erholungsphasen, also sportfreie Tage, ein.

---

Dr. med. J. Wehner, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie, Fußchirurgie, MVZ Schleusingen

Dr. med. Jörg Harrer, Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, REGIOMED Klinikum Lichtenfels