

Aufbauen statt Abkämpfen

Faszination Laufsport

Christian Zehenter

Mit rund 20 Millionen Freizeitläufern ist der Laufsport die beliebteste Sportart in Deutschland. Wenn Sie einige Grundregeln beachten, kann das Sportvergnügen beginnen. Die erste vorweg: Anstrengen, schwitzen und dabei wohlfühlen – ja! Schmerzen, Erschöpfung oder Atemlosigkeit – nein!

GANZ IN IHRER NÄHE: DIE RICHTIGE LAUFGRUPPE

Sportliche Leistung entwickelt sich am besten gemeinsam. Kontaktieren Sie daher über Sportvereine auf Sie zugeschnittene Laufgruppen in Ihrer Umgebung und schließen Sie sich am besten direkt an.

LEISTUNG UND ERWARTUNGEN LANGSAM (!) STEIGERN

Viele Einsteiger lassen sich aufgrund hoher Erwartungen schnell enttäuschen und geben das Laufen vorzeitig wieder auf. Wählen Sie für die ersten Laufstrecken daher bewusst ein moderates Tempo und steigern Sie im ersten Viertel jeder Trainingseinheit langsam die Leistung bis zur regulären Belastung. Einsteiger beginnen mit kleineren Intervalleinheiten bis zu 3 km (15–30 Min., mit Pausen), die dann jeweils um 10 % gesteigert werden. Danach immer locker auslaufen.

Am wirksamsten trainieren Sie beim Sport mit 75 % der maximalen Leistung und des Maximalpulses. Dies entspricht etwa 150/Min. bei jüngeren und ca. 130 bei älteren Menschen. Eine Sportuhr gibt Ihnen die aktuellen Werte wieder, einschließlich weiterer Leistungsdaten wie Distanzen, Geschwindigkeit, Blutdruck und Kalorienverbrauch.

Leichter Muskelkater ist für den Einstieg normal und unbedenklich. Erwarten Sie keine sofortige Gewichtsabnahme, diese stellt sich erst bei dauerhaftem regelmäßigem Training (optimal: 3–4 Mal die Woche) ein. Gut trainiert können Sie schließlich mehrere Hundert Kilokalorien pro Trainingseinheit verbrennen.

AUF SCHRITT UND TRITT – DER RICHTIGE LAUFSCHUH

Grundvoraussetzung im Laufsport sind Laufschuhe mit stabiler Führung und guter Dämpfung (Vorfuß und Ferse) – das Gewicht des Schuhs spielt fast keine Rolle. Viele Menschen knicken mit dem Fuß nach innen und benötigen einen an der Innenseite verstärkten Schuh. Lassen Sie sich im Sportfachhandel oder von erfahrenen Trainingskollegen beraten. Laufschuhe sollten auf Körpergewicht, Fußstellung, bevorzugten Untergrund und Laufpensum abgestimmt sein und auch nach 15-minütigem Tragen immer noch angenehm, griffig und stabil anliegen. Sie kosten etwa 70–150 Euro und halten 1.500 km oder 2 Jahre. Druckstellen und kleine Blasen sind anfänglich normal, sollten aber nach mehrmaligem Tragen verschwinden.

FUNKTIONSKLEIDUNG SCHÜTZT VOR AUSKÜHLUNG UND HITZE

Empfehlenswert ist zudem funktionelle Sportkleidung, die elastisch anliegt, atmet, sich nicht vollsaugt (keine Baumwolle) und evtl. Wasser abweist. Eine Grundausrüstung besteht aus kurzer und langer Laufhose, Laufsocken, Funktionsunterwäsche, Flaschengürtel, TShirt, Jacke und je einer Funktionsmütze für Winter und Sommer. Laufzeit ist 365 Tage im Jahr! Reflektoren an der Kleidung erhöhen Ihre Sicherheit im Dunkeln.

BAUCHSACHE: VOLLER MAGEN LÄUFT NICHT GERN

Die letzte Mahlzeit (fettarm mit reichlich Kohlenhydraten) sollte bei Trainingsbeginn mindestens zwei, bei fetten Speisen vier Stunden zurückliegen. Starten Sie immer entspannt. Wenn Sie längere Strecken (über eine Stunde) laufen oder zur Unterzuckerung neigen (Diabetestest), sollten Sie immer Kohlenhydratriegel oder Trockenobst (Aprikosen, Bananen) greifbar haben. Zuckermangelsymptome (Schwäche, Unwohlsein, Frösteln, Beklemmung) sollten damit innerhalb von 15 Minuten

verschwinden. Eine der größten Gefahren beim Ausdauersport ist die Dehydrierung (Entwässerung), zumal man unter Belastung weniger Durst empfindet. Trinken Sie daher pro Stunde mindestens 1/2 Liter Wasser oder Saftschorle (1:2 verdünnt), bei Hitze bis zu 3 Liter.

WARMSTART: VORDEHNEN UND VORWÄRMEN

Um Verletzungen wie Zerrungen und Muskelfaserrisse zu vermeiden, sollten Sie sich vor dem Laufen lockern (auch danach) und aufwärmen, z. B. mit wärmender Kleidung locker hüpfen, traben und zusätzlich dehnen: Knie an die Brust ziehen, die Fußspitze des gestreckten Beins mit den Fingern berühren, die Ferse an den Po ziehen und mit Armen, Beinen, Rumpf und Kopf kreisen.

MORGENSTUND HAT GOLD IM MUND

Je früher Sie am Tag laufen, desto besser. Dann bleibt dem Körper die Zeit, Reserven wieder aufzufüllen, den Kreislauf zu regulieren und kleine Reparaturen durchzuführen. Spätabendlicher Sport führt dagegen häufig zu Schlafstörungen. Der Trainingseffekt setzt erst in der Ruhephase ein! Lassen Sie daher dem Körper nach jeder Sporteinheit Zeit zum Regenerieren (Entlastungstage).

INTERVALLTRAINING STATT „KILOMETER KLOPPEN“

Am besten reagiert der Körper auf abwechselndes Ausdauer- und Intervalltraining. Dazu können Sie z. B. 1–2 Mal die Woche 5–10 km in normaler Trainingsgeschwindigkeit laufen und an 1–2 anderen Trainingstagen 3 x 1 km sprinten, unterbrochen von jeweils 5 Minuten Traben oder Gehen. Auch der fließende Wechsel zwischen Temposteigerung und -abfall setzt dem Körper Reize zum Aufbau.

Verschaffen Sie sich mit Oberkörpertraining, Radfahren oder Schwimmen regelmäßig Abwechslung und trainieren Sie mindestens 2 Mal wöchentlich Bauch- und Rückenmuskeln, z. B. durch Bauchaufzüge sowie Arm- und Beinübungen auf dem Bauch liegend.

WO LIEGEN MEINE GRENZEN?

Selbstüberforderung bis hin zum Marathon ist populär, doch mit Gefahren verbunden: Muskulatur (auch des Herzens), Sehnen, Bänder, Gelenkknorpel, Lunge und Darm werden überlastet, der Körper steigert seine Temperatur und übersäuert, die Immunabwehr fährt herunter. Jedes Jahr erleiden allein in Deutschland Tausende Läufer, v. a. bei Laufveranstaltungen, einen Kreislaufkollaps. Ursache ist fast immer die Missachtung der eigenen körperlichen Grenzen und Bedarfe, meist durch zu schnelle oder zu lange Einheiten, aber auch durch Überhitzung, Wassermangel, Unterzuckerung oder Unterkühlung. Richtige Vorbereitung ist daher entscheidend: Wo liegen meine Grenzen, wie viel Flüssigkeit, ggf. Kohlenhydrate, Hitze- oder Kälteschutz brauche ich?

Für alle Sportarten