



## Lauftherapie

Buch- und Themenbesprechung von Erwin Fladerer

Wolfgang W. Schüler lebt mit der Lauftherapie. In seinem Buch nennt er Gründe, warum die Therapie durch Laufen nicht nur oberflächlich wirkt. Eine Ausbildung „Lauftherapeutin – Lauftherapeut“ kann dem Laufen für sich selbst und vor allem für andere noch mehr Sinn geben.

Ich gehe, möglicherweise auch im Einklang mit dem Buchautor noch einen Schritt weiter und sage nach über 40-jähriger Lauferfahrung: Jeder der läuft, betreibt es -gewollt oder ungewollt- schon in gewissem Sinne. Das Ergebnis sieht man meist erst im Alter. Deshalb sind die Bewegung und das Laufen schon ab dem Kindesalter von Wichtigkeit. Oft aber sind Krankheiten schon vor dem Alter die Auslöser, um den Wert der

Bewegung zu erkennen – die Lauftherapie kann also immer beginnen. Ob Diabetes, Depression oder Krebs: Körperliche Aktivität wird immer mehr als zusätzliches Heilmittel bei der Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Das Thema hat mich nun über den Bücherrand hinaus ergriffen.

### Es ist nie zu spät!

#### Laufen ist vor allem Prävention



in der bewusst eigenständigen und regelmäßigen Bewegung. Vor allem in und mit der Natur werden die Vorzüge spürbar. War es einmal der Waldlauf, so hat man zuletzt das sogenannte „Waldbaden“ als heilvollen Rückzugsort erfunden. Das darf auch mal ein Spaziergang durch den Wald sein. Oder auf dem „Boarischen Entschleunigungsweg“ (<https://www.aschau.de/boarischer-entschleunigungsweg>) rund um Aschau im Chiemgau



bei Laufschulen, Lauftreffs und in Vereinen. Es hat sich bewiesen, dass Sport in Gruppen in der Regel mehr Spaß macht und zusätzliche positive Effekte erzielt.

In der Laufschule „Schritt für Schritt“ werden 1x wöchentlich Kinder (ab 7 Jahren) und Jugendliche in verschiedenen Laufdisziplinen trainiert. Dabei werden sie betreut durch die Lauftherapeutin Inge Umbach sowie weitere pädagogische Fachkräfte, die jahrelange Erfahrung im Umgang mit Kinderlauf-Gruppen haben. Kinder und Jugendliche können ihre Bewegungssteuerung verbessern, ihre Hyperaktivität geregelt ausleben und durch die damit verbundene Entspannung vorhandene Aggressionen kontrollieren lernen.



Lauftherapie in der Gruppe laufender Lehrer

Die Läufer werden einzeln, in Kleingruppen oder in Fortgeschrittenen-Gruppen bis zu 10 Kindern betreut. Dieses System garantiert eine individuelle Dosierung des Lauf-Programms, schützt vor Überforderung und garantiert den Kindern in der Regel einige Erfolgserlebnisse (<https://www.lernelaufen.de/>)



in den Angeboten des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Das ist quasi die Lauftherapie in den Betrieben und damit für viele Arbeitgeber inzwischen ein wichtiger Baustein der Arbeits- und Gesunderhaltung ihrer Arbeitnehmer geworden. Dabei ist vordergründig nicht der Betriebssport gemeint, der keine übergeordnete Regeln aufweist. Beim BGM hingegen werden Kursinhalte und Dauer genau bestimmt und von den Krankenkassen begleitet.



Gemeinsam Laufen gehen bei der Fa. Limet in Töging (<https://www.limet.de/>)

## Anerkannte Therapie

Seit den 1980er Jahren hat man erforscht, dass Laufen mehr bewirkt als nur Laufen. Prof. Dr. Alexander Weber machte es als erster im „Paderborner Modell der Lauftherapie“ lehr- und lernbar. Darin wurde klar und wissenschaftlich bestätigt, dass sich moderat ausgeführtes Laufen positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit auswirkt. In der Folge haben das Thema der Lauftherapie im Hinblick auf Forschung und Ausbildung Prof. Dr. Ulrich Bartmann (Prichsenstadt) und Prof. Dr. Sabine Mertel (Hildesheim) aufgegriffen. Die Ziele dienen der Prävention, der Therapie oder der Rehabilitation. Klar angesprochen sind:

*Alkohol-, Nikotin- und Drogenabhängigkeit, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, leichtere Depressionen, erhöhter Blutzucker, Darmträgheit, Durchblutungsstörungen, Fettstoffwechselstörungen, Herzschwäche, Immunschwäche, Kopfschmerz und Migräne, Koronare Herzkrankheit, mangelnde Konzentration, Kurzatmigkeit, Lungenerkrankungen, Müdigkeit, Nervosität und Unruhe, Psychische Probleme, Rückenbeschwerden, Schlafstörungen, seelische Erschöpfung, Stimmungslabilität, Stress, Übergewicht, Vitalitätsschwäche sowie mangelndes Wohlbefinden.*

Dabei ist die Vielzahl an „Behandlungsmöglichkeiten“ in diesem Buch noch lange nicht ausgeschöpft. Schüler stellt eine Anwendung auch mit Flüchtlingen, mit Urlaubsgästen in der Tourismusbranche, in der Trauerzeit, mit Frauen nach der Schwangerschaft und als bewusste Erweiterung der Inhalte von Lauftreffs und Vereinen in Aussicht. Betroffenen ist anzuraten:

## Probier es aus – in jedem Alter, in jeder Lage!

**VI**ACTIV  
Krankenkasse

**HOKA** ONE ONE

Lauftherapie kann von jedem/r bewusst wahrgenommen und leicht ausgeführt werden, eigenständig, mit der Familie und mit Freunden, in Schulen, Vereinen und Betrieben. Sie wird bei besonderen Fällen in Kliniken und von Krankenkassen angeboten und bezuschusst. Mit dem ehemaligen Deutschen Lauftherapiezentrum war die VIACTIV Krankenkasse eine direkte Kooperation eingegangen. Die Bundesagentur für Arbeit bietet die Lauftherapie in Hamburg für Langzeitarbeitslose an.

## Wie Lauftherapeuten Menschen zum Laufen bringen



Wolfgang W. Schüler präsentiert die Lauftherapie bei Kindern, bei Frauen nach Brustkrebs, bei psychisch beeinträchtigten Menschen, bei Suchtkranken, ja sogar im Maßregelvollzug und in der Justizvollzugsanstalt. Der Herausgeber ist Sozialpädagoge und läuft seit über 50 Jahren, war 25 Jahre Dozent am Deutschen Lauftherapiezentrum in Bad Lippspringe. Als Autor steht er Pate zum gesundheitsorientierten Laufen und zur Lauftherapie in 16 Büchern. Zu seinem Lebenswerk zählt „Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen“ (Meyer & Meyer Verlag).

Zum Buch:

Lauftherapeutin, Lauftherapeut – eine Qualifikation für dich?  
Wolfgang W. Schüler (Herausgeber) - Arete Verlag –  
ISBN: 978-3-96423-085-0 - 176 Seiten – 18,00 Euro

## Wie kann ich Lauftherapeut:in werden?

Vier Standorte und Ausbildungsträger sind in Deutschland vorhanden. Der (Berufs-) Verband der Lauftherapeuten ist Mitglied im „Dachverband Freie Gesundheitsberufe“.

Informationen zu Ausbildungsstätten:

Prichsenstadt - <https://www.natura-akademie.de/a/lauftherapie/>

Hildesheim - <https://www.hawk.de/de/studium/fort-undweiterbildung/multimodale-lauftherapie>

Hamburg - <https://dielaufakademie.de/s/dielaufakademie>

Euskirchen - <https://laufcampus.com/blogs/promotion-ta/lauftherapie-ausbildung>



## Wo kann ich an einem Lauftherapiekurs teilnehmen?

Nachfolgend eine kleine Auswahl:

Laufschule „Schritt für Schritt“ in Ellscheid/ Rheinland-Pfalz

[https://www.lernelaufen.de/lauftherapie\\_kinder\\_jugendliche.php](https://www.lernelaufen.de/lauftherapie_kinder_jugendliche.php)

Schritt-weise/Gesund-laufen-lernen in Nürnberg/Bayern

<http://www.schritt-weise.de/>

Laufinstinkt+® Therapie & Training Augsburg, Bayern

<https://www.laufinstinkt.de/lauftherapie>

Laufschule Bergs in Glanbrücken, Rheinland-Pfalz

<http://lauftherapie-bergs.de/TOP/Lauftherapie/>

Laufschule Bad Reichenhall/Bayern

<https://www.laufschule-bad-reichenhall.de/die-lauftherapie/>

Laufschule Südwest in Enkenbach/Rheinland-Pfalz

<https://www.laufschule-suedwest.de/laufen-positive-auswirkungen.html>

Laufschule Anlauf in Hildesheim/Niedersachsen

<https://www.laufschule-anlauf.de/index.php/anlauf-gesundheits-sport/lauftherapie2>

Laufschule Ostseezeit in Kühlungsborn/Mecklenburg-Vorpommern

<http://www.laufschule-ostseezeit.de/>

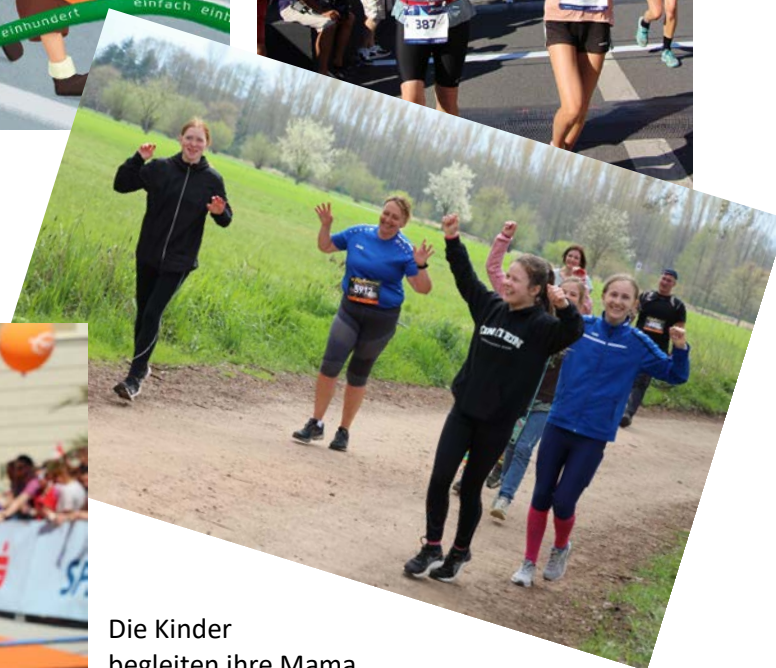
Berliner Laufmasche

<https://www.berliner-laufmasche.de/>

## Laufen (be) wirkt ?



Selbstbewusstsein – Freude – Zufriedenheit



Die Kinder  
begleiten ihre Mama  
beim ersten Lauf