



Salzburg Marathon

Lauffestspiele der Mozartstadt

9.–15. Mai 2022

Mental Health: Laufen als Lösungsansatz

Regelmäßige sportliche Bewegung in der Natur bietet effektive Lösungsansätze zur Stärkung der mentalen Gesundheit und des Wohlbefindens. Grund genug für die Lauffestspiele der Mozartstadt, diese Charaktereigenschaft des Laufens im Comeback-Jahr 2022 gezielt zu betonen. In einer ganzen Aktiv-Woche (9. bis 15. Mai) bieten sie die Bühne für ein vollkommenes Lauferlebnis für Körper und Geist.

„Es ist die Erfahrung, dass es uns beim Laufen gut geht. Dass wir uns wohlfühlen, Spaß haben und die natürliche Umgebung bewusst wahrnehmen“, beschreibt Salzburg-Marathon-Arzt Dr. Holger Förster eine der wichtigsten Antriebsgründe, weshalb so viele Salzburgerinnen und Salzburger sowie aktive Menschen in ganz Europa regelmäßig die Laufschuhe schnüren und/oder andere Bewegungsformen fix in ihren Alltag integriert haben. Die medizinischen Vorteile der regelmäßigen Bewegung auf die langfristige Gesundheit sind hinlänglich bekannt und in der Sportmedizin auf überzeugende wissenschaftliche Weise dokumentiert. Der Mensch an sich sei aber nicht primär so programmiert, dass in der Vorausschau solch langfristige Benefits – im Schnitt – als einzige Motivation für einen sportlichen Lebensstil ausreichen, meint der Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde und Sportmedizin.

Es sind der Laufgenuss und die Freude an sportlicher Bewegung, die nachhaltige Motivation versprechen und einen aktiven Lebensstil etablieren. Jene positive bis leicht euphorisierenden Gefühle im gemütlichen Laufschrift, die Gedanken treiben und die Seele baumeln lassen. Garniert mit den beruhigenden Geräuschen und Eindrücken der Natur links und rechts des Laufweges oder mit einem lockeren Gespräch mit der Laufpartnerin oder dem Laufpartner. Unbewusst wird dabei unser Geist sortiert, der Kopf wird frei. Diese positiven emotionalen Impulse bilden Konnotationen, die Vorfreude auf die nächste Laufeinheit hervorrufen und damit die Regelmäßigkeit erleichtern. „Über die vielen positiven Auswirkungen des moderaten Laufens auf die Psyche gibt es keinen Zweifel“, unterstreicht der erfahrene Lauftrainer Johannes Langer.

Ziel: Lauffestspiele

Laufveranstaltungen wie die Lauffestspiele der Mozartstadt, die Langer mit seinem Team seit der Premiere des Salzburg Marathon im Jahr 2004 stetig weiterentwickelt und groß gemacht hat, geben seit je her Orientierung und Anreize. Sie bieten konkrete Ziele und gleichzeitig die Bühne für einen hohen Erlebniswert gemeinsam mit Gleichgesinnten. Das Hinarbeiten auf Ziele geben dem Training und

Förderer



Pressekontakt:

SportImPuls Verlags- & Marketing GmbH.
Mag. Thomas Kofler
e presse@salzburg-marathon.at
m +43-676/65 42 195
t +43-699/170 42 195
f +43-662/62 68 68

www.salzburg-marathon.at
www.instagram.com/salzburgmarathon
www.facebook.com/salzburg.marathon

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg



Salzburg Marathon

Lauffestspiele der Mozartstadt

9.–15. Mai 2022

damit auch dem Bewegungsumfang Struktur und verankern ihn leichter im Alltag, um die essentielle Regelmäßigkeit abzusichern.

Laufen tut gut

Mental Health beschreibt unser Wohlbefinden, eine Zufriedenheit, die unseren Alltag stabilisiert: entfachte Emotionen, psychische Fertigkeiten und das soziale „Mir geht es gut“. Chronischer Stress ist ein Faktor mit enormem Gefährdungspotenzial. Er beschreibt nichts anderes als aufgestaute Energie, die im Körper schlecht verarbeitet werden kann und negative und schädliche Folgewirkungen auf das Gehirn auslöst.

Laufen bietet einen effektiven und idealen Lösungsansatz, Stress abzubauen und langfristig mit schwierigen Situationen, mit denen wir alle im Laufe des Lebens konfrontiert werden, besser umzugehen. 15–20 Minuten moderate sportliche Belastung pro Tag – mit dem Fahrrad einmal quer durch die Stadt ins Büro oder die kurze morgendliche Laufrunde für einen Superstart in den Tag – empfiehlt Dr. Förster als Mindestmaß. „Essentiell ist die Regelmäßigkeit!“, mahnt der gebürtige Osttiroler. Die Bewegungszeit in einer vierstündigen Skitour am Wochenende zusammenzufassen, sei nicht der richtige Weg.

Zweitens ist das richtige Maß entscheidend, bei Überlastung verliert Sport die positiven Auswirkungen auf unsere mentale Gesundheit. Überzeugend sind auch die automatischen Folgewirkungen eines gesunden, modernen, aktiven Lebensstils: besserer Schlaf, ein stärkeres Immunsystem, ein niedrigerer Stresslevel.

