

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 7: Galle, Blase, Nieren : wie der Stein ins Rollen kommt

**Artikel:** Laufend die Schwermut hinter sich lassen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557943>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

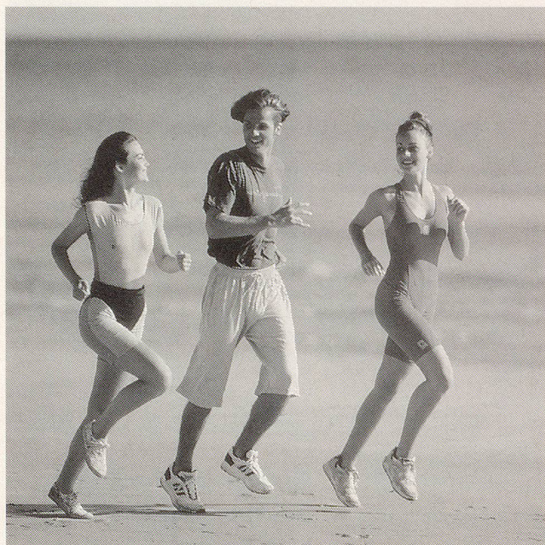
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Laufend die Schwermut hinter sich lassen



Die natürliche menschliche Ausdrucks- und Bewegungsart: das Laufen

Die Welt macht in vielen Dingen Fortschritte, und doch scheint manches, was vordergründig als Fortschritt erscheint, einen Pferdefuß zu haben – auch mit Blick auf die Gesundheit des Menschen. Er ist, trotz der heutigen «Annehmlichkeiten des Lebens», gegenüber früheren Zeiten keineswegs zufriedener und glücklicher geworden. Im Gegenteil! Ärzte und Psychiater stellen seit einigen Jahren fest, daß die Zahl der Gemütskranken erschreckend deutlich zunimmt. Damit muß man sich nicht unbedingt abfinden. Sogar bei Depressionen können einfache, natürliche Heilmittel hilfreich sein – wie zum Beispiel das Laufen. Eine holländische Studie liefert den Beweis.

Sportwissenschaftler und Bewegungstherapeut Dr. Ruud Bosscher wollte es genau wissen. Über mehrere Jahre hinweg untersuchte er im Rahmen einer ausgedehnten Forschungsarbeit an der Freien

Universität Amsterdam, wie Patienten mit depressivem Krankheitsbild auf verschiedene Formen des Therapieangebots reagierten. Eine *erste ausgewählte Gruppe* erhielt während einer bestimmten Zeit die für leichte Formen von Depression übliche, regelmäßige Gesprächstherapie (Aufarbeiten der persönlichen Probleme, Anregungen, um das Leben persönlich besser in den Griff zu bekommen, allgemeine positive Lebenshilfe). Die Gesprächstherapie wurde, was bei diesem Krankheitsbild ebenfalls der schulmedizinischen Norm entspricht, unterstützt durch die Abgabe von gemüts erhellend wirkenden Medikamenten.

Die *zweite ausgewählte Gruppe* von depressiven Patienten machte, nach den Anleitungen von Dr. Bosscher, nichts weiter, als an einem auf diese Menschen zugeschnittenen leichten Laufprogramm teilzunehmen, also: weder Medikamente noch Gesprächstherapie. Um ein möglichst wirklichkeitsgetreues Bild der Resultate zu bekommen, wurde die Studie in Zusammenarbeit mit der Leitung der Psychiatrischen Klinik von Amsterdam durchgeführt. – Das Ergebnis zeichnete sich schon nach drei Monaten ganz deutlich ab: Ein unabhängiger Psychiater, welcher von den Teilnehmern der Studie nicht wusste, welche Therapieform sie nun hinter sich hatten, beurteilte den psychischen Zustand der Patienten. Sein Befund: Die Personen aus der Laufgruppe zeigten gegenüber der «Normgruppe» überdurchschnittlich deutliche Fortschritte in der Bewältigung ihrer Depressi-

on; ihr Lebensgefühl steigerte sich positiv, und sie erklärten sich mehrheitlich gewillt, mit Laufen weiterzumachen.

Seit Abschluß der Studie führten die meisten der Teilnehmer ihr Programm tatsächlich fort. Dabei konnten sie, was nicht erstaunt, im Lauf der Zeit auch ihre körperliche Befindlichkeit positiv beeinflussen, was wiederum – ganz im Sinne der natürlichen Heilkunde – Geist und Seele stärkte. Depressive Menschen leiden nämlich oft an unangenehmen Begleiterscheinungen wie Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit und Konzentrationsmangel. Man fühlt sich orientierungslos und dämmert, im Alltag stets zaudernd und zögernd und ohne viel Willens- oder Entscheidungskraft, durchs Leben. Laufen kann solcherart zu einem neuen Anker werden, an dem sich der schwermütige Mensch wieder aufrichtet.

Eine regelmäßige, stets angemessene, also nie übertriebene läuferische Tätigkeit – zum Beispiel dreimal wöchentlich etwa eine halbe Stunde, wenn immer möglich jeweils zur gleichen Zeit – vermag auch «normalen» Menschen einen gesunden, willkommenen Ausgleich zu verleihen. Es stärkt Herz und Kreislauf, reinigt und entschlackt, über das Schwitzen, Haut und weitere Organe, stärkt Muskeln und Gelenke und intensiviert ganz allgemein, dank dem tieferen Durchatmen, das Lebensgefühl. Am besten tun Sie's in freier Natur, fernab von Hektik und Lärm. ●

## «Ich bin ein Läufer...

Laufen gehört für mich zur natürlichsten Ausdrucks- und Fortbewegungsform des Menschen. Am liebsten laufe ich bei Sonnenaufgang – barfuß am Meeresstrand oder, wozu ich ungleich viel öfter die Möglichkeit habe, über eine taufrische sommerliche Voralpenweide.

Oft, wenn ich mich frühmorgens aus der behaglichen Bettwärme schäle, um mich für den Lauf in den noch jungen Tag hinein vorzubereiten, spiele ich mit dem Gedanken, liegenzubleiben. Dann huscht bisweilen ein Schmunzeln über mein Gesicht; denn ich weiß, um wieviel mehr das Leben mich mit seinen kraftvollen und schönen Seiten entschädigt, wenn ich diese kleine Überwindung auf mich nehme und laufen gehe.

Vieles habe ich schon erlebt beim Laufen. Meist beeinflußt es den ganzen Tag. Laufe ich abends, dann ist es anfangs vielleicht etwas mühsamer, da meist acht bis zehn arbeitsreiche Stunden hinter mir liegen. Probleme, Gedankenfetzen, Unerledigtes jagen erst mal durch den Kopf – doch mit zunehmender Laufdauer gleichen diese Dinge aufgewirbeltem Staub, der sich langsam zu legen beginnt – und es tut sich eine ungewöhnliche Klarheit auf. Ich spüre meinen Atem, die Arbeit meines Körpers. Alles um mich herum nehme ich nun sehr aufmerksam wahr, Glückseligkeit durchströmt meinen Körper. Ich könnte die Welt umarmen.

Laufen – ein Geschenk der Natur, das ich schon so oft dankbar entgegennehmen durfte.»

*Ruedi Brunner*