

Fußgesundheit
und
Bewegung

Natürlich laufen!

pronova BKK
Brunckstraße 47
67063 Ludwigshafen
service@pronovabkk.de
www.pronovabkk.de

Wichtige Telefonnummern:

Servicetelefon
0441 925138-4949

24-Stunden-Gesundheitsberatung
0621 53391-4911

einfach 
LOS
LAUFEN



Natürliches Laufen – auf leisen Sohlen zurück zu den Wurzeln

Die Lauflegende Emil Zátopek brachte es auf den Punkt: „Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft!“ Wissenschaftler, Gesundheitsexperten und Laufcoaches hätten es nicht besser formulieren können: Gehen und Laufen sind natürliche menschliche Fortbewegungsprogramme – und das seit jeher: Die aufrechte Haltung und die Fortbewegungsarten Gehen, Laufen, Balancieren und Klettern haben sich evolutionsgeschichtlich vor rund vier Millionen Jahren durchgesetzt. Sie sind in unserem motorischen Gehirn daher schon bei unserer Geburt angelegt. Folglich kann jeder gesunde Mensch diese Haltungs- und Bewegungsprogramme aus seinem körperlichen Gedächtnis abrufen.

Die zivilisatorischen Lebensumstände haben allerdings dafür gesorgt, dass wir kaum noch Gebrauch machen von unseren natürlichen Fähigkeiten: Statt zu gehen und umherzuwandern, sitzen wir überwiegend. Und statt zu laufen oder zu klettern, nutzen wir Auto, Bus und Flugzeug. Wir müssen unsere natürlichen Haltungs- und Bewegungsprogramme also zu neuem Leben erwecken und trainieren.

Das Trainingsprogramm „Natürliches Laufen“ bietet Ihnen hierbei eine ebenso einfache wie erfolgreiche Laufschule, die ein starkes Muskelspiel, starke Füße, ein starkes Bewegungssystem und eine starke Körperwahrnehmung fördert. Nutzen Sie die Anleitung in dieser Broschüre – und Sie werden beim natürlichen Laufen viel Freude, Spaß und Wohlbefinden entwickeln.

Ihre

pronovaBKK
Partner für Ihre Gesundheit

Eine Vorbemerkung im Interesse Ihrer Fußgesundheit

„Natürliches Laufen“ und „Zurück zu den Wurzeln“ bedeutet nicht, komplett auf Laufschuhe zu verzichten. Vielmehr gilt es Trainingsschuhe zu nutzen, die dem Fuß den größtmöglichen Raum bieten, um seine Fähigkeiten zum „Stützen, Führen und Dämpfen“ voll ins Spiel zu bringen. Natürlich können Sie mit der Zeit auch auf Schuhe verzichten, wenn die Trainingseinheiten nicht zu groß werden und die Untergründe auch eher natürlich sind. Probieren Sie aus, wie lange Sie auf welchen Untergründen barfuß laufen können und ob Ihre Füße sich wohl fühlen.

Für gut trainierte Barfußläufer bieten sogenannte Minimalschuhe Schutz vor Glasscherben, Insekten und anderen Fußfeinden. Sollten Sie auf die herkömmlichen Lauftrainingsschuhe nicht verzichten wollen, dann gilt der Satz: „Je mehr dem Fuß Funktion genommen wird, desto regelmäßiger sollte barfuß trainiert werden!“

Bei akuten oder latenten Achillessehnenbeschwerden, bei Hohl- oder Plattfüßen, bei Übergewicht (mehr als 20 kg über Normalgewicht), bei versteiftem Großzehengelenk und bei erfolgten orthopädischen Einlagen, klären Sie die Nutzung von Schuhen mit geringer Sprengung oder von Minimalschuhen mit fachkundigen Ärzten, Therapeuten und Laufcoaches ab. Grundsätzlich sollten Sie bei gesundheitlichen Bedenken Ihren Arzt um Rat fragen.

Natürlich laufen:
heute wie vor 40.000 Jahren!

4

Was Sie schon immer über Ihre Füße
wissen wollten

6

Mit „Köpfchen im Fuß“ stehen,
gehen und laufen

8

Gute Pflege für fitte Füße

10

Training rund um den Barfußlauf

12

Der Prozess des natürlichen Laufens

14

„Viele Veränderungen am Menschen, die bisher für Folgen des Alterungsprozesses gehalten wurden, sind nicht auf das Alter, sondern auf den Mangel an Bewegung zurückzuführen“.

(Heinz Meusel, Sportpädagoge)

Natürlich laufen: heute wie vor 40.000 Jahren!

Es ist höchste Zeit, dass „Natürliches Laufen“ in unser Bewusstsein rückt und wir unsere Fähigkeiten für diese gesundheitlich wertvolle Aktivität trainieren. „Natural Running®“ nennt es Laufexperte Dr. Marquardt. Der Evolutionsbiologe und Harvard-Professor Daniel Lieberman, die deutschen Lauftherapeuten Alexander Weber und Jürgen Wicharz oder der Barfußlauftrainer Lee Saxby beschreiben es als natürliches Laufen. Dazu gehört auch die Fähigkeit, barfuß zu laufen. Unsere Füße sind High-Tech-Entwicklungen, gedacht zum Gehen, Laufen, Klettern und Balancieren. Kommen Sie auf den nachfolgenden Seiten mit zu einer „Tour ohne Schuh“.



Alles eine Frage des Trainings

Findige und entwicklungsbiologisch denkende Ärzte, Physio- und Sporttherapeuten, Kindergärtnerinnen sowie Sportlehrer empfahlen schon immer, Kinder barfuß laufen und balancieren zu lassen. Dieses wichtige Training sollte heute nicht nur von Kindern wiederentdeckt werden: Es ist biologisch natürlich, wenn Kinder und Erwachsene täglich barfuß über „Stock und Stein“, auf Sand, Wiesen und Baumstämmen gehen, laufen und balancieren. Oder eben in der Wohnung und in der Sporthalle auf Decken, unter denen Gegenstände ausgelegt werden, um die Füße zu trainieren. Dann erleben unsere Füße und unsere Körperwahrnehmung ein spannendes Muskel- und Bewegungsabenteuer. Sie schmiegen oder klammern sich um Unebenheiten, ertasten, ergreifen und spüren Untergründe und Materialien und fühlen sich wohl, wenn sie einen gymnastischen Fußtanztanz vollführen. Ganz zu schweigen von der Vitalität und Wärme, die dann durch unsere Füße strömen.

Natürliches Laufen und die Aufrichtung

Gehen und Laufen sind unter Betrachtung und Bewertung unserer Entwicklungsgeschichte von allen Sportarten am natürlichsten, einfachsten, zugänglichsten und effektivsten. In unserer menschlichen Entwicklungsgeschichte sind ausdauerndes Gehen und Laufen, Balancieren und Klettern wichtige Faktoren auf dem Weg zum „Homo Erectus“, zum aufgerichteten Menschen. Die über Jahrtausende ausgeübte ausdauernde körperliche Aktivität auf der Jagd und im Kampf, zur Nahrungssuche und zur Erkundung neuer Lebensräume war überlebenswichtig.

Aus den Lebensnotwendigkeiten unserer Vorfahren ist in der modernen Zeit unser Training gegen Herz-/Kreislaufkrankheiten und Rückenschmerzen geworden. Spiele der Kindheit wie Schnitzeljagd, Balancieren, Klettern und Laufen und auch das Barfußlaufen sind heute wieder aktuell. Neben der Bewegung müssen wir uns ein zweites Prinzip vergegenwärtigen: das der Aufrichtung. Ohne die Fähigkeit zur Aufrichtung sind Bewegungsformen wie Laufen und Gehen nicht denkbar. Redensarten wie „Erhobenen Hauptes!“, „Das ist ein aufrechter Mensch!“, „Der steht mit beiden Beinen im Leben!“ drücken unsere Wertschätzung der Aufrichtung aus. Jeder von uns verfügt über umfangreiche Anlagen zur Aufrichtung und damit auch zur Stärkung von Muskeln, Gelenken, Knochen, Herz-/Kreislauf- und Abwehrsystem. Wer will bestreiten, dass dieses Vermögen auch unser Wohlbefinden und unsere Fähigkeit zur Schmerzbewältigung und Schmerzvermeidung verbessert?

In einem ersten Schritt machen wir Sie mit dem faszinierenden Spiel Ihres Haltungs- und Bewegungssystems bekannt.

Was Sie **schon immer** über **Ihre Füße** wissen wollten

Das Spiel der Aufrichtung beginnt auf zwei Füßen

Gut trainierte Füße können stützen, führen, dämpfen. Damit sind unsere Füße komplexe High-Tech-Organen der Fortbewegung. Etwa 98 Prozent aller Menschen kommen mit gesunden Füßen zur Welt. Diese Menschen haben die glänzende Chance, ihren Fuß zu einem funktionstüchtigen und hochspezialisierten Mehrkämpfer zu entwickeln: Sie tanzen, gehen, laufen, sprinten, balancieren, klettern, hüpfen und springen. Unsere Füße tragen uns im Laufe eines normalen Menschenlebens rund 180.000 Kilometer weit – das ist nahezu viereinhalb Mal um den Erdball!

Dabei dienen sie als „High-Tech-Organen“ auch der Stoßdämpfung. Schritt für Schritt ertragen sie den Aufprall unseres gesamten Körpergewichtes. Sie passen sich unterschiedlichsten Untergründen an und stabilisieren bei aufrechter Haltung, beim Gehen und Laufen die entstehenden statischen und dynamischen Kräfte. Füße sind also Schwerarbeiter. Diese auf Hochleistung getrimmten Laufwerkzeuge verdienen Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit, sie brauchen Pflege und Training. Trainierte Füße werden wie andere Organe eine hohe und dauerhafte Leistungsfähigkeit entwickeln. Beanspruchungen von außen beim Barfußlaufen oder fehlende Beanspruchungen, die sich beim Tragen von herkömmlichen Lauftrainingsschuhen ergeben, können leichtfüßig bewältigt werden.

Das haut jeden von den Füßen

Eines vorweg: Natürlich macht es für den modernen Menschen Sinn, auf unserem betonierten und asphaltierten Planeten Schuhe zu tragen. Die nachfolgenden Zeilen sollen Sie jedoch motivieren, so oft wie möglich barfuß zu trainieren und die Füße sorgfältig zu pflegen. Dies gilt auch und ganz besonders für Träger orthopädischer Schuhe, von Lauftrainingsschuhen und orthopädischen Einlagen. Handeln Sie z. B. nach folgender Regel: „Je aufwendiger und teurer diese Schuhe und Einlagen sind, desto regelmäßiger und gründlicher sollte Ihr Barfußtraining sein“. Das Zusammenspiel von gepflegten und trainierten Füßen mit passiven Hilfen wie Schuhe und Einlagen trägt dann zum Wohlbefinden, zur Vorbeugung von Überbelastungen und Verletzungen sowie zur Schmerzbewältigung bei.

Fußschädigungen

Leider werden Menschenfüße schon mit Beginn der Aufrichtung im Kleinkindalter in Schuhe gezwängt. Ihre Stabilisierungs-, Dämpfungs- und Steuerungsfähigkeiten gehen dabei zusehends verloren. Stattdessen entwickeln sich Spreiz-, Senk- oder Plattfüße. Wir stöhnen über schlecht durchblutete Haut, Hühneraugen, Hornhaut und schmerzende Hautrisse. Die Gestalt der Füße, mit ihren Bögen, Zehen und schwungvollen Linien verändert sich gefühlsmäßig zu gestaltlosen Wesen, die uns eher kalt, sogar eiskalt begegnen. Das komplizierte System aus Brückenbögen, muskulären und sehnigen Verspannungsseilen, fixierenden Bändern, transportierenden Federn und Hebeln sowie Dämpfungskissen verkümmert. Zu allem Überflus finden Haut- und Nagelpilze dieses häufig feucht-warme Biotop lebenswert und breiten sich aus.

Ein Wort zum Thema „Schuhe“

Insbesondere High-Tech-Laufschuhe, entwickelt um zu „stützen, führen und dämpfen“, nehmen dem menschlichen Fuß diese ureigenen Fähigkeiten weg. Wenn jetzt noch untrainierte Füße in derartige Schuhe steigen, können sie sich nicht zu High-Tech-Laufwerkzeugen entwickeln. Anders sieht es aus, wenn man ihnen die Chance gibt, barfuß zu trainieren.

Seit Jahren muss die Laufschuhindustrie realisieren, dass die Verletzungsfolgen und die Verletzungshäufigkeit beim Laufsport durch Lauftrainingsschuhe nicht reduziert werden können. Ganz im Gegenteil können untrainierte Füße in herkömmlichen Lauftrainingsschuhen sogar Schaden nehmen und mit ihnen unsere aktiven und passiven Körpersysteme. In der Laufszene breiten sich Probleme z. B. der Achillessehnen, der Fersensporne, der Schienbeinkanten und der Läuferknie epidemieartig aus. Was hilft uns aus diesem Dilemma? Eindeutige Antwort: Ein natürliches Training von Fuß bis Kopf.

Mit „Köpfchen im Fuß“

stehen, gehen und laufen

Unser schon mehrfach erwähntes Muskelspiel stabilisiert und bewegt mit Unterstützung von Faszien, Bändern und Sehnen unsere Gelenke, die Funktionseinheiten Beine, Becken, Wirbelsäule, Kopf, Schultern und Arme. Für das harmonische Zusammenspiel sorgt ein hoch effektives Steuerungssystem.

Damit dies auch zwischen unseren Füßen und unserem Gehirn funktioniert, besitzen unsere Füße u. a. in der Haut, der Muskulatur und den Sehnen eine große Menge von „Fühlern“, die Propriozeptoren genannt werden. Es handelt sich um kleinste Organe, die die verschiedensten Einflüsse von außen und innen wahrnehmen und messen. Wenn diese gut trainiert sind, kann der Mensch die Qualität und Menge der einwirkenden Einflüsse mit großer Vielfalt wahrnehmen. Er spürt warme und kalte Füße, sanfte Berührungen oder festen Druck, Wohlbefinden oder Schmerz. Füße können mit großer Empfindsamkeit die Beschaffenheit des Untergrundes spüren und Informationen zur Sicherung unseres Gleichgewichtes geben. Beim Stehen, Gehen, Laufen und Sprinten werden von den Füßen z. B. „Sinneseindrücke“ zur Lande- und Transportphase, insbesondere auch zur Stärke des Aufpralls auf den Boden, ans Gehirn geleitet.

Zurück kommt eine motorische Antwort, die grundsätzlich die effektivste und am meisten schonende Fußarbeit bewirkt. Kein Wunder, dass wir beim Sprinten normalerweise nur noch über den Vorfuß laufen, damit wir möglichst schnell sind und harte Aufprallschocks auf der Ferse vermeiden können. Wir haben quasi „Köpfchen“ in unseren Füßen, die – vom Gehirn beauftragt – Muskeln, Sehnen und Brückenbögen als Federn und Hebel einsetzen, um uns ökonomisch und schonend fortzubewegen.



Eine kleine Übung: Mit den Füßen hören

Ziehen Sie Ihre Schuhe aus und führen Sie folgende Aufgaben durch:

- 1** Gehen Sie hin und her mit raumgreifenden, zügigen und festen Schritten, landen Sie auf der Ferse und rollen zur Fußspitze ab.
- 2** Gehen Sie wieder zügig hin und her, allerdings mit kleineren, achtsamen Schritten, landen Sie eher auf dem mittleren Fuß und rollen zur Fußspitze ab.

Halten Sie sich bei beiden Übungen die Ohren zu, indem Sie den „Ohrnippel“ in den Gehörgang drücken. Erleben Sie, wie im Zusammenspiel von Fuß, Muskulatur, Gelenksystemen und Bandscheiben die „Tritte“ entweder bis zum Ohr „donnern“ oder sanft abgefedert werden. „Hören“ Sie, wie fein Ihre Füße und Ihr Bewegungssystem in der Lage sind, Ihre Schritte zu dämpfen.

Gute Pflege für fitte Füße

Fitte Füße machen Sie mobil, bringen Sie auf die Beine und sorgen für Wohlbefinden. Ob morgens oder abends, Ihre Füße werden sich über die nachstehend aufgeführten Übungen freuen – die Unterstützung durch eine gute professionelle Fußpflege kann hilfreich sein.



Pflege für gesunde Füße:

- ⌚ 1 x in 2 bis 3 Wochen: Das große Verwöhnprogramm mit Fußbad, Nagelpflege, Fußmassage und Fußcreme. Fußbäder z. B. mit Meersalz, Obstessig oder den im Handel erhältlichen antibakteriellen Zusätzen. Nach den Fußbädern lassen sich die Fußnägel sehr gut pflegen und die Hornhaut lässt sich mit einer speziellen Feile oder Bimsstein sanft abrubbeln. Achtung! Hobel oder Ähnliches gehören nur in die Hand von professionellen Fußpflegern.
- ⌚ 1 x pro Woche: Das kleine Verwöhnprogramm mit Fußbad, Fußmassage und Fußcreme.
- ⌚ Täglich oder bei Bedarf: Fußpuder, Fußdeos mit Zinkoxid und/oder kühlende Sprays.

Was sonst noch wichtig ist:

- ⌚ Für den Alltagsgebrauch Strümpfe aus Naturmaterialien wie Baumwolle, Wolle oder Seide tragen, zum Training Strümpfe aus atmungsaktiven Materialien bevorzugen (Funktionsfasern).
- ⌚ Alltags- und Businessschuhe aus Leder bevorzugen.
- ⌚ Strümpfe und Schuhe täglich lüften, trocknen, pflegen und wechseln. Tragen Sie am besten mehrere Paar Schuhe abwechselnd.
- ⌚ Barfußgehen, so oft wie möglich und zwar im Haus, im Garten, auf dem Hof, auf der Wiese, im Sand. Nach dem Barfußtraining eine säubernde Fußpflege und ein Verwöhnprogramm für die Füße mit durchblutungsfördernden oder kühlenden Fußcremes. 2 bis 3 Mal in der Woche: Barfuß trainieren.
- ⌚ Vor und/oder nach dem Lauftraining: Füße mit Igelball (alternativ Tennisball, Holzkugeln, Murmeln) durchmassieren.

Fitte Füße, fitte Beine, fitte Läufe!

In unserer großen Laufbroschüre finden Sie natürliche Laufschulübungen, die hinsichtlich der Aufrichtung, Lauftechnik und Laufkoordination u. a. das erzeugen, was als Ergebnis eines natürlichen Gehens und Laufens entstehen kann. Körpermaße, Längen-, Kraft- und Hebelverhältnisse sowie die jeweiligen Trainings- und Gesundheitszustände machen jeden Läufer zum Unikat. Entscheidend ist, dass Sie Ihre individuellen Anlagen trainieren und sich dabei nach wissenschaftlich begründbaren Zielen und Inhalten richten.

Grundsätzliches für Ihr Training

Außerdem gilt das Prinzip „Weniger ist mehr!“ auch für Ihr Training. Wenn Sie das Barfuß-training neu entdecken, fangen Sie sanft und langsam an. Beachten Sie, dass Sehnen, Bänder, Knorpel und Knochen viele Wochen brauchen, um den neuen Belastungen gegenüber tolerant zu sein. Damit auch Sie das „Natürliche Laufen“ genießen können, bedenken Sie bitte auch Folgendes: Natürliches Laufen bedeutet mit einer lebendigen Aufrichtung, synchronen Arm- und Beinschwüngen und achtsamen Lande-, Aufprall und Transportphasen der Füße zu laufen. Dabei werden Sie die Beobachtung machen, dass Sie unter Verzicht auf traditionelle Lauftrainingsschuhe zu einem Mittelfuß- bis Vorfußläufer werden. Außerdem wird Ihre Schrittlänge aus ökonomischen Gründen eher kürzer und die Schrittfrequenz damit höher. Die Bodenkontaktzeit des Fußes wird kürzer, was sehr angenehm für das Bewegungssystem ist. Als Geher werden Sie nach wie vor auch in aller Ruhe auf der Ferse landen und von dort zum Vorfuß abrollen und eher größere Schritte machen.

Diese natürliche, biomechanische Steuerung wird durch den Aufprallschock der Ferse eingeleitet. Sie erinnern sich, die „Köpfchen“ in Ihren Füßen messen und melden z. B. die Intensität des Aufprallschocks zum Gehirn. Wird dieser als zu hoch oder als zu schmerzhaft registriert, führt die rückmeldende Bewegungssteuerung zu schonenden Landephase. Ihre Füße landen dann eher im Bereich des Mittel- und Vorfußes.



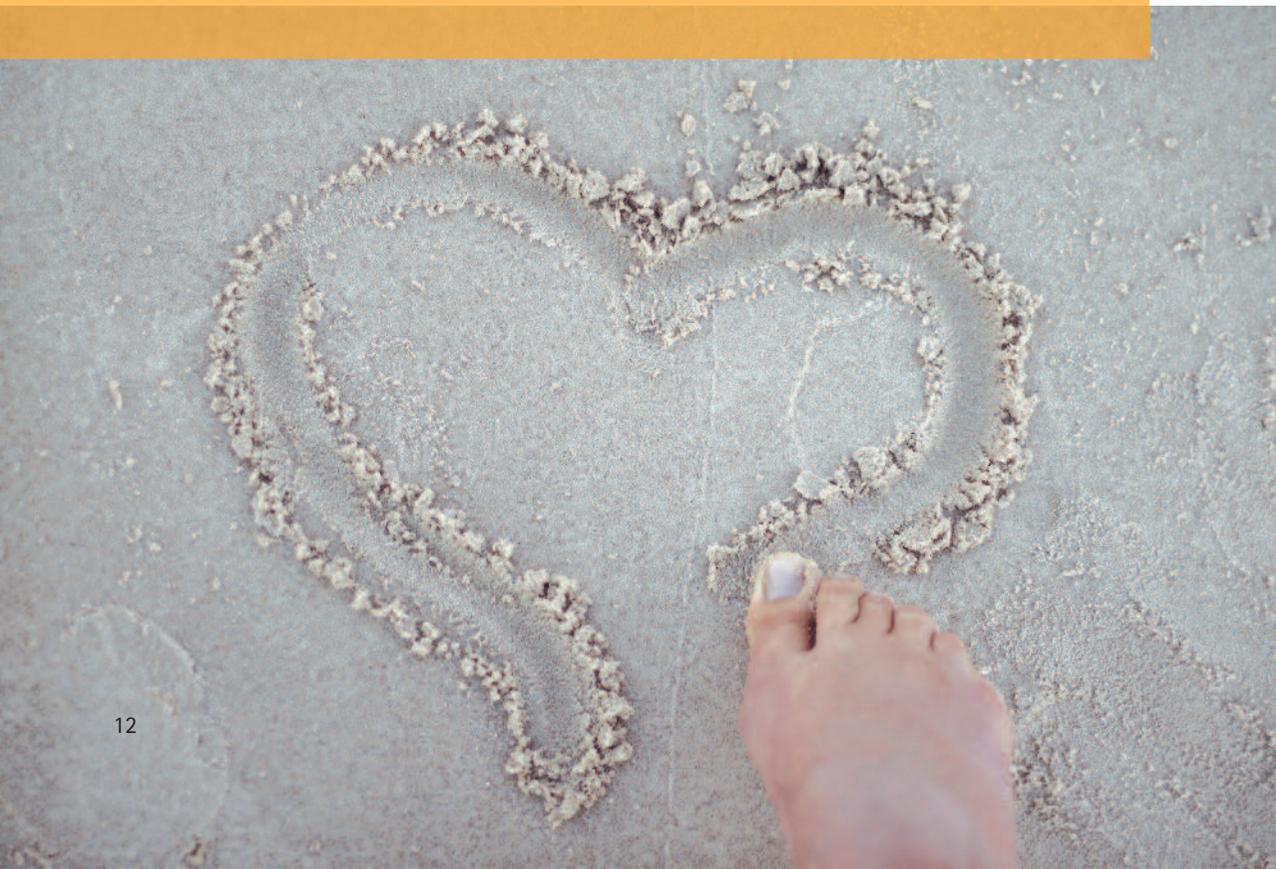
Das bringt Sie auf die Füße:

Training rund um den Barfußlauf

Täglich:

Barfuß oder auf Socken gehen: zu Hause, auf Rasen, Wiesen und Wegen!

Zahlen oder Buchstaben mit den Füßen schreiben: im Büro, am Esstisch, beim Fernsehen – überall!



Zwei- bis dreimal pro Woche:

Ein- und Auslaufen: Beim Ein- und Auslaufen, also insgesamt ca. 10 bis 20 Minuten barfuß und achtsam im Sand, auf Wiesen und Wegen gehen und sanft laufen. Hierbei ein bis zwei Laufschulübungen einbinden. Mindestens einen Tag Pause zwischen den Übungseinheiten lassen.

Kniebeugen: Führen Sie die Kniebeugen wie folgt durch: Beugen Sie Ihre Knie so, dass sie nicht nach vorne schieben. Dabei setzen Sie sich quasi mit Ihrem Gesäß nach hinten auf einen imaginären Stuhl. Danach strecken Sie sich auf die Zehenspitzen und recken die Arme in die Höhe. Mit der Zeit schaffen Sie 25 Wiederholungen.

Aufmerksame Schulterblätter: Beim Laufen möglichst dauerhaft die Schulterblätter sanft zur Rückenmitte und in Richtung Gesäßtaschen ziehen. Dies sollte Sie nicht anstrengen. Stellen Sie sich vor, dass diese Aufgabe von sanft gespannten Gummibändern erfüllt wird.

Fußstabilisation: Stellen Sie sich mit Ihren Vorfüßen auf eine Treppenkante und strecken Ihren Fuß so weit wie möglich. Danach senken Sie die Fersen so tief wie möglich ab. Dabei spüren Sie den Dehnreiz in der Wade. Mit der Zeit schaffen Sie 25 Wiederholungen.

Kleines Fuß-Workout für unterwegs „Prima Ballerina“: Abwechselnd auf Zehenspitzen oder den Fersen gehen. Mit einem Fuß auf den Zehenspitzen, mit dem anderen Fuß auf der Ferse gehen und wechseln. Achten Sie grundsätzlich darauf, aufgerichtet zu bleiben und knicken Sie nicht in der Hüfte ein.

Der Prozess des natürlichen Laufens

Betrachtet man den Prozess des Laufens analytisch, kann man im Wesentlichen vier Phasen unterscheiden: Landephase, Stützphase, Abdruckphase und Schwungphase.



Landephase

Der Fuß landet im Mittelfußbereich, so können die Fußgewölbe den Aufprall abfangen. Der Unterschenkel befindet sich dabei in fast senkrechter Position unter dem leicht gebeugten Knie, das die Aufprallkräfte sanft abfedern hilft. Der Oberkörper ist aufgerichtet, die Schulterblätter sind leicht nach hinten unten gezogen.



Stützphase

Die Außenknöchel liegen senkrecht unter der Hüfte bei aufgerichtetem Oberkörper. Das leicht gebeugte Knie des Standbeins und das Hüftgelenk federn das Körpergewicht ab. Die Oberschenkelmuskulatur stabilisiert das Knie, die Fußmuskulatur sorgt für Dämpfung und stützt gleichzeitig den Knöchelbereich. Die Transportphase wird eingeleitet.



Abdruckphase

Knie- und Hüftgelenk werden mithilfe der aufgenommenen Energie optimal gestreckt. Die Ferse löst sich vom Boden, die Wadenmuskulatur unterstützt diese Dynamik. Eine individuell ökonomische Schrittlänge entsteht.



Schwungphase

Der dynamische Abdruck ermöglicht einen freien Anschlag des Oberschenkels des Schwungbeins. Der Unterschenkel pendelt gelöst mit der Ferse Richtung Gesäß. Der Beinschwung wird von einem aktiven Armschwung begleitet.

Zur Vertiefung eine Literaturempfehlung:

Dr. med. Matthias Marquardt:

77 Dinge, die ein Läufer wissen muss – Typische Irrtümer und neueste Erkenntnisse, erschienen 2011 im Südwest Verlag

Konzeptionelle Entwicklung dieser Broschüre:

Jürgen Wicharz, Diplom Sportlehrer/Sporttherapeut (DVGS), Leiter und Headcoach diaita Gesundheitsmanagement Bonn

Kontakt: info@diaita-laufschule.de,

www.diaita-laufschule.de