

GUT GELAUFEN

Gisela Braun, Jahrgang 1940, hatte zeitlebens mit Sport nicht viel am Hut. Als Ärztin in einer psychosomatischen Klinik war sie zwar täglich mit der Verbindung von Körper und Geist konfrontiert. Sie selbst entdeckte die positiven Effekte von Bewegung aber erst mit 63 Jahren so richtig. Bei einem Laufkurs auf Rat ihres Physiotherapeuten.

Aufgezeichnet von Georg Supp



„Ich hätte nie gedacht, dass Laufen etwas für mich ist. Das musste ich erst mal herausfinden.“



Schreiben Sie uns!

Wie hilft Ihnen die Physiotherapie? Erzählen Sie uns von Ihren kleinen und großen Behandlungsfortschritten! Wir drucken die spannendsten Geschichten hier ab. Schreiben Sie an die Redaktion „*meine Physio Praxis*“, Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart, E-Mail: meinephysiopraxis@thieme.de



„Der Physiotherapeut, den ich wegen meiner Nackenprobleme aufsuchte, empfahl mir einen Laufkurs.“

Gisela Braun zögerte zunächst: „Nach meinen Erfahrungen in der Schulzeit konnte ich mir aber nicht vorstellen, dass Laufen was für mich sein könnte. Die Gedanken an den Schulsport kamen wieder zurück. Das steckte drin.“ Trotzdem meldete sie sich an: „Ohne Kurs wäre ich nie auf die Idee gekommen, zu laufen. Ich dachte dann aber: Das wäre die konsequente Fortsetzung des Gefühls, das ich beim Wandern habe!“

Und tatsächlich – der Laufkurs erwies sich als guter Einstieg in ein anspruchsvolleres Fitnessprogramm: „Für mich spielte die Anleitung in der Gruppe eine große Rolle. In meinem Alter wollte ich ja nichts falsch machen. Mit mir ging es im Kurs stetig bergauf. Der Kursleiter hat mich öfter aufgefordert, nicht immer vorneweg zu laufen, sondern auch mal die anderen nach vorn zu lassen. Ich war es nicht gewohnt, mich zurückzuhalten. Daran hatte ich noch nie gedacht. Mein Motto von Kind an war: ‚Man muss immer sein Bestes geben!‘ In diesem Zusammenhang war die Gruppe eine sinnvolle Sache, obwohl es mir sonst in Gruppen nicht so gut geht.“

Was Gisela Braun überraschte: „Dass ich tatsächlich dabeigeblichen bin! Dass ich oft losgelaufen bin, ohne wirklich zu wollen, weil ich wusste, dass es mir letzten Endes guttut. Das Körpergefühl, der gesamte Stoffwechsel haben sich verändert. Insgesamt habe ich mit Laufen um die zehn Kilo abgenommen. Dann ist mein Mann sehr krank geworden. Dadurch hat sich viel in meinem Leben verändert.“



Kaum zu glauben, aber wahr: Mit einem Kurs für Anfänger, ihrer neuen Begeisterung fürs Laufen und viel Elan schaffte es Gisela Braun nach drei Monaten, 40 Minuten am Stück zu joggen. Heute – fast zwölf Jahre später – läuft sie immer noch und kann auf beachtliche Halbmarathon-Erfahrung zurückblicken.

„Beim Schulsport war Leichtathletik für mich noch das Schlimmste“,

erinnert sich Gisela Braun heute: „Ich konnte weder laufen noch springen und hatte auch keinen Spaß daran. Während der Studienzeit bin ich mal gerudert, aber das war’s. Danach hatte ich eher gar keinen Kontakt zu Sport.“ Doch eine lange Fitness-Enthaltbarkeit muss nicht heißen, dass ein bewegtes Leben nie eine Chance bekommt. Studien zufolge werden zwar aus unsportlichen jungen Menschen passive Ältere. Doch die gute Nachricht lautet: Zum Umdenken und Umlenken ist es nie zu spät!

„Wir sind öfter umgezogen, es ergab sich mal ein bisschen Gymnastik, aber sonst nichts“,

sagt Gisela Braun. „Beruflich war ich erst mal auch nicht mit Sport konfrontiert. Ich war 23 Jahre zu Hause wegen der Kinder. Als ich meinen Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin gemacht habe, beschäftigte ich mich damit, wie man mit Bewegung mehr Lebensqualität erreichen und bestehende Gesundheitsprobleme angehen kann. In meiner späteren Tätigkeit in der Psychosomatik ging es ja um die sehr enge Verbindung zwischen Körper und Seele. Für mich selbst gab es da aber noch keine Konsequenzen.“

Der Entschluss, etwas im Leben zu ändern, reift meist nicht von allein. Ein gehöriges Maß Unzufriedenheit mit der eigenen Situation braucht es vielfach schon. „Ich habe bereits zwei Jahre vor dem Laufkurs gemerkt, dass ich die Treppen nicht mehr richtig hochkam, ohne zu schnaufen. Generell fühlte ich mich schwach. Eine Borreliose einige Zeit vorher hatte ihre Spuren hinter-

lassen. Ich konnte mich gar nicht erinnern, wann ich zum letzten Mal in einen Laufschritt gefallen war, der Straßenbahn nachgelaufen war. Je älter man wird, desto eher neigt man dazu, die Straßenbahn fahren zu lassen und eben nicht zu rennen. Wann war ich zum letzten Mal in die tiefe Hocke gegangen? Das hatte ich einfach vermieden. Ich habe mir nicht eingestanden, dass ich das nicht mehr konnte.“

Gisela Braun begann während ihrer beruflichen Zeit in Bayern mit dem Wandern. „Da machte ich mir anfangs ernsthaft Sorgen, ob ich das überhaupt schaffe. Das ging dann aber recht gut, und nach einiger Zeit war ich sogar im bergigen Gelände unterwegs. Das reichte mir dann aber nicht mehr. Es war mir einfach zu langsam. Fürs Wandern braucht man halt so viel Zeit ...“ Ein Gespräch mit Gisela Brauns Physiotherapeuten eröffnete neue Möglichkeiten.



„Viele Leute haben mich gar nicht mehr wiedererkannt, auch wegen der veränderten körperlichen und geistigen Dynamik.“

➔ **„Die letzten gemeinsamen Jahre bis zum Tod meines Mannes haben mich sehr gefordert. Da hat mir das Laufen am meisten geholfen. Es war Ventil und Kraftquelle zugleich.“**

Zweimal pro Woche läuft Gisela Braun nun immer sechs Kilometer. „Es gab auch schon Zeiten, in denen ich jeden zweiten Tag gelaufen bin. Lange Zeit hatte ich keine Uhr. Habe es einfach nur genossen, die Dreisam (Fluss durch Freiburg) neben mir murmeln zu hören. Laufen war und ist auch eine Art meditative Übung für mich. Manchmal laufe ich auch acht Kilometer. Mein Puls liegt meist so zwischen 140 und 150. Ich habe die Lafschuhe im Urlaub immer dabei. Wenn ich meinen Sohn in Singapur besuche, laufe ich entweder morgens früh oder abends im tropischen Klima. Ich habe immer meinen Schlüssel mit Namen und Geburtsdatum dabei. Wenn mal was ist, kann man leicht herausfinden, wer ich bin.“



„Mit fast 72 Jahren bin ich noch mal einen Halbmarathon gelaufen: 2:29 Stunden und keinerlei Beschwerden. Ich hatte in fünf Jahren nichts von meiner Leistungsfähigkeit verloren!“

Auch gesundheitlich profitiert Gisela Braun vom Laufen. „Ich hatte unter Herzrhythmusstörungen und sehr niedrigem Blutdruck gelitten. Das Laufen hat sehr viel verändert. Probleme? Fehlanzeige! Der Blutdruck hat sich nach einiger Zeit stabilisiert und die Herzrhythmusstörungen treten sehr viel seltener auf – alles ohne Medikamente! Was ich sofort spürte, waren die warmen Füße. Ich hatte immer mit kalten Füßen zu kämpfen. Laufen ist das Einzige, bei dem ich immer warme Füße habe. Die Fußmuskulatur ist viel kräftiger als früher.“

„Gegen das Älterwerden kannst du nichts machen, aber wogegen man schon kämpfen kann, ist der Verfall – körperlich wie geistig.“

An ihrem ersten Halbmarathon hat Gisela Braun mit vier Jahren Lauferfahrung 2007 teilgenommen. „Das Training hatte ich mit meiner normalen Uhr auf Straßen in Südfrankreich und nach geschätzten Distanzen absolviert. Mein Physiotherapeut hatte mir einen Plan ausgearbeitet. Für mich war der erste Halbmarathon ein Test, eine ganz neue Erfahrung. Es ging gut, 2:32 Stunden, aber auf den letzten Kilometern habe ich Rückenschmerzen bekommen, was ich sonst beim Laufen nicht kannte. Fünf Jahre später – mit fast 72 – bin ich dann nochmals einen Halbmarathon gelaufen. 2:29 Stunden und keinerlei Beschwerden.“



Unser Experte

Georg Supp ist Physiotherapeut, Leiter des Freiburger Therapiezentrums PULZ und Mitherausgeber der Fachzeitschrift sportphysio. Er hat Gisela Brauns Weg zum Laufen aufgezeichnet.



Auch der Rücken war deutlich stärker geworden. Die Zeit war nicht das Wichtigste, aber es war toll, dass ich fünf Jahre später noch nichts von meiner Leistungsfähigkeit verloren hatte.“

Im Knie und in der Hüfte hat Gisela Braun Arthrose. Am Laufen hindert sie das aber nicht, im Gegenteil: „Das klappt sogar besser als Gehen. Als ich wegen des Knies pausieren musste, begann die Hüfte zu schmerzen. Es wurde sofort besser, als ich wieder angefangen habe zu laufen.“

„Wenn Leute behaupten, man müsse arthrotische Gelenke schonen, ist das Schwachsinn. Man muss sie belasten. Man muss sie bewegen, sonst rosten die verdammt schnell ein.“ ●



Prävention in Ihrer Physiopraxis

Viele Physiopraxen bieten Laufgruppen an, die Teilnehmer ausführlich in die Technik einweisen. Teilweise werden auch individuelle Trainingspläne erstellt. Das ist besonders für Laufanfänger und für alle, die mit dem Laufen abnehmen wollen, empfehlenswert. Mit einer Laufanalyse und Tipps zum richtigen Lafschuh beugt die physiotherapeutische Beratung Fehlbelastungen und deren Folgen vor. Die aktuelle Studienlage bescheinigt dem Lauftraining im Alter positive Effekte. Jahrelanges Training erhöht demnach nicht das Arthroserisiko, sondern „Viel-Läufer“ sind sogar seltener krank als der Durchschnitt. Tipp: Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, ob diese Laufkurse im Rahmen von Präventionsprogrammen unterstützt.