

Zöliakie und Lauftherapie

Was ist Lauftherapie?

Lauftherapie ist eine unspezifische Ganzheitstherapie für Störungen im organischen und psychischen Bereich, die sowohl prä-

**Fisch schwimmt,
Vogel fliegt,
Mensch läuft.**

Emil Zatopek, Olympiasieger

ventiv als auch therapeutisch eingesetzt werden kann. Die Indikationen ergeben sich aus dem jeweiligen Fachbereich der Medizin und Psychologie.

Am vierten Januar dieses Jahres habe ich meinen ersten Lauftherapie-Kurs gestartet: bei minus sechs Grad Celsius - mit plus sechs Teilnehmern.

Sechs Teilnehmer (drei Männer und drei Frauen im Alter von 33 - 46 Jahren, nicht Zöliakie-betroffen) reichten aus, um den Kurs durchzuführen und einige der Effekte zu beobachten, die eine Lauftherapie innerhalb von zwölf Wochen bewirken kann.

Es handelt sich um psychologische und physiologische positive Veränderungen. Ich werde sie benennen und anhand einiger Wirkungen kurz erläutern, warum gerade auch Zöliakie-Betroffene vom langsamen Laufen profitieren können.

Da ich selbst Zöliakie-betroffen bin, kann ich auf eigene Erfahrungen verweisen. Schließlich möchte ich die DZG Aktuell-Leser zu eigenen Bewegungsideen inspirieren.

1. Psychologische Laufeffekte

Die Lauftherapie ist ursprünglich eine psychologische Therapie - in den 1970er Jahren von Psychologen in den USA entwickelt. Sie wirkt umfassend und asymptomatisch, also nicht auf ein einzelnes Krankheitssymptom bezogen, wird aber auch gezielt (erfolgreich) bei folgenden Störungen eingesetzt:

- Depressionen
- gestörtem seelischen Gleichgewicht
- Ängsten
- Stress
- Energiemangel & Müdigkeit
- Nervosität & Unruhe
- Schlafproblemen
- Insuffizienzgefühlen
- psychosomatischen Störungen
- Suchtproblemen

Die Wirksamkeit der Lauftherapie bei den genannten Beeinträchtigungen ist durch umfangreiche empirische Studien nachgewiesen.

- In meinem ersten Kurs konnte ich die anti-depressive Wirkung des langsamen Laufens an den Teilnehmern beobachten. Im Verlauf des Kurses wirkten sie zunehmend vitaler, dynamischer und motivierter - einige blühten regelrecht auf, trotz der winterlichen Bedingungen mit Dunkelheit, eisigen Temperaturen und schlechtem Untergrund. Das Laufen als Anti-Depressivum wäre vermutlich der größte Gewinn für Zöliakie-Betroffene, die häufiger unter depressiven Verstimmungen leiden. Einige Teilnehmer berichteten auch von einem tiefen und erholsamen Schlaf, den sie lange nicht mehr genossen hätten - und von einem Aktivitätsschub im Alltag.

Ferner war das sanfte Intervallprogramm (langsames Laufen und schnelles Gehen im Wechsel) gut geeignet, um Erfolgserlebnisse zu erzielen und das Selbstwertgefühl der Teilnehmer zu stärken. Bei diesem Laufprogramm für Anfänger verlängert sich die Laufdauer von Woche zu Woche um einige Minuten - schön zu sehen, wie die Minuten sich in Selbstbewußtsein verwandeln!

2. Physiologische Laufeffekte

Auch im organischen Bereich wirkt die Lauftherapie umfassend und gezielt zugleich. Viele Organsysteme werden gleichzeitig trainiert, so zum Beispiel das Herz-Kreislauf-System, der Bewegungsapparat, das Sauerstofftransportsystem und das Immunsystem. Wer regelmäßig läuft, pflegt seinen Körper von innen, übrigens auch den Darm: Äußere Bewegung regt die Peristaltik an, dadurch verkürzt sich die Verweildauer der Speisen im Darm, Giftstoffe können schneller ausgeschieden werden. Die Leber, die bei einer Zöliakie häufig angegriffen ist, wird beim Laufen besser durchblutet und in ihrer Funktionsfähigkeit unterstützt. Bei Osteoporose und Diabetes mellitus Typ 1 (typischen Begleiterkrankungen der Zöliakie) eignet sich die Lauftherapie als gezielte Intervention. Weitere Indikationen:

- Arterielle Hypertonie (Bluthochdruck)
- zu hohe Herzfrequenz
- Kopfschmerzen & Migräne
- Rückenschmerzen
- Infektanfälligkeit
- Darmträgheit & Verstopfung - Gewichtsprobleme
- Kurzatmigkeit
- Menstruationsbeschwerden
- Wechseljahresbeschwerden

Im Verlauf meines Lauftherapie-Kurses wurde bei einem Teilnehmer zufällig Diabetes mellitus Typ 2 diagnostiziert. Seit er vor und nach der körperlichen Aktivität seinen Blutzuckerspiegel kontrollierte,

**Das beste Mittel,
um alt zu werden ist:
So spät wie möglich sterben
und so früh wie möglich
mit dem Laufen anfangen.**

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck,
Immunbiologe

konnte er die zuckersenkende Wirkung des Laufens jedesmal fasziniert überprüfen (die zuckersenkende Wirkung gilt für beide Diabetes-Formen). Eine Teilnehmerin erfuhr eine Besserung bei Migräne (kann auch als Begleiterkrankung der

Zöliakie auftreten). Besonders motivierend war für alle Teilnehmer die allmähliche Zunahme der körperlichen Leistungsfähigkeit: jedesmal ein kleiner Triumph, wenn wir wieder ein Stückchen weiter gelaufen sind - und eine ungewohnte Erfahrung, denn Erfolge erleben die meisten Menschen heutzutage eher im geistigen Bereich. Je leistungsschwächer ein Teilnehmer zu Beginn des Kurses ist, desto größere Fortschritte kann er erzielen - und desto größer ist die Freude über die körperliche Leistung.

3. Der Zöliakie-Auslöser

Manche Menschen sind aber nur deshalb körperlich geschwächt, weil sie aufgrund unklarer Symptomatik jahrelange Ärzte-Odysseen hinter sich haben. Wenn nach einer leidvollen Krankengeschichte endlich eine Zöliakie-Diagnose gestellt wird, ist eine glutenfreie Diät selbstverständlich die wichtigste Therapie, die mit einer sanften Bewegungstherapie kombiniert werden könnte.

Eine Zukunftsidee:

Gastroenterologen schicken ihre Patienten nach der Zöliakie-Diagnose zur Diätberatung - und anschließend zum Laufkurs (manchem DZG Aktuell-Leser wird diese Idee sicherlich übertrieben vorkommen). Ziele dieser Maßnahme wären:

1. Die Umstellung zur glutenfreien Ernährung für eine grundlegende Lebensstiländerung zu nutzen. Die Zöliakie-Diagnose als einen „magischen Moment“ begreifen, in dem Veränderungen möglich sind: Wer gerade ohnehin dabei ist, sein Leben umzukrempeln, schafft auch noch weitere Veränderungen.
2. Körper und Seele zu erfrischen und zu stärken und so die Umstellung auf die glutenfreie Lebensweise zu erleichtern. Die stressreduzierende Wirkung des Laufens bewusst einsetzen, um dem Stress entgegenzuwirken, in den ein Zöliakie-Betroffener nach der Diagnose geraten kann.
3. Ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln. Ein bewegungsaktiver Mensch spürt und beobachtet seinen Körper auf vielerlei Weise - nicht nur die Nahrungsaufnahme und die Verdauungstätigkeit. Wer regelmäßig langsam joggt, bekommt automatisch ein besseres Gespür für seinen Körper und merkt früher, wenn etwas nicht stimmt.

Eine weitere unorthodoxe Idee gilt den DZG-Selbsthilfegruppen: die Gesprächsgruppen in Bewegung bringen. Denn beim Gespräch muss man ja nicht zwangsläufig sitzen. Fragen, antworten, reden, erzählen, plaudern, lachen, sich informieren und austauschen - das ginge auch unterwegs. Zum Beispiel:

1. bei einem flotten Spaziergang. Die meisten von uns verbringen den Tag gezwungenermaßen in sitzender Position. Warum dann nicht die Selbsthilfegruppe gezielt für eine Bewegungspause nutzen? (gemeint ist hier die Pause vom dauernden Sitzen).
2. bei einem gemütlichen Lauf (dies erfordert die Organisation von Duschmöglichkeiten sowie die rechtzeitige Ankündigung seitens der Kontaktpersonen, weil Laufschuhe und Laufbekleidung notwendig sind).
3. bei einem Walking-Ausflug (schnelles Gehen mit Armarbeit). Auch hier sind Duschen, Wechselkleidung und spezielles Schuhwerk notwendig. Nach der Aktivität gibt es dann Kaffee- und glutenfreie Leckereien.

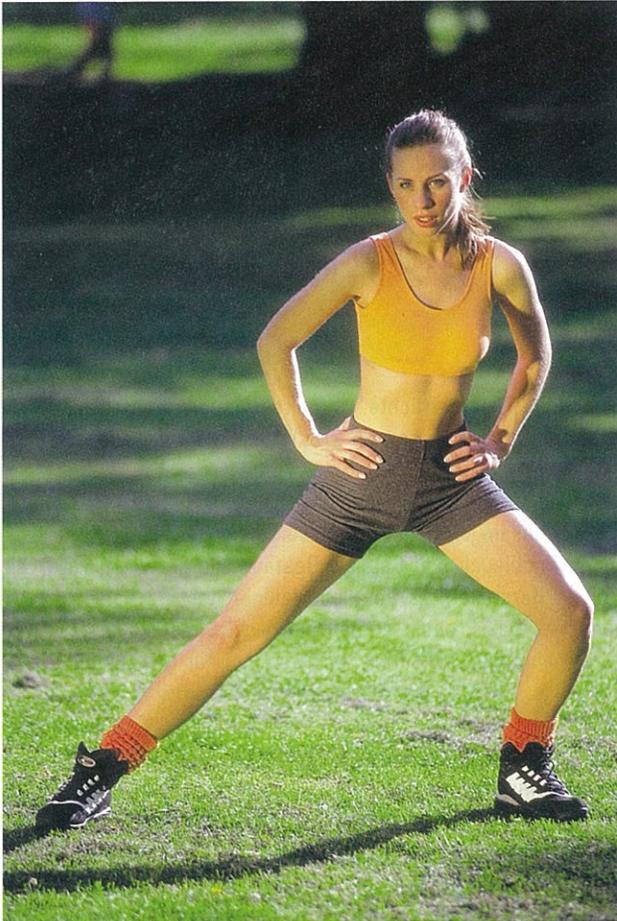
Gerade den therapeutischen Aufgaben der Gesprächsgruppen würde das gemeinsame Laufen oder Gehen vermutlich besser gerecht werden. Immer mehr Psychologen und Psychotherapeuten nehmen ihre Klienten mit auf die Laufstrecke - aus der Erfahrung heraus, dass Menschen, die zusammen laufen, sich leichter öffnen können. Auch in anderen Bereichen werden Bewegungskonzepte immer beliebter: zum Beispiel beim Coaching, in der Unternehmensberatung, beim Sightseeing. Geschäftsleute werden laufend beraten, Touristen laufend durch die Stadt geführt. Und zum Schluss ein Beispiel aus einer Arztpraxis in Berlin-Moabit: die Praxisräume einer Allgemeinärztin sind gähnend leer - obwohl die Sprechstunde knackend voll ist. Des Rätsels Lösung: auf Anweisung der Ärztin marschieren die Patienten draußen umher, anstatt im Wartezimmer zu sitzen. Die Ärztin versieht die Patienten mit Schrittzählern, zur Kontrolle. Und manchmal deponiert sie Geschenke in der näheren Umgebung. Es gibt viele Möglichkeiten im Alltag, Inaktivität in Aktivität zu verwandeln.

4. Meine persönliche Erfahrung

Am 22. Dezember 2002 in Hamburg erhielt ich die Zöliakie-Diagnose. An diesen Tag erinnere ich mich gut. Da ich bei der Darmspiegelung den Einsatz von Betäubungsmitteln abgelehnt hatte, konnte ich nach dem Eingriff schnell nach Hause fahren und direkt in die Laufschuhe steigen, um bei einem Läuferchen am Fluss über die Diagnose und deren Folgen nachzudenken - und der Erleichterung nachzuspüren, dass ich gar keine „richtige“ Krankheit hatte, sondern lediglich eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Nur wenige Tage zuvor hatte ich Weihnachtsplätzchen gebacken, die ich nun gar nicht mehr essen durfte. Diesen Plätzchen habe ich ein wenig nachgetrauert, ansonsten überwog: die Leichtigkeit des Seins. Beim Laufen relativiert sich fast alles, auch eine Diagnose, die Einschränkungen mit sich bringt. Lauftherapie - der Begriff war mir damals noch unbekannt. Ich habe einfach die gute Wirkung des Laufens gespürt, obwohl es noch gar kein Laufen war, sondern eher ein genüssliches Jöggeln: ohne Uhr, ohne Leistungsdenken, ohne jegliche Wettkampfabitionen.

5. Das Idealmodell der Lauftherapie

17 Millionen Menschen in Deutschland laufen regelmäßig. Sie führen ihre eigene lauftherapeutische „Behandlung“ regelmäßig aus eigenem Antrieb in eigener Verantwortung für sich allein und auf



eigenen Füßen durch – das ist das Idealmodell einer Lauftherapie. Denn gerade dies ist ja einer der größten Vorzüge der Lauftherapie: dass man sie nach kurzer Anleitung ganz alleine weiterführen kann, ohne ständig wieder professionelle Hilfe zu benötigen. (aus: Laufen und Lauftherapie, Jochen Grell, S. 92)

In vielen Teilen Deutschlands gibt es ausgebildete Lauftherapeuten, die Laufkurse anbieten. Wer von den DZG Aktuell-Lesern sich angesprochen fühlt und gerne einen Kurs absolvieren möchte, aber keinen in seiner Nähe findet – im Sinne des obigen Zitats kann jeder sein eigener Lauftherapeut sein. Das Standard-Laufprogramm für Untrainierte (siehe unten) kann auch von Einzelpersonen in Eigenverantwortung umgesetzt und je nach Leistungszustand variiert werden. Wenn Sie als Laufanfänger ganz konkrete Fragen oder Probleme haben: Schreiben Sie mir einfach eine E-Mail. Fragen, die auch für andere Leser interessant sein könnten, werden in dieser Rubrik beantwortet und veröffentlicht. Auch über qualifizierte inhaltliche Rückmeldungen zu meinen Vorschlägen würde ich mich freuen.

• Joanna Zybon

@ E-Mail: persoennen@hotmail.com

Quellenangabe / Literatur

Hilf dir selbst: Laufe!

Das Paderborner Modell der Lauftherapie und andere Konzepte für langfristig gesundes und erfolgreiches Laufen

Alexander Weber (Hrsg.)

Junfermann Verlag, Paderborn, 1999

Laufen und Lauftherapie

Ein Lesebuch

Dr. Arwed Bonnemann - Jochen Grell - Klaus Richter (Hrsg.)

LAS-Verlag, Regensburg, 2006

LaufZeit Nr. 2/2010

Das Monatsjournal für alle Freunde des Laufens

Artikel auf S. 43: Was ist Lauftherapie?

(von Prof. Dr. Ulrich Bartmann)

SPIRIDON-Laufmagazin Nr. 04/2008

Anikel auf S. 22: Wenn Laufen zur Lebensschule wird

(von Klaus Richter)

Das Standard-Laufprogramm des Deutschen Lauftherapiezentrum

Woche	Laufen / Gehen (Zeitanteile)		3 mal wöchentlich	
	Laufen	Gehen	Wiederholungen	reine Laufzeit
1	1 Min.	2 Min.	7	7 Min.
2	1 Min.	1 Min.	10	10 Min.
3	2 Min.	1 Min.	7	14 Min.
4	3 Min.	1 Min.	5	15 Min.
5	4 Min.	1 Min.	4	16 Min.
6	5 Min.	1 Min.	3	17 Min.
anschl.	2 Min.	1 Min.		
7	6 Min.	1 Min.	3	18 Min.
8	8 Min.	1 Min.	2	19 Min.
anschl.	2 Min.	1 Min.		
9	12 Min.	1 Min.	2	24 Min.
10	20 Min. ununterbrochen	3 Min.	1	20 Min.
11	18 Min. ununterbrochen	1 Min.	2	36 Min.
12	30 Min.			30 Min.

www.deutscheslauftherapiezentrum.de