



## Laufen hält fit - und tut dem Rücken gut

Laufen hält fit - und tut dem Rücken gut  
Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" gibt Tipps für das Lauftraining von Hobbysportlerinnen und -sportlern  
Wer für das Fußballspielen fit sein möchte, sollte vor allem eines sein: ein guter Läufer. Im Durchschnitt laufen Profispieler pro Spiel rund zehn Kilometer. Auch viele Hobbyspieler absolvieren während eines Spiels ein beträchtliches Laufpensum. Regelmäßiges Laufen steigert dabei nicht nur Ihre Ausdauer und Fitness, sondern kräftigt auch den Rücken. Darauf weisen die Träger der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" hin.  
Durch die Fußball-Weltmeisterschaft in Brasilien erleben in diesem Sommer die Bolzplätze einen großen Zulauf. Damit beim Sprint auf das Tor weder die Puste ausgeht, noch der Rücken leidet, ist regelmäßiges Lauftraining sinnvoll. "Fußball ist eine klassische Laufsportart. Da braucht es viel Kondition", weiß Dr. Myrsini Griva, Ärztin für physikalische und rehabilitative Medizin an der Rehaklinik der Knappschaft am Berger See. "Laufen kann auch gut alleine betrieben werden, denn es löst Verspannungen, trainiert die Rumpfmuskulatur und entlastet die Bandscheibe."  
Wichtig sei lediglich die richtige Haltung: "Beim Laufen sollten die Arme stets locker am Körper anliegen und der Oberkörper leicht nach vorne geneigt sein." Dann könnten auch Ungeübte und Menschen mit bereits vorhandenen Rückenschmerzen mit Laufen ihre Fitness steigern. Nur bei akut aufgetretenen und bei schwerwiegenden Rückenschmerzen, wie zum Beispiel einem Bandscheibenvorfall, sollte man vor Trainingsbeginn ein ärztliches Einverständnis einholen.  
Aufwärmen ist Pflicht, Dehnen ist Kür  
Insbesondere Menschen, die sonst viel im Sitzen arbeiten, sollten langsam mit dem Laufen anfangen. "Nach einem langen Tag hinter dem Schreibtisch läuft der Stoffwechsel noch auf Sparflamme", so Katja Bergermann, Therapeutische Leiterin der Physiotherapiepraxis Salvea Gelsenkirchen. "Ein leichtes Aufwärmprogramm, wie zum Beispiel einige Minuten auf der Stelle zu laufen oder mit Walken zu beginnen, beugt Verletzungen vor. Denn das Aufwärmen dient der Durchblutung der Muskeln und der Sauerstoffversorgung." Eine bestimmte Übungsfolge für das Dehnen müsse hingegen nicht eingehalten werden. Die Empfehlung der Laufexpertin: Jeder Läufer sollte auf seinen Körper hören und die Übungen machen, mit denen er am besten zurechtkommt. "Manche Läufer dehnen sich gar nicht oder erst einige Stunden nach dem Training. Auch das ist in Ordnung." Für das Laufen wird, bis auf ein Paar guter Laufschuhe, keine komplexe Ausrüstung benötigt: "Welcher Schuh am besten passt, kann eine Videolufanalyse im Sportschuhgeschäft anzeigen", so Katja Bergermann, Therapeutische Leiterin der Physiotherapiepraxis Salvea Gelsenkirchen. Für die Auswahl des geeigneten Laufschuh-Modells sei entscheidend, wie oft trainiert und auf welchem Untergrund gelaufen wird. Auch das Gewicht spiele eine Rolle.  
Hintergrund "Denk an mich. Dein Rücken"  
In der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" arbeiten die Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, ihr Spitzenverband Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und die Knappschaft zusammen. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, Rückenbelastungen zu verringern.  
Weitere Informationen unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)  
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV  
Mittelstraße 51  
10117 Berlin-Mitte  
Deutschland  
Telefon: 030 288763800  
Telefax: 030 288763808  
Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
URL: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

### Pressekontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

[dguv.de](http://dguv.de)  
[info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)

### Firmenkontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

[dguv.de](http://dguv.de)  
[info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage