

HERBERT STEFFNY

OPTIMALES LAUFTRAINING



HERBERT STEFFNY

OPTIMALES LAUFTRAINING

südwest

Einführung – Vom Spinner zum Vorläufer	6	Trainingsreize und Anpassung	71
		Regeln für die Praxis	75
Motivation	11	Der eigene Trainer werden	79
Laufend fitter	12	Kondition mit Kopf & Körper	80
Darum sollten Sie laufen	12	Effektiv laufen nach Plan	80
Laufen für Körper, Geist und Seele	16	Training der körperlichen Fähigkeiten	81
		Trainingsprinzipien	84
Die Ausrüstung	25	Trainingssteuerung	88
Gut gerüstet laufen	26	Die Belastung kontrollieren	88
Der richtige Laufschuh	26	Körpergefühl und Atmung	88
Funktionsbekleidung	32	Herzfrequenzmessung	90
Schuh- und Textilpflege	36	Leistungsdiagnostik	95
Nützliche Laufaccessoires	36	Zehn-Kilometer-Wettkampftest	
Lauftagebuch	39	nach Steffny	98
		Strecken und Tempo normieren	101
Loslaufen	41	Methoden des Lauftrainings	103
So gelingt der Einstieg	42	Die Mischung macht's	104
Der Weg ist das Ziel	42	Dauerlaufmethoden	104
30-Minuten-Test nach Steffny	47	Wechselmethoden	107
Auswertung des 30-Minuten-Tests	49	Berglaufmethoden	111
Training für Laufeinsteiger	49	Wettkampfmethode	114
Trainingsplan 1 – Einstieg mit Walking	51	Crosstraining	114
Trainingsplan 2 – vom Walking zum Jogging	52		
Training für Fitnessläufer	55	Wettkampflaufen	121
Trainingsplan 3 – vom Jogging zum Fitnesslaufen	56	Auf zu neuen Zielen	122
		Grenzen erweitern	122
Know-how für Profis	61	Schneller werden	125
Sportbiologie – die Basics	62	Der erste Wettkampf	129
Kreislauf- und Lungenpower	62	Trainingsplan »Der erste Wettkampf«	131
Anpassung der Muskulatur	64	Fünf- und Zehn-Kilometer-Rennen	134
Energiestoffwechsel	66	Trainingspläne für fünf Kilometer – von 29 bis 14:30 Min.	139

**Trainingspläne für zehn Kilometer –
von 59 bis 29:30 Min.**

145

Halbmarathon

Eine Distanz boomt

Größer als Marathon

Training auf den Halbmarathon

Countdown auf den Halbmarathon

Die Trainingspläne

**Trainingspläne für Halbmarathon –
von 2:50 bis 1:09 Std.**

Das Training im Jahreslauf

Trainingspläne für den Winter

Training auf den Herbsthalbmarathon

155

156

156

158

162

166

171

180

183

184

Auf den Körper hören

210

Wehwehchen und Verletzungen

212

Ernährung für Läufer

219

Für Besser-Esser

220

Die Grundlagen im Alltag

220

Kohlenhydrate

221

Fette und Öle

222

Proteine

224

Vitamine

226

Mineralstoffe und Spurenelemente

226

Sekundäre Pflanzenstoffe

228

Der Wasserhaushalt

228

Abnehmen und Wettkampfgewicht

230

Wettkampfernährung

232

Anhang

187

188

188

189

190

192

195

Herbert Steffny – eine Vita

236

Seminare, Literatur, wichtige

Internetadressen

237

Register

238

Über dieses Buch

240

Gymnastik und Laufstil

Ganzkörpertraining

Muskuläre Ungleichgewichte

Regeln für das Dehnungsprogramm

Regeln für das Kräftigungsprogramm

Die Dehnungsübungen

Die Kräftigungsübungen

198

198

199

201

203

204

Den Laufstil optimieren

Individualität und Stil

Rumpf und Arme

Den Beinen richtig Beine machen

Lauf-ABC und Koordinationsläufe

Das Übungsprogramm

Entspannung & Prävention

207

Richtig ruhen

208

Regeneration und Relaxen

208

Verletzungen vermeiden

210



Laufen – und alles läuft besser!

Vom **Spinner** zum **Vorläufer**

Eins, zwei... und hopp, hopp!

Laufen boomt bei uns seit Mitte der 1980er-Jahre, und das Laufvirus ist für Sportmuffel mittlerweile gefährlich ansteckend: Läufer sind heute fast so etwas wie das herumlaufende schlechte Gewissen der »Noch-nicht-Läufer«.

Der Lauf der Geschichte

Mutter Natur hat uns mit zwei Beinen zur Fortbewegung geschaffen – wir sollten sie eigentlich auch benutzen. Aber bis in die Achtziger des vorigen Jahrhunderts war Laufen eher eine Lachnummer. Nur vereinzelt trauten sich Pioniere, sich den Verunglimpfungen beim Training auszusetzen. Die laufende Bewegung aktivierte damals noch den Jagdtrieb vieler Hunde, und Läufer galten eher als Eigenbrötler, einsame Spinner und ernteten vielleicht ein müdes Lächeln. Außenstehenden fiel dazu oft nicht mehr ein als: »Eins, zwei... und hopp, hopp!« In den Jahren des Wirtschaftswunders arbeitete man schließlich hart dafür, sich das Statussymbol Auto leisten zu können, um nicht mehr laufen zu müssen. Der rasante technische Fortschritt der letzten Generationen machte bei uns aus einst körperlich stark geforderten Hirtennomaden, Jägern, Ackerbauern und Handwerkern wohlhabende, bequeme und übergewichtige »Couch-Potatoes«. Der neuzeitliche Bewegungsmuffel sitzt übergewichtig und rückengeschädigt

den ganzen Tag bei der Arbeit im Büro und zu Hause vor dem Computer oder Fernseher. Statt sich selbst zu bewegen, frisst er hinter dem Lenkrad auf der Autobahn Kilometer.

Lauftreff und Joggingboom

Schon früh erkannte in Deutschland Dr. Ernst van Aaken, dass Bewegungsarmut und falsche Ernährung zu Zivilisationskrankheiten führen. Seit 1947 propagierte der Laufpionier mit der von ihm begründeten »Waldnieler Dauerlaufmethode« kämpferisch den langsamen Dauerlauf als Alternativmedizin und setzte sich zudem vehement für Frauenlaufen ein. Die bei uns aufkeimende Laufbewegung erhielt einen mächtigen Schub durch die Joggingwelle, die aus den USA zu uns herüberschwappte. Sie wurde dort durch den seit 1968 millionenfach verkauften Bestseller »Aerobics« von Dr. Kenneth Cooper und den Marathonolympiasieg von Frank Shorter 1972 in München ausgelöst und verstärkt. Die Laufbewegung wurde zu uns aber nicht aus Amerika importiert. Lauftreffs gab es schon viel früher.

Mensch läuft

Bereits 1899 gab es allein in Hannover nicht weniger als zwölf Laufvereine. Die Wurzeln des Lauftreffs in Deutschland gehen auf die von Carl Diem 1907 in Berlin ins Leben gerufene »Laufgemeinschaft« zurück. 1963 veranstaltete Otto Hosse den ersten Volkslauf für jedermann in Bobingen; parallel dazu entwickelte sich in der ehemaligen DDR die Kampagne »Eile mit Meile« und die »Lauf-dich-gesund-Bewegung«. Der Deutsche Sportbund startete 1970 den Trimm-Trab mit dem Slogan »Lauf mal wieder«. Es folgte die von Krankenkassen und Sportartikelfirmen mitgetragene Aktion »Ein Schlauer trimmt die Ausdauer«. 1974 wurde in Dortmund der erste Lauftreff mit Leistungsgruppen vom Einsteiger bis zum Wettkampfläufer eröffnet, es erschien das erste deutsche Laufmagazin »Spiridon«. Beim Trimm-Trab-Auftakt 1976 im hessischen Bad Arolsen gab Olympiasieger und Lauflegende Emil Zatopek die denkwürdig einfachste und viel zitierte Begründung fürs Laufen: »Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft!«

Cityläufe als Speerspitze

In den 1980er-Jahren verstärkten Citymarathons die Laufbewegung. Die Faszination des Konzepts Klasse und Masse mobilisierte viele – eine Fitnessdemonstration und Abstimmung mit den Füßen, mitten in den Weltmetropolen. Beim New York Marathon kommen inzwischen über 50 000 Läufer ins

Ziel. In Berlin, beim größten deutschen Marathon, sind es über 44 000, die unter dem Beifall von Hunderttausenden von Zuschauern und bei TV-Liveberichterstattung am Brandenburger Tor einlaufen. Laufreisen zum Hawaii Marathon sind genauso im Trend wie die Teilnahme am Medoc Marathon, einem 42,195 Kilometer langen Festival für Gourmetläufer bei Wein und Austern. Neuester Trend: »Mach mal halblang«. Der Halbmarathon hat sich als einstiger Rahmenwettbewerb der großen Citymarathons in die Innenstädte geschlichen und führt heute ein attraktives Eigenleben. Die Vorbereitung auf 21,1 Kilometer ist nicht so aufwendig, das Lauf- und Gemeinschaftserlebnis aber ähnlich. Halbmarathons und kürzere Firmenläufe mobilisieren mittlerweile Rekordzahlen von über



»Mensch läuft!« Emil Zatopek (vorne) war nicht nur ein gewitzter Rhetoriker, sondern ist als Olympiasieger und Weltrekordler ein Idol für Generationen.



Symbiose aus Masse und Klasse beim Straßenlauf – wo können Freizeit- und Spitzensportler wie Weltrekordler Haile Gebrselassie sonst zusammen starten?

70 000 Teilnehmern. Heute lacht keiner mehr über Läufer! Das längst etablierte Freizeitjogging mit allen Facetten ist heute gewissermaßen eine Ersatzhandlung für frühere bewegungsreichere Tage, eigentlich eine Reminiszenz an unser biologisches Erbe.

Erlebnis statt Ergebnis

War in den 1970ern die Laufbewegung noch überwiegend in den Händen der leistungsorientierten Vereine, trainieren heute Millionen von größtenteils unorganisierten Freizeitläufern in Stadtwäldern, Parks und Sportanlagen. Die Zahl der in Deutschland regelmäßig Laufenden dürfte realistisch um die fünf Mil-

lionen betragen, wobei der Anteil der Frauen stetig zunimmt. 2022 waren beim Deutschen Leichtathletik-Verband rund 4 000 Walk- und Lauftreffs registriert. Hier begegnen sich Oma und Enkel, Altersklassen, die sich sonst kaum über den Weg laufen würden, und plaudern über Gott und die Welt, aber auch über gemeinsame Ziele: Abnehmen oder nächster Wettkampf. Die Laufbewegung hat weniger die jungen Talente mobilisiert. Sie wird überwiegend von fit-fröhlichen 30- bis 50-jährigen Gesundheitssportlern und Volksläufern geprägt, für die oft das Erlebnis mehr als das Ergebnis zählt. Sie laufen aber auch für Figur, Gesundheit, Entspannung und Lebensqualität. Andere suchen darüber hinaus die im Berufsleben fehlende Herausforderung. Eine geplante Wettkampfteilnahme kann die Motivation für ein jahrelanges Training sein.

Laufen gehört zum guten Ton

Laufen war jahrhundertlang eher ein Sport der unteren Klasse. Heute laufen auch die Macher und Manager, Lehrer und Journalisten, Direktoren und Politiker. Die Liste der Promis, die sich mit Laufen fit halten oder sich sogar der »Herausforderung Marathon« schon erfolgreich gestellt haben, geht quer durch alle Gesellschaftskreise. Auf ihr stehen Popstars wie Mick Jagger, Björn von Abba, Joey Kelly und Nena oder Schauspieler wie Jennifer Aniston. Der Fußballer Olaf Thon stellte sich der Herausforderung Marathon erfolgreich, und selbst Lance Armstrong schienen seine sieben Tour-de-France-Siege nicht zu genügen, er lief zweimal beim New York Marathon mit. Auch Schriftsteller wie Günter Wallraff bis hin zu Politikern zählen zur Laufgemeinde. Ex-Bundespräsident Horst Köhler und der frühere amerikanische Präsident Barack Obama halten sich durch regelmäßiges Joggen fit. Auch Carla Bruni und ihr Gatte, der ehemalige französische Ministerpräsident Nicolas Sarkozy, machen beim Laufen eine mehr oder weniger gute Figur. Joschka Fischer war Ende der 1990er der Vorläufer in Deutschland. In eineinhalb Jahren nahm der ehemalige deutsche Außenminister laufend nicht nur 37 Kilogramm ab, sondern rannte mit 50 Jahren den Hamburg Marathon in 3:41 Stunden. Der politische Stress nach dem 11. September 2001 warf ihn allerdings in sein altes Kompensationsverhalten zurück. Ohne Laufen nahm der grüne Politiker danach leider wieder ordentlich zu.

Warnung! Laufen ist kein Allheilmittel, aber ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Man begibt sich dabei auf eine ganzheitliche Reise zu sich selbst. Auch wer erst im höheren Alter mit dem Laufen beginnt, hat mit sich noch etwas Positives vor.

Ein wahres Naturheilmittel

Die Natur belohnt Läufer mit Glückshormonen wie Serotonin und Endorphinen, eine uralte Anpassung für das Durchhalten beim Jäger- und Sammlerdasein. Diese Hormonfreisetzung macht positiv süchtig. Doch auch hier macht die Dosis das Gift. Wir müssen daher lernen, mit dem Laufen, diesem Naturheilmittel, dieser natürlichsten aller Drogen, vernünftig umzugehen, beim Erweitern der Grenzen Verletzungen zu vermeiden und den Spaß zu behalten. Mein Buch soll Sie auf Ihrer privaten Lauf-Bahn vom richtigen Einstieg bis hin zum erfolgreichen Wettkampf begleiten. Es soll Sie aus Sicht eines Naturwissenschaftlers und früheren Spitzenläufers, aber auch aus jahrzehntelanger Erfahrung als Trainer für Laufeinsteiger, Fortgeschrittene bis hin zu Weltklasseathleten motivieren und anleiten. Mein größtes Ziel aber ist, dass Sie auf Ihrer Fitnessreise nicht nur ein höheres Leistungsvermögen erlangen oder Pfunde verlieren, sondern ein gutes Gefühl für Ihren Körper entwickeln und zum Genussläufer werden. Keep on running!

Herbert Steffny



Motivation

- ▶ Aktiv für die Gesundheit
- ▶ In die Gänge kommen – und alles läuft besser
- ▶ Laufend die Psyche pflegen
- ▶ Ihr Körper – Ihr bester Freund

Laufend **fitter**

Schlanker, gesünder, glücklicher!

»Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!« So brachte es der Philosoph Arthur Schopenhauer auf den Punkt. Gesundheit ist Chefsache! Wer außer Ihnen selbst soll sich darum kümmern? Ihre Gesundheit können Sie nicht delegieren.

Darum sollten Sie laufen

»Die wirklich wichtigen Dinge im Leben sind keine Dinge«, heißt es. Wirklich wichtig sind beispielsweise echte Freundschaft, wahre Liebe, Freiheit, Selbstbestimmung, Sicherheit, selbstverständlich Fitness und vor allem Gesundheit, Werte, die im Karrierealltag und auf der Jagd nach Geld meist zu kurz kommen. Fitness hat im allgemeinen Sprachgebrauch irgendwie mit Gesundheit und Lebensstil zu tun: mit guter Ernährung, körperlicher und geistiger Mobilität, mit »in Form sein«, Wohlbefinden, gutem Aussehen und mit Schlankheit. Im engeren Sinne hängt aber Ihre Fitness von Ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit und dem Zustand Ihres Herz-Kreislauf-Systems ab. Für die Gesundheit ist neben Kraft, Beweglichkeit und Koordination insbesondere die Ausdauerfitness aussagekräftig. Fitness-tests würden ein Defizit der körperlichen Verfassung schnell aufdecken. Gesundheit ist wesentlich mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. »Anima sana in corpore sano«, »Ein gesunder Geist ruht in einem gesunden Kör-

per«, diesen ganzheitlichen Ansatz verfolgte schon der römische Satiriker Juvenal vor rund 2000 Jahren. Auch die World Health Organization (WHO) benutzt heute eine umfassende Definition: »Gesundheit ist der Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.« Und, was tun wir dafür?

Erfolgserlebnis und Trauma

Bei den meisten Menschen liegt das letzte Erfolgserlebnis beim Laufen sehr lange zurück. »Guck mal, der Kleine läuft schon!«, entzückten sich die stolzen Eltern über ihren einjährigen Sprössling. Nein, eigentlich ist er unter den aufmunternden Anfeuerungen die ersten holprigen Schritte gegangen. Und dann lief bald nichts mehr. Über Dreirad, Roller, Fahrrad, Mofa und den heiß ersehnten Führerschein haben wir uns diese dem Menschen so urtypisch auf den Leib geschneiderte Fortbewegungsweise so schnell wie möglich angewöhnt. Schlimmer noch: Laufen erweckt bei vielen die finstersten Alpträume, Asso-

ziationen an traumatische Erlebnisse in der Schulzeit oder bei der Bundeswehr. Da musste man ohne Vorbereitung bei einer Prüfung 1000 oder gar 5000 Meter aus dem Stegreif laufen. Japsend und keuchend verfluchte man schon nach der ersten Runde den Lehrer oder Vorgesetzten. Genau genommen wurde uns Laufen nie richtig beigebracht. Zeit für einen neuen Anlauf!

Sportfutter und Gehirnjogging

Wir geben uns gerne sportlicher, als wir wirklich sind. Da »läuft« man den ganzen Tag in der Stadt herum. Nanu? Gemeint war Gehen. Echtes Laufen heißt umgangssprachlich nämlich »Rennen«, in der Schweiz sogar »Springen«. Welch entlarvende Sprachverschiebung! Wir sind Skifahrer, auch Tennisspieler, aber, mal ehrlich, wie oft eigentlich? Wann zuletzt? Vorigen Winter vielleicht ein verlängertes Wochenende oder vor zwei Jahren ein Match beim Cluburlaub? Ein sportliches Image kann man auch ohne Sport haben: Man fährt ein sportliches Coupé mit offenem Verdeck, surft im Internet statt am Strand, benutzt Fitnessbeinspray, duscht mit Sportshowergel, trägt eine sportliche Kurzhaarfrisur, konsumiert Fitnessdrinks, isst Joggingbrot, aber besonders gerne Sportschokolade. Wer nachdenkt, dem fällt bestimmt noch Gehirnjogging ein. Dichtung und Wahrheit! Ein Blick auf die Waage, die Konfektionsgröße, den Puls oder den Blutdruck erzählt die wirkliche Geschichte.

Ausdauersport ist Gesundheitssport

Man sollte mal wieder Sport treiben ... Aber: Sport und Sport ist nicht dasselbe. Bei Schnelldisziplinen wie Sprint, Gewichtheben oder Hochsprung werden explosiv innerhalb weniger Sekunden Kräfte freigesetzt. Diese Disziplinen trainieren den Körper ganz anders als die klassischen Ausdauersportarten Laufen, Walking, Rad fahren, Rudern, Schwimmen oder Skilanglauf. Beim Schnelldisziplinentraining stehen Muskelquerschnitt und saubere Technik im Vordergrund. Die Fettverbrennung spielt für die Kraftentfaltung keine Rolle. Auch der Sauerstofftransport ist in der kurzen Zeit nicht wichtig: Ist das sauerstoffreiche Blut während eines Sprints von der Lunge über das Herz-Kreislauf-System überhaupt bis in den Fuß gekommen? Wohl kaum! Wenn Sie also etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, müssen Sie Ausdauersport betreiben!

Mit sanftem Training fitter

Beim Ausdauersport müssen Sie Ihr Körpergewicht nicht wie bei Schnelldisziplinen maximal und kurzzeitig belasten, sondern in einer viel sanfteren Intensität, aber dafür regelmäßig und über einen längeren Zeitraum bewegen. Ausdauertraining optimiert dabei viele Stoffwechselprozesse und wichtige Systeme im Körper, z. B. die Fettverbrennung, das Atmungs- und das Herz-Kreislauf-System zum Verteilen der Nährstoffe und des

Sauerstoffs während des Sports. Und damit sind wir mitten im Gesundheitstraining, denn nur durch Ausdauersportarten optimieren sich Herz, Lunge, Gefäße und Blutwerte. Zum Muskelaufbau und Knochenerhalt ist Kraftsport bestens geeignet. Daher sollten Läufer neben Dehnungsgymnastik auch Kräftigungsübungen durchführen (siehe Seite 190ff.).

Bewegung schützt das Herz

Wer rastet, der rostet! Vom Schongang baut alles ab. Biologische Systeme erfordern im Gegensatz zu technischen für ihre Erhaltung oder Verbesserung einen entsprechenden Trainingsreiz. Für ein leistungsfähiges Herz sollten Sie nicht ruhen, sondern laufen!

Info

Jo-Jo-Joschka

Joschka Fischer beeindruckte Ende der 1990er-Jahre durch seine Metamorphose vom fülligen Lebemann zum Marathonfinisher und Vor-Läufer der Nation. Mit 112 Kilogramm Leibesfülle und Angst vor einem Herzinfarkt änderte er mit 48 sein Leben radikal. Der damalige Fraktionssprecher der Grünen stellte im Herbst 1996 seine Ernährung auf mediterran geprägte Vollwertkost um und begann zu joggen. Er hatte zunächst Vorbehalte gegenüber dem Laufen, das er für »sterbenslangweilig, nervtötend und ätzend« hielt. Er wusste aber, dass man pro Zeiteinheit mit Laufen Kalorien am schnellsten abbaut und dabei sein Herz stärkt. Er begann in Bonn mit einem 400-Meter-Lauf, nachts, im Dunklen, mit einer Kapuze über dem Kopf, damit ihn keiner sah. Beim ersten Mal war er zunächst völlig fertig. Eine traumatische Premiere! Aber er hat weitergemacht. Als ich ihn im Sommer 1997 als Personal Trainer für sein Marathontraining übernahm, war er längst ein Lustläufer. Laufen bedeutete für ihn Stressbewältigung, Meditation, seine »naturgemäße Droge«. Mit 50 Jahren und nur noch 74 Kilogramm Gewicht beendete er 1998 eineinhalb Jahre nach seinem Einstieg den Hamburg Marathon in 3:41 Stunden. Das ist noch im ersten Drittel des Teilnehmerfelds! Danach finishte er als Außenminister mit drei bis fünf Mal Training in der Woche noch die Marathons in New York City und Berlin jeweils unter vier Stunden. Viele nahmen sich ihn damals zum Vorbild. Die Terroranschläge in New York 2001 verhinderten eine geplante Teilnahme am Frankfurt Marathon und veränderten sein Leben drastisch. Die ununterbrochene Reisediplomatie und auch Sicherheitsgründe zwangen ihn dazu, sein Laufpensum erheblich zurückzuschrauben. Mangels Bewegung nahm Fischer entsprechend wieder deutlich zu. Laufen als Ausgleich fehlte, er verfiel wieder in sein altes Kompensationsverhalten. »Jo-Jo-Joschka« titelte daraufhin das bekannteste Boulevardblatt.



Joschka Fischer lief in Begleitung seines Marathontrainers Herbert Steffny 1998 in Hamburg seinen ersten Marathon in 3:41 Stunden.

Das Herz des trainierten Ausdauersportlers schlägt ökonomischer und vergrößert sich durch natürliche Anpassungen. Früher hatte man das fälschlich mit einem krankhaft vergrößerten Herzen verglichen. Beim trainierten, leistungsfähigeren Herz sinkt der Ruhepuls ab; auch bei Alltagsverrichtungen wie Sitzen, Stehen und Gehen ist der Puls deutlich niedriger. Das Läuferherz muss im Tagesverlauf trotz Trainings weniger schlagen als das des Normalbürgers. Es arbeitet, obwohl leistungsfähiger, auf Sparschaltung.

Läuferherz im Schongang

Realistisches Rechenbeispiel über einen Tag: Bei einem Training von einer Stunde schlägt das Läuferherz vielleicht 50 Mal pro Minute öfter als das des Untrainierten. Das sind 50 mal 60 Minuten, also 3000 Schläge mehr. Aber in den restlichen 23 Stunden schlägt das trainierte Herz durchschnittlich 25 Mal weniger. Das sind 25 mal 23 mal 60 Minuten, also 34 500 Schläge weniger! In der Summe muss also das weniger leistungsfähige Herz 31 500 Mal öfter am Tag schlagen und somit mehr Arbeit verrichten. Das Läuferherz schont sich für größere Aufgaben.

Vom Sitzen kein Sitzfleisch

Wer also glaubt, dass man durch Schonung und Faulenzen alles besser erhält, weil dann nichts kaputtgehen kann, liegt falsch. Durch Nichtstun wird man schlapp! Ein Gelenk muss

durch Bewegung geschmiert werden, sonst wird es steif. Ein Muskel kann im Gipsverband nicht benutzt werden, dadurch baut er bekanntlich schnell ab. Vom Sitzen bekommt man eben kein Sitzfleisch im Sinne von Muskulatur! Das ist nur eine nette Umschreibung für eine energiegeladene Problemzone. Astronauten müssen nach längeren Weltraumaufenthalten zurück auf der Erde vorübergehend im Rollstuhl sitzen. Ohne die Einwirkung der Erdanziehung fehlt im Weltall der Trainingsreiz für den Bewegungsapparat. Muskeln, Sehnen und Gelenke werden schwächer, und man findet sogar einen Abbau der Knochen substanz, eine Osteoporose.

Ohne Bewegung um 15 Jahre älter

Auch auf Erden haben Wissenschaftler Experimente gemacht und gesunde Menschen für einen Monat ins Bett gelegt. Von dieser Bettlägerigkeit haben Muskulatur, Herz und Kreislauf, Knochendichte und andere verglichene Werte innerhalb von nur 30 Tagen so viel abgebaut, dass diese Parameter durchschnittlich den Werten von 15 Jahre älteren Menschen gleichkamen.

Was folgt daraus? Bewegungsmangel ist viel gefährlicher als Älterwerden, durch Bewegung erhält man sich jung! Sportmediziner haben älteren Menschen bescheinigt, dass sie durch moderates Ausdauertraining die Fitness von 20 Jahre jüngeren Normalpersonen erreichen können – andersausgedrückt, dass sie 20 Jahre lang biologisch 40 Jahre

alt bleiben können. Dieser enorme Fitnessvorsprung gegenüber Gleichaltrigen ist natürlich Lebensqualität pur!

Knackige Beine, stabile Knochen

Laufen formt die beteiligten Muskeln, z. B. schöne, knackige Beine und den Po. Bewegung aktiviert auch die Venenpumpe. Die arbeitenden Muskeln pumpen das venöse Blut aus den Beinen zum Herz zurück, was beim Rumsitzen sonst in den Beinen versacken würde. Mit Jogging beugen Sie z. B. Thrombosen oder Besenreisern vor und mildern Beschwerden

bei Krampfadern. Ab 35 bauen nicht nur die Muskeln, sondern auch die Knochen unmerklich ab. Nichtstun fördert Osteoporose und Arthrose. Frauen sind durch die nachlassende Hormonproduktion dabei stärker gefährdet als Männer. Moderate Bewegung wie Walking und leichtes Jogging sind bei Verschleiß und Beschwerden am Bewegungsapparat in Absprache mit einem sporterfahrenen Arzt sogar zu empfehlen. Und auch eine Knochenerweichung kann durch Bewegung und richtige Ernährung bereits im frühen Stadium aufgehalten werden.

Laufen für Körper, Geist und Seele

Laufen kann noch mehr! Bestimmt hat Ihnen schon einmal irgendein Läufer erzählt, wie gut ihm Laufen tut und was sich alles in seinem Leben zum Positiven verändert hat. Für einen Nichtläufer zunächst kaum zu glauben. Aber warten Sie es ab. Wenn Sie den richtigen Einstieg finden und kontinuierlich weiterlaufen, werden Sie bestimmt selbst bald zum Laufbotschafter werden!

Das Lauftier in dir

Wer draußen in der Natur läuft, setzt sich als Ausgleich zu den vielen in zentralbeheizten, voll klimatisierten Räumen verbrachten Stunden wieder regelmäßig den Elementen Wind, Regen, Schnee und Sonne aus. Sie kommen



Weck das Lauftier in dir! Herbststimmung im Nadelwald, Moos- und Pilzduft – und auch die Seele läuft mit.

Ihrer eigenen Natur, dem Urmenschen und dem Lauftier in Ihnen wieder näher. Sie haben Spaß beim Sport in der freien Natur, bringen Körper, Geist und Seele in Balance. Ihr Körper wird Ihr Freund. Sie werden ganzheitlich besser drauf sein, wieder in den Spiegel schauen können und mit der Waage Frieden schließen. Die im Folgenden aufgezählten positiven Auswirkungen des Laufens beziehen sich weitestgehend auf den Bereich des sanften Fitnessjoggings. Ein Marathontraining brauchen Sie für Ihre Gesundheit nicht aufzunehmen!

Die ganzheitliche Reise

Sie brauchen Visionen? Gerne – und Sie werden sich wundern, was sich durch Laufen ganz nebenbei, »im Vorbeilaufen« alles verändern wird. Vielleicht wollten Sie zu Beginn nur abnehmen oder das Herz und den Kreislauf in Schwung bringen. Doch schon nach einigen Wochen regelmäßigen Laufens merken Sie, dass sich im Kopf und Körper noch viel mehr verändert. Ihr Wohlbefinden und die Psyche werden dabei positiv beeinflusst. Sie begeben sich auf eine lebenslängliche, ganzheitliche Reise zu sich selbst:

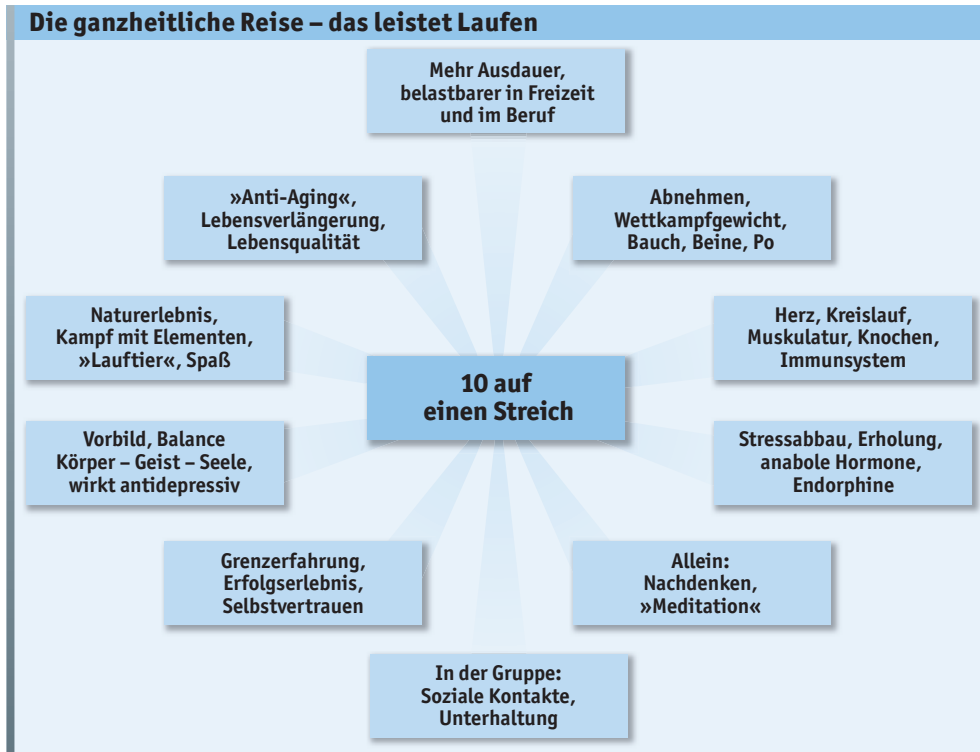
- ▶ Sie verbessern Ihre Ausdauer, also die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung. Sie halten damit in Alltag und Beruf, in der Freizeit und beim Sport einfach länger durch.
- ▶ Ihr Gewicht sinkt durch den erhöhten Kalorienverbrauch beim Laufen (Arbeitsumsatz) sowie durch den dauerhaft erhöhten Grundumsatz. Sie erreichen und/oder erhalten Ihr



Ich bin dann mal weg. Rein in die Laufschuhe, raus in die Landschaft und an der frischen Luft die Freiheit genießen!

Normal-, Ideal- oder auch Wettkampfgewicht.

- ▶ Aktivierung des Fettstoffwechsels: Überschüssiges Fett wird beim ruhigen Laufen abgebaut, es kommt zum Muskelzuwachs. Die aktive Körpermasse nimmt prozentual zu, was wiederum den Grundumsatz erhöht.
- ▶ Laufen ist das optimale Training für Bauch, Beine und Po, denn gerade der aufrechte Gang des Menschen formt nicht nur straffere und knackige Beine, sondern insbesondere den prominenten Gesäßmuskel.
- ▶ Die Ernährung wird sich ganz natürlich umstellen. Läufer kennen sich in Ernährungsfragen überdurchschnittlich gut aus. Sie werden das Essen mehr genießen und auch mal sündigen können, da Sie am nächsten Tag die Kalorien wieder abtrainieren.



- ▶ Ihr Herz-Kreislauf-System wird belastungsfähiger, die Gefäße werden elastischer, die Blutwerte verbessern sich.
- ▶ Das Immunsystem wird gestärkt, Sie werden weniger und schwächere Erkältungen und grippale Infekte haben, die zudem schneller ausheilen.
- ▶ Sehnen und Knochen werden stabiler, die Gelenke geschmiert.
- ▶ Sie bauen Stresshormone ab, haben weniger den Drang, mit Zigaretten, Naschen oder Alkohol zu kompensieren.

- ▶ Sie fühlen sich durch die Freisetzung des körpereigenen Glückshormons Serotonin sowie von Endorphinen wohl und werden weniger anfällig für Depressionen.
- ▶ Sie werden nach einem Lauf zunächst erst wieder wach und konzentriert sein, aber später besser schlafen.
- ▶ Wenn Sie allein joggen, haben Sie endlich eine ganz private Auszeit, können sich freilaufen, entspannen oder sogar meditieren.
- ▶ Sie können dann prima Kopfarbeit leisten, private und berufliche Probleme überden-

ken. Nicht selten sind die glasklaren Gedanken nach dem Laufen, ähnlich wie bei einem Traum, hinterher gleich wieder verschwunden. Nehmen Sie ein Diktiergerät mit!

► Beim Lauftreff finden Sie Geselligkeit und Kontakte unter Gleichgesinnten. Freuen Sie sich auf einen Laufplausch!

► Sie sind Vorbild für Ihre Kinder und andere. Nach den ersten Fortschritten und Erfolgserlebnissen wächst Ihr Selbstwertgefühl. Laufen wird zum Modell. Sie werden sich auch in anderen Lebensbereichen mehr zutrauen und Ihre Grenzen erweitern.

► Laufen ist seit Jahrmillionen das natürlichste Anti-Aging. Sie werden zunächst biologisch 15 bis 20 Jahre jünger, statistisch einige Jahre länger leben und vor allem eine viel höhere Lebensqualität im fortgeschrittenen Alter haben.

Sauerstoffdusche und Ganzkörpertraining

Zur Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit messen Sportwissenschaftler die maximale Sauerstoffaufnahme. Die ist bei Leistungssportlern rund doppelt so hoch wie bei wenig trainierten Normalpersonen. Sie hängt davon ab, wie gut Sie Sauerstoff über die Lunge aufnehmen, im Körper verteilen und verwerten können. Mit Laufen verbessern Sie also die Leistungsfähigkeit der Lunge, der Pumpe Herz und des Kreislaufs. Die Muskeln, der Stoffwechsel und der ganze Körper bekommen mehr Sauerstoff. Laufen ist ein

Ganzkörpertraining, von dem fast alle Organe und Abläufe Ihres Körpers profitieren, vom Stoffwechsel der Leber bis zur vermehrten Fettverbrennung im Muskel.

Fitter im Alltag und beim Sex

Am einfachsten merken Sie natürlich die Verbesserungen beim Lauftraining. Nach einiger Zeit werden Sie immer länger und flotter unterwegs sein. Beim ersten Versuch mussten Sie vielleicht nach 500 Metern schon gehen, nach einem halben Jahr laufen Sie schon zehn Kilometer am Stück! Im Alltag machen Sie nicht so schnell schlapp. Sie gehen z. B. ein Liedchen pfeifend locker die Treppen hoch, während sich andere schnaufend am Geländer festhalten müssen. Sie werden auch weniger unter Wetterfühligkeit, Hitze, Schwüle oder Kälte leiden wie Normalpersonen. Der Aktivurlaub mit den Kindern oder ein Sprint zur Straßenbahn wird für Sie kein Problem mehr sein. Selbst Ihr Sexualleben wird davon profitieren: strafferer Körper, überall bessere Durchblutung, mehr Ausdauer, mehr Selbstwertgefühl. Kurzum, Sie sind einfach besser drauf!

Kardiofitness und Prävention

Mit einem Anteil von fast 50% sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen heute bei uns Todesursache Nummer eins! Früher, wie in der Dritten Welt noch heute, standen Todesfälle durch Infektionskrankheiten sowie Tod im frühen Kindesalter an erster Stelle. Als Ursachen für die

Zunahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten die Risikofaktoren:

- ▶ Rauchen
- ▶ Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 1 und 2)
- ▶ Zu hoher Blutdruck
- ▶ Zu hohe Cholesterinwerte
- ▶ Bewegungsmangel
- ▶ Übergewicht
- ▶ Stress

»Laufen ist eine Möglichkeit, sein gesundheitliches Vorstrafenregister zu löschen«, hat der Immunbiologe Professor Gerhard Uhlenbruck einmal treffend formuliert. Einige der angeführten Risiken sind teils angeboren,

können aber durch unser Verhalten vermindert werden. Ob wir rauchen oder nicht, wie wir mit Stress umgehen, haben wir selbst in der Hand. Dabei spielen Gene keine Rolle. Herz-Kreislauf-Beschwerden, Übergewicht, Diabetes, erhöhte Blutfette und Bluthochdruck sind vielmehr typische Zivilisationserkrankungen. Bequemlichkeit, falsche Ernährung und falsches Kompensationsverhalten sind hierfür hauptverantwortlich. Durch gesunde Lebensweise können wir diese Risiken vermindern oder sogar völlig ausschalten. Laufen stellt zusammen mit gesunder Ernährung den Blutzuckerspiegel, den Blutdruck und die Cholesterinwerte besser ein. Es senkt nicht nur den Gesamtcholesterinspiegel im Blut, sondern steigert auch den Anteil des schützenden HDL-Cholesterins.

Info

Gesünder ohne Sportstress

Wer für die Gesundheit trainiert, muss keinesfalls durch die Gegend hetzen! Eine Teilnehmerin bei einem meiner Seminare berichtete mir im Nachgang, dass sich, seit sie das von mir empfohlene langsamere Lauftraining praktizierte, ihre Halbmarathon-Bestzeit verbessert hätte. Aber noch viel wichtiger: Ihr Gesamtcholesterin verminderte sich binnen einiger Monate bei einem gleichzeitig angestiegenen »guten« HDL-Wert von 242 auf 192 mg/dl. Dadurch konnte sie die verschriebenen Medikamente mit möglichen Nebenwirkungen absetzen. So gesehen war sie zuvor acht Jahre bei konstant hohem Cholesterinwert für die Gesundheit und Bestzeit viel zu schnell gelaufen. Ihre behandelnde Kardiologin war so begeistert, dass sie selbst mit Jogging begann.

Persönliches Risikoprofil erstellen

Bei den Risikofaktoren Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht und Stress liegt es also in Ihren Händen, daran etwas zu ändern. Die wenigsten kennen ihr persönliches Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das man am besten zusammen mit einem Arzt erstellt. Erhöhte Cholesterin-, Zucker- oder Blutdruckwerte bemerken Sie nämlich nicht! Die müssen Sie messen lassen. Wenn Sie mehrere Risikofaktoren haben, dann verstärken sie sich gegenseitig. Ein Raucher, der starkes Übergewicht und erhöhte Cholesterinwerte besitzt, hat nicht etwa ein dreifach erhöhtes Risiko, sondern die Faktoren multiplizieren sich.

Info

So wirkt moderates Laufen auf den Körper

System	Wirkung
Herz	Volumenzunahme, Senkung von Ruhe- und Arbeitspuls
Blutgefäße, Kreislauf	Bessere Durchblutung der Herzkranzgefäße, mehr feinste Haargefäße in den Geweben, dadurch bessere Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr, bessere Temperaturregulation; höhere Elastizität der Gefäße, dadurch geringeres Thrombose- und Arterioskleroserisiko, Senkung des Blutdrucks, geringere Wetterfühligkeit
Blut	Senkung des schädlichen LDL-Cholesterins und der Triglyzeride, Erhöhung des schützenden HDL-Cholesterins, verbesserte Regulation des Blutzuckerspiegels, höhere Pufferkapazität, verbesserte Fließeigenschaften, Zunahme des Blutvolumens
Hormone	Schnellerer Abbau der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol, Freisetzung von natürlichen körpereigenen Opiaten (Endorphine) und des Glückshormons Serotonin, höherer Spiegel der aufbauenden (anabolen) und jung erhaltenden Hormone wie Testosteron und Wachstumshormon
Immunsystem	Verbesserte Infektabwehr, weniger Erkältungen, Abhärtung durch Wind und Wetter in der freien Natur, bei Sonne Vitamin-D-Produktion
Darm	Weniger Darmträgheit, Verstopfung und Darmblutungen
Lunge	Vermehrte Kapillarisation (Durchsetzung mit Haargefäßen), bessere Sauerstoffausnutzung und Atemökonomie, weniger starke Asthmaanfälle
Muskeln	Straffung, erhöhte Ausdauerleistungsfähigkeit, verbesserte muskuläre Balance, größere Energie- und Sauerstoffspeicher (Myoglobin), verbesserter Fettstoffwechsel
Skelett	Höhere Dichte und Festigkeit der Knochen, weniger Rückenbeschwerden
Gelenke	Verbesserte Beweglichkeit, besser mit Gelenksflüssigkeit geschmiert, verlangsamte Degeneration

Die Wahrscheinlichkeit für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt steigt immens. Höchste Zeit, mit moderatem Ausdauersport zu beginnen!

Für Laufen ist man nie zu alt

Für Laufen oder zu Beginn Walking ist man nie zu alt! Das Leistungsvermögen von Ausdauersportlern nimmt im Alter bei Weitem nicht

so rasch ab wie bei Sprintern oder Hochspringern. Mit den Jahren werden Schnellkraft- und Spilsport zudem orthopädisch immer riskanter. Wer spät mit dem Laufen einsteigt, wird über die Jahre sogar immer fitter werden. Man dreht die biologische Uhr quasi zurück. Vielleicht wird man sogar so fit, wie man zuletzt vor 10 bis 20 Jahren war. Wer läuft, hat Zukunft – und die beginnt immer jetzt!

Info

12 faule Ausreden und 12 Lösungen

Faule Ausrede	Meine Antwort
Ich laufe den ganzen Tag im Büro oder Haushalt herum.	Sie »laufen« nicht, sondern gehen mit Pausen im Haus. Aber nur wenigstens eine halbe Stunde Training am Stück bei mittlerer Belastung verbessert den Kreislauf und verbrennt ausreichend Kalorien.
Ich habe schon genug Stress.	Laufen ist richtig betrieben kein Stress; wenn Sie es sanft betreiben, bauen Sie sogar Stress ab, es ist dann eine Oase der Entspannung.
Allein macht mir Laufen keinen Spaß, es ist mir zu langweilig.	Sie können mit Freunden oder gesellig beim Lauftreff joggen. Aber warum gönnen Sie sich nicht eine Auszeit mit sich selbst? Kommen Sie mit sich allein nicht klar?
Ich würde trainieren, wenn es ein Fitnesscenter gäbe.	Ihr Körper ist Ihr Fitnesscenter! Laufen können Sie auch ohne Fitnesscenter überall in der freien Natur – zu Hause und auch am Urlaubsort.
Es regnet, stürmt, schneit draußen.	Mit einer guten Funktionsbekleidung gibt es kein schlechtes Wetter mehr. Bei Regen ist die Luft sogar am saubersten!
Ist Laufen bei kalter Luft im Winter nicht zu gefährlich?	Die Frage haben Sie sich beim Skifahren bestimmt noch nie gestellt! Wer regelmäßig und ganzjährig läuft, gewöhnt sich auch an Kälte.
Ich komme im Winter nicht dazu, es ist immer so früh dunkel.	Am Wochenende ist es hell, sonst joggt man mit Freunden im beleuchteten Park oder entlang der Allee oder man kann ein Fahrradergometer oder Laufband im Fitnesscenter benutzen.
Ich habe Rücken-, Knieprobleme etc.	Wer Laufen richtig betreibt, wird seinen Bewegungsapparat sogar verstärken! Die meisten Menschen müssen zum Orthopäden, weil sie nichts tun.
Sport ist Mord, da verletzt man sich nur.	Fordern, aber nicht überfordern! Lassen Sie dem Körper Zeit für die notwendigen Anpassungen. Verletzungen treten bei Ungeduld, Übereifer und falschem Ehrgeiz auf.
Ich schade mich lieber, das hält mich gesund.	Biologische Strukturen und Funktionen, Knochen, Gelenke, Muskeln oder Ihr Herz brauchen einen Erhaltungsreiz. Vom Nichtstun werden sie abgebaut und verkümmern.
Habe keine Zeit!	Wer für Gesundheit keine Zeit hat, macht in seiner Lebensplanung etwas falsch! Laufen macht Sie ausgeglichener, Sie werden dadurch effizienter arbeiten, beim Laufen Kopfarbeit leisten, letztlich sogar Zeit gewinnen.
Nicht mehr in meinem Alter!	Jogging und Walking sind die naturgemäße Bewegungsform des Menschen, sie sind in jedem Alter möglich und sinnvoll.

Vor dem Einstieg ein Gesundheits-Check

Jetzt sind Sie vielleicht schon hoch motiviert und möchten am liebsten loslegen? Bevor Sie aber mit einem geregelten Gesundheitstraining anfangen, lassen Sie sich zunächst von Ihrem Hausarzt oder besser einem selbst sporttreibenden Arzt untersuchen. Dies ist umso wichtiger, wenn Sie über 35 sind und länger keinen regelmäßigen Sport mehr ausgeübt haben. Der Gang zum Arzt ist vor allem aber vonnöten, wenn Sie bereits orthopädische oder andere gesundheitliche Probleme haben oder einige Risikofaktoren wie Rauchen oder starkes Übergewicht hinzukommen. Neben der allgemeinen Untersuchung sollten Blutwerte analysiert sowie ein Belastungs-EKG auf einem Fahrradergometer oder Laufband vorgenommen werden.

Laufen ist zeiteffizient

Sie haben keine Zeit zum Laufen? Eine Redensart besagt: Der Fleißige hat immer Zeit! Man könnte auch sagen: Man hat nur die Zeit, die man sich nimmt. Machen wir eine kleine Rechnung: Die Woche hat 168 Stunden, davon werden etwa sieben mal sieben gleich 49 Stunden verschlafen. Es verbleiben noch 119 wache Stunden. Zieht man davon die Arbeitszeit von 40 bis 70 Stunden ab, so bleiben 79 bis 49 Stunden für sonstige Tätigkeiten in der Freizeit übrig. Der Zeitbedarf eines Joggingprogramms für die Gesundheit beträgt bei

drei Mal Laufen inklusive Gymnastik, Duschen und Umziehen aber nur rund fünf Stunden in der Woche. Das sind also nur 10 bis 6 % des Freizeitbudgets und nur 3 % der Gesamtwochenstunden für Ihre Gesundheit! Es entspricht etwa einem Abend in der Kneipe – und der macht Sie bestimmt nicht fit. Für andere empfehlenswerte Ausdauersportarten wie Rad fahren müssten Sie für denselben Kalorienverbrauch doppelt so lange trainieren oder wie beim Schwimmen oder Skilanglauf erst einmal zur Sportstätte hinkommen.

Info

So einfach und praktisch ist Laufen

- ▶ Keine komplizierte Technik, einfach (wieder) zu erlernen
- ▶ Auch im (höheren) Alter möglich und sinnvoll
- ▶ Vergleichsweise billige Ausrüstung
- ▶ Kostengünstig: keine Übungsstunden, Liftkarten, Platzmieten ...
- ▶ Zeitungebunden: keine Hallen- oder Platzbelegungspläne
- ▶ Allein oder in geselliger Runde möglich
- ▶ Geringer Zeitaufwand bei höchster Effizienz für das Herz-Kreislauf-System
- ▶ Hoher Kalorienverbrauch pro Zeiteinheit
- ▶ Ab der Haustüre oder auch im Urlaub vom Hotel aus möglich
- ▶ Ganzjährig bei jedem Wetter möglich
- ▶ Training in der freien Natur, stimuliert die Vitamin- und Hormonproduktion
- ▶ Umweltfreundlich: kein Lärm, keine Abgase, geringer Material- und Platzbedarf

