

Die 10 Vorteile des Langlaufens (Quelle: SWICA, 2026-02)

Langlaufen: Gut für Körper und Geist



1. Schnee-Workout: Das perfekte Ganzkörper-Training

Wer ein geeignetes Ausdauertraining sucht und gleichzeitig etwas für die Muskulatur des ganzen Körpers machen will, ist beim Langlaufen genau richtig. Rund 600 Muskeln sind dabei aktiv: Arm-, Gesäß- und Beinmuskeln sowie der Oberkörper werden in Form gebracht. Darüber hinaus trainiert man seine Ausdauer, Balance und Koordination. Langlaufen aktiviert die Fettverbrennung, regt den Stoffwechsel an und stärkt das Immunsystem.

2. Im Schnee zur Ruhe finden: Die perfekte Mischung aus Bewegung und Meditation

Im Gegensatz zum Skisport ist Langlaufen ein stressfreier Wintersport: kein Lärm, keine Pisten-Rowdies und kein Gedränge am Skilift. Beim Langlaufen kann man sich so richtig auf die Natur einlassen und diese spüren. Bereits nach fünf Minuten Bewegung in der Natur entspannen sich Geist und Körper. Gefällt ein Platz, so bleibt man einfach stehen und geniesst die Aussicht.

3. Kalorien verbrennen im Schnee: Mit Ausdauertraining durch die Winterlandschaft

Das leise Gleiten durch die Gegend, sieht einfacher aus als es ist. Langlaufen ist ein Top-Konditionstraining: In einer Stunde werden circa 1'000 Kilokalorien verbrannt, was etwa eineinhalb Tafeln Schokolade entspricht.

4. Langlaufen vermindert das Risiko einer Depression und Demenz

Forscher der schwedischen Universitäten Lund und Uppsala untersuchten zwischen 1989 und 2000 rund 200'000 Menschen bei einem Langlaufrennen über 90 Kilometer. Eine Erkenntnis dieser Langzeitstudie: Ausdauersportarten wie Langlaufen können das Risiko an einer Depression oder Demenz zu erkranken um rund 50 Prozent reduzieren.

5. Langlaufen schont die Umwelt

Im Gegensatz zum Skifahren ist der Langlaufsport auf Naturschnee angewiesen. Da man nur selten mit Beschneiungsanlagen arbeitet, braucht es für das Präparieren der Loipe kaum Wasser und Energie. Die Loipen werden auf Wiesen, Weiden und Forststrassen gespurt, sobald genügend Naturschnee liegt.



6. Herz und Kreislauf in Topform dank Langlaufen

Langlaufen ist nicht nur ein perfektes Ganzkörpertraining, sondern auch sehr gut für Kreislauf und Ausdauer. Durch die körperliche Anstrengung verbessert sich die Durchblutung. Das Herz arbeitet auf Hochtouren, um die Muskeln mit genügend Sauerstoff zu versorgen. Ein regelmässiges Langlauftraining kann dazu beitragen, den Blutdruck und Puls zu senken.

7. Schneesport muss nicht teuer sein

Eine Langlaufausrüstung ist im Vergleich zu einer Skiausrüstung erschwinglicher. Langlaufski, -stöcke, -schuhe, Bindung und Laufbekleidung, die man im Zwiebelprinzip trägt, genügen für den Anfang. Loipentickets sind zudem preiswerter und können gleich für das gesamte Loipennetz der Schweiz gelöst werden.

8. Keine Vorkenntnisse nötig – mit Langlaufen den Winter aktiv geniessen

Langlaufen benötigt keine Vorkenntnisse und ist für Jung und Alt geeignet. Der klassische Stil ist für Einsteigerinnen und Einsteiger meistens einfacher zu lernen. Nach einem Basiskurs kann man bereits selbstständig auf der Loipe laufen.

9. Ein Wintersport für das Immunsystem

Beim Langlaufen bewegt man sich draussen in der Natur und das bei kalten Temperaturen. Das Immunsystem wird dabei gestärkt. Die frische Luft wirkt sich zudem positiv auf die Stimmung aus.

10. Langlaufen – perfekt für jedes Wetter

Auch bei stärkerem Schneefall, fehlendem Sonnenschein oder grauer Nebelwand – Langlaufen geht auch bei richtig winterlichen Bedingungen. Überwindet man den inneren Schweinehund, wird man danach mit einem richtig guten Gefühl belohnt.