Zwei Prozesse zur Stressreduktion

Den Prozess des Abbaus von Stressoren beim Laufen – so werden zusammenfassend die Hormone genannt, die Stress auslösen – beschreibt Dr. Förster mit zwei Prozessen: „Der erste ist ein biomechanischer. Moderate sportliche Belastung kurzelt den Stoffwechsel an, erhöht die Sauerstoffaktivität im Blut und aktiviert die Muskulatur. Dadurch wird die Säure im Blut abgebaut und die Dauerbelastung des Alltags neutralisiert.“ Diesen Effekt sieht er täglich in der Sportordination bei ergometrischen Untersuchungen. Gestresste Leute weisen vor Beginn der Tests oft hohe Laktatwerte auf, die von Alltagsbelastungen herrühren. Nach nur sechs Minuten im Laufschrift wird das Laktat erheblich reduziert und auf ein Normalniveau gesenkt.

Förderer



Pressekontakt:

SportImPuls Verlags- & Marketing GmbH.
Mag. Thomas Kofler
e presse@salzburg-marathon.at
m +43-676/65 42 195
t +43-699/170 42 195
f +43-662/62 68 68

www.salzburg-marathon.at
www.instagram.com/salzburgmarathon
www.facebook.com/salzburg.marathon

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg



Salzburg Marathon

Lauffestspiele der Mozartstadt

9.–15. Mai 2022

Der zweite ist ein externer Anreiz: Die Bewegung an der frischen Luft, die natürliche Atmosphäre und die Unbeschwertheit der Situation erzeugen nicht nur einen Erlebniswert, sie setzen visuelle Anreize, die der Entspannung dienen. „Die Monotonie der automatisierten Bewegungsabfolge und die Reize der Umgebung wirken wie ein mentales Training. Es beruhigt das Gehirn, macht den Kopf frei, die Gedanken kommen in einen Rhythmus und werden geordnet. So stabilisiert sich das Wohlbefinden“, erläutert der Experte, selbst ein leidenschaftlicher Läufer, der täglich großen Wert auf ein bis zwei Stunden körperliche Aktivität legt.

Im Flow

Sein Fazit: Laufen ist sehr gut geeignet, innerhalb eines Tagesablaufs die Balance durch Stressabbau zu finden. Johannes Langer, der als Lauftrainer seit Jahrzehnten auch Hobbyläuferinnen und Hobbyläufer betreut und sie auf ihrem Weg fachgerecht begleitet, betont die Regelmäßigkeit: „Immer wiederkehrende, gegleiche Bewegungen beim Laufen lösen Impulse aus, die nicht nur Stress abbauen, sondern auch das Selbstvertrauen steigern. Viele Läuferinnen und Läufer empfinden das Laufen als mentale Kraftquelle, die in einen Flow führen kann – also in einen mentalen Zustand völliger Konzentration auf Moment und Tätigkeit.“

„Wir laufen – gemeinsam!“

Laufen war als eine der wenigen Freizeitaktivitäten auch in Pandemiezeit immer möglich und hat der Gesellschaft ein wirksames Ventil zur Stressreduktion, zum emotionalen Gleichgewicht und zum vernunftbasierten Begegnen von Ängsten und Unsicherheiten genützt. Diversen Umfragen zufolge haben sogar viele ab Pandemiebeginn mit dem Laufen begonnen und damit die wohltuende Wirkung von sportlicher Bewegung auf das Wohlbefühl kennen und schätzen gelernt. Anteilig am stärksten das Laufen für sich entdeckt oder verstärkt haben übrigens junge Frauen. „Regelmäßiges Laufen kann mentalen Problemen vorbeugen oder sogar beim Bewältigen dieser helfen“ weiß der erfahrene Laufcoach.

Mit dem Frühling 2022 ist der Zeitpunkt gekommen, wieder gemeinsam zu laufen. Die Lauffestspiele der Mozartstadt mit ihrem seit Jahren bewährten, vielschichtigen Programm, das für jedes Läuferbedürfnis und für jedes Läuferniveau das richtige Bewegungsangebot beinhaltet, sind ein ideales Ziel, regelmäßige Laufrunden für ein gutes Lebensgefühl in einem Wettkampf zu gipfeln. Dabei überzeugt viel mehr der Rahmen als der klassische Wettkampfgedanke: das

Förderer



Pressekontakt:

SportImpuls Verlags- & Marketing GmbH.
Mag. Thomas Kofler
e presse@salzburg-marathon.at
m +43-676/65 42 195
t +43-699/170 42 195
f +43-662/62 68 68

www.salzburg-marathon.at
www.instagram.com/salzburgmarathon
www.facebook.com/salzburg.marathon

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg



Salzburg Marathon

Lauffestspiele der Mozartstadt

9.–15. Mai 2022

besondere Gefühl, gemeinsam mit anderen Läuferinnen und Läufern ein außergewöhnliches Lauferlebnis zu konsumieren, die herrliche Kulisse der Mozartstadt im Laufschrift zu genießen, der exklusiven Finisher-Medaille als Anerkennung für die Leistung einen besonderen Platz im Wohnzimmer zu schenken. „Das Erlebnis Lauffestspiele der Mozartstadt lässt sich am besten mit seinen Liebsten, mit guten Freunden oder Arbeitskollegen teilen“, empfiehlt Langer ganz nach dem Motto „Geteilte (Lauf-)Freude ist doppelte (Lauf-)Freude“.

