

Laufen macht glücklich

Interview mit Andreas Butz



Bild: Comstock Images – Thinkstock

Laufen ist gesund, das weiß mittlerweile wohl jeder. Dass es aber glücklich und erfolgreich machen soll, erscheint für Nichtläufer fast unvorstellbar. Gesunde Medizin sprach mit den Lauf- und Motivationsexperten Andreas Butz.

Gesunde Medizin: Ihre erste Karriere starteten Sie als Bank-Azubi und beendeten Sie als Vorstandsmitglied eines börsennotierten Unternehmens. Heute gehören Sie nach über 100 Marathonläufen zu den bekanntesten Lauf- und Motivationsexperten. Was war der Auslöser für diesen Richtungswechsel?

Andreas Butz: Ich hatte binnen eines Jahres stressbedingt zwei kleine Hörstürze. Mit 35 Jahren war ich organisch scheinbar gesund, aber physisch und psychisch ausgelaugt. Heute nennt man dies wohl Burnout. Ich nahm mir eine berufliche Auszeit, beschloss wieder gesund zu werden und schrieb als Therapie mein erstes Buch „Runner’s High – Die Lust zu laufen“. Parallel studierte ich Fachliteratur über Sport und Ernährung und besuchte einige Laufseminare. Dabei entdeckte ich, dass Gesundheit auch für andere ein immer wichtigeres

Thema wird und übernahm erste Versuche, mein neues Wissen über die Zusammenhänge von Lebensstil, Gesundheit und Leistungsfähigkeit an Freunde weiterzugeben. Das war 2002. Nun bin ich im 11. Jahr meiner Arbeit als Trainer, Redner und Coach und Sportler, habe vier weitere Bücher veröffentlicht und toure durchs Land und berichte von meinen Erfahrungen.

Gesunde Medizin: Durchschnittlich legen wir täglich etwa 700 bis 800 Meter zu Fuß zurück. Einen Marathon zu laufen ist für viele Menschen unvorstellbar. Hat wirklich jeder von uns die Veranlagung zum Laufen?

Andreas Butz: Wer nicht 20 Kilometer am Tag zu Fuß zurücklegt, lebt im Sinne der Evolution und seinen körperlichen Möglichkeiten völlig unnatürlich. Die meisten kennen den Begriff der Zivilisationskrankheiten, denken aber zu wenig darüber nach. 90 Pro-

zent der Krankheitsbilder, die wir Menschen kennen, sind in der freien Tierwelt nicht vorhanden. Adipositas oder Diabetes zum Beispiel gibt es nur bei Haus-Pudeln, die von ihren Frauchen mit Pralinen gefüttert werden, nicht aber bei Rehen, Spatzen und Hasen. Ein artgerechter Lebensstil für uns Menschen, mit gesunder Ernährung und reichlich Bewegung an der frischen Luft, führt unweigerlich zu einem Wohlbefinden. Kein Mensch muss Marathon laufen, aber die Idee Marathon ist für viele Menschen ein attraktives Ziel.

Gesunde Medizin: Immer wieder wird geschrieben, dass Laufen unser Leben verändert. Gesundheit, Glück und Erfolg sollen sich durch das regelmäßige Training quasi von selbst einstellen. Können Sie uns den Zusammenhang erklären?

Andreas Butz: Jede Auszeit an der frischen Luft tut gut. Wenn



Andreas Butz

... ist Trainer, Coach und Redner. In seiner Praxis für Sport- und Ernährungsberatung betreut er Kunden mit individuellen Trainingsplänen. Er selbst hat bereits an über 100 Marathonläufen teilgenommen. Weitere Infos und Trainingspläne unter www.laufcampus.com

diese noch mit körperlicher Bewegung verbunden wird, dann kann schon ein kleiner Spaziergang eine Mini-Kur sein. Die Sauerstoffdusche, das durch die Bewegung angeregte Herzkreislaufsystem, damit verbunden die bessere Versorgung aller Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen, sind einige Gründe. Der Abbau der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin und die Produktion der Glückshormone Serotonin und Endorphine sind weitere biologische Ursachen für den Wellness-Effekt. Laufen tut einfach gut, macht glücklich und zufrieden. Und das völlig gratis.

Gesunde Medizin: Ein Marathon muss ja nicht gleich das Ziel sein. Was wäre Ihrer Meinung nach ein guter Anfang, um die vielen positiven Effekte des Laufens zu erfahren?

Andreas Butz: Viele Studie haben gezeigt, dass bereits ein bis eineinhalb Stunden Laufen pro Woche die Lebenserwartung um sechs Jahre verlängern kann. Wir reden von einem gerade mal 90-minütigen Einsatz an körperlicher Aktivität, wöchentlich nur eine Spielfilmlänge. Aus Sicht des Trainers, der täglich mit Menschen zu tun hat, die sich nicht nur bewegen, sondern auch schnellstmöglich verbessern wollen, empfehle ich dreimal wöchentlich mindestens 40 Minuten Laufen. Am Anfang gerne als Walking, später als Laufen mit Gehpausen und dann als lockeres Laufen, weil

Sportliche Erfolge machen selbstbewusst und dieses Selbstbewusstsein überträgt sich auf das ganze Leben.

Laufen einfach effektiver ist als z. B. Walken. Wer dreimal pro Woche läuft, macht schon mal vieles richtig. Wer dies dann jeweils in einer anderen Intensität macht, also einmal langsam im Quasellauftempo, einmal zügig, so dass man sich noch unterhalten könnte, aber nicht mehr will, und einmal als Tempowechselspiel, also zwischendurch einige Male den Puls so richtig zum Rasen bringt, der macht nicht nur den effektivsten Gesundheitssport überhaupt, son-

dern legt auch die Grundlagen für eine steigende Fitness. Wer dann noch eine der drei Laufeinheiten, den langsamen Lauf, von Woche zu Woche etwas ausdehnt, zunächst auf 50 Minuten, dann eine Stunde und später vielleicht sogar 90 Minuten, der hat die Basis für alle läuferischen Ziele gelegt.

Gesunde Medizin: Vielleicht haben wir jetzt den einen oder anderen Leser durch unser Gespräch vom Laufen überzeugt. Was wären die ersten Schritte für einen erfolgreichen Start?

Andreas Butz: Auch ein Marathon beginnt mit dem ersten Schritt. Also zunächst mal loslegen, einfach loslaufen. Einfache Laufschuhe reichen zumeist. Wer von

Anfang an alles richtig machen möchte, der lässt bei einem Leistungsdiagnostiker seine Herzfrequenz-Trainingsbereiche bestimmen und kauft sich für

das Training eine Puls-Uhr. Mit einem Trainingsplan kann man dann noch für eine bestmögliche Trainingssteuerung sorgen – ohne Überforderung, aber auch ohne Unterforderung. Schon so mancher Sportmuffel hat so den Weg zum Laufen gefunden und damit zu einem erfüllteren und gesünderen Leben.

Gesunde Medizin: Wir danken Ihnen für das Gespräch. ■

MedEctoin

Stoppt Juckreiz und trockene Haut



◆ Steigert die Hautfeuchtigkeit bei trockener, spröder und empfindlicher Haut.

Auch bei Neurodermitis und Psoriasis.

Hersteller: MPC International S.A. 26, Boulevard Royal, L-2449 Luxembourg

SYXYL GmbH & Co. KG

• Gereonsmühlengasse 5, 50670 Köln

• Tel.: 0800 1652-400

• Fax: 0800 1652-700

• dialog@syxyl-service.de

• www.syxyl.de

SYXYL