

# EM-Sucht

**Beitrag von „Artemis“ vom 6. Juli 2004 20:16**

Hallo,

Sorry, dass ich mich einmische, aber super, noch mehr Lauf-Anfänger! Ich hab soo viele Läufer im Bekanntenkreis (Marathon etc), dass ich kaum überhaupt sage, dass ich auch laufe. Dabei bin ich soo stolz auf mich. Habs zwar früher schon mal probiert, aber seit diesem Frühling wieder angefangen. Jetzt dreimal die Woche und wenns mal aus irgendwelchen Gründen nicht geht, fehlts mir richtig. Ich lauf auch sehr langsam, aber ich merke richtig, wie es immer besser geht und dass ich auch mal weiter laufen kann. Und so 4 Kilo abgenommen hab ich auch. Wenn auch noch nicht im Ref, bin ich doch sehr im Streß momentan und ohne das Laufen würd ich es glaub ich gar nicht schaffen. Das ist ein super-Ausgleich und man hat das Gefühl einmal richtig was für sich selbst zu tun. Und man fühlt sich körperlich soo viel besser! Ich kann es nur empfehlen. Es gibt übrigens auch richtig gute Bücher da drüber, die sehr motivierend sind. Und man kann auch mit Walken anfangen und irgendwann zum Laufen übergehen. Ich würd es echt empfehlen, man muß ja keine Rekorde brechen, es hilft wirklich! Und je gefrusteter und gestreßter man ist, umso größer der Effekt! Möchte dabei noch anmerken, dass ich eigentlich super unsportlich bin (also keine Ausrede 😊 )

@ Leila: probiers einfach mal! Halt langsam angehen lassen. Überfordere Dich nicht.

Viel spaß dabei,

ARtemis