Gemeinsame Vorbereitung bei „Salzburg läuft!“

In den kommenden Wochen bilden diverse Lauftreffs und Initiativen, seit vielen Jahren unter der Leitung von Langer, Headcoach des Club RunAustria und seit drei Jahren Trainer von Salzburgs Topläufer Peter Herzog, etabliert, eine tolle Bühne für eine gemeinsame, zielgerichtete Vorbereitung auf das Laufhighlight im Mai. Dazu gehören auch die Initiativen mit am Junior-Marathon teilnehmenden Schulen, innerhalb der Sportstudentinnen und -studenten Bewegungseinheiten in Schulen nach wissenschaftlich erstellten Schulstunden umsetzen, oder die Initiative „Salzburg läuft!“ mit regelmäßigen Lauftreffs in Hellbrunn sowie Lauftreffs im gesamten Bundesland im Laufe des Frühlings.

Mit diesem umfangreichen Bewegungsangebot wollen die Lauffestspiele der Mozartstadt Impulse für verantwortungsvolles Gesundheitsbewusstsein aussenden und damit einen kleinen Beitrag für eine positive gesellschaftliche Entwicklung hin zu körperlicher und psychischer Gesundheit und Wohlbefinden leisten. Dr. Förster findet: „Der soziale Effekt beim Laufen ist ein Bonus. Er ist nicht primär wichtig für das körperliche und geistige Wohlbefinden. Das positive Umfeld und das Selbstbewusstsein erzeugende Feedback der Gemeinschaft führt zu einem individuell unterschiedlichen Plus.“

Mental Health: Der Status quo schreit nach Verbesserung

In der immer schnelllebigeren Zeit der letzten Jahrzehnte hat Mental Health in unserer Gesellschaft stetig an Bedeutung gewonnen. Ein Prozess, der durch die Krisenzeit beschleunigt wurde. Studienerkenntnisse aus Österreich zeigen ein klares Bild, das nach dringenden Lösungsansätzen schreit: Fast die Hälfte der Wiener Bevölkerung kämpft mit einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit. Besonders dramatisch ist die Situation bei Jugendlichen: Eine viel beachtete Studie von Christoph Piel von der Donau-Universität in Krems bescheinigt 62%

Förderer



www.salzburg-altstadt.at



HYUNDAI



new balance



Pressekontakt:

SportImPuls Verlags- & Marketing GmbH.
Mag. Thomas Kofler
e presse@salzburg-marathon.at
m +43-676/65 42 195
t +43-699/170 42 195
f +43-662/62 68 68

www.salzburg-marathon.at
www.instagram.com/salzburgmarathon
www.facebook.com/salzburg.marathon

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg



Salzburg Marathon

Lauffestspiele der Mozartstadt

9.–15. Mai 2022

der Mädchen sowie 38% der Burschen im Alter von 14 bis 20 Jahren depressive Symptome – und damit wesentlich mehr als vor der Pandemie. Eine Analyse der gegenwärtigen Studienlage der University of Oxford kommt zur Erkenntnis, dass vier von fünf Jugendlichen in den vergangenen beiden Jahren eine Verschlechterung der psychischen Gesundheit erlitten haben.

Quelle – Studie der Donau-Universität Krems: <https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2021/psychische-belastung-bei-jugendlichen-weiterhin-hoch.html>

Quelle – Befund Wiener Bevölkerung: <https://www.derstandard.at/story/2000130262288/bei-fast-der-haelfte-der-wiener-hat-sich-die-psychische>

Quelle – Studie der University of Oxford: <https://s3.eu-west-2.amazonaws.com/uploads.collateralglobal.org/2021/11/01132744/CG-REPORT-3.-Effects-of-COVID-19-Restrictions-of-Childhood-and-Adolescent-Mental-Health.pdf>

Lesenswertes zum Thema Laufen & Mental Health und den Lösungsansatz durch Lauffreude finden Sie auf unseren Kommunikationskanälen:

- <https://www.salzburg-marathon.at/de/news/news-2022/mental-health-laufens-loesungsansatz>
- <https://www.runaustria.at/2022/01/27/laufen-baut-effektiv-stress-ab/>
- <https://www.salzburg-marathon.at/de/news/news-2022/motivation-wie-waers-mit-freude>

Förderer



Pressekontakt:

SportImPuls Verlags- & Marketing GmbH.
Mag. Thomas Kofler
e presse@salzburg-marathon.at
m +43-676/65 42 195
t +43-699/170 42 195
f +43-662/62 68 68

www.salzburg-marathon.at
www.instagram.com/salzburgmarathon
www.facebook.com/salzburg.marathon

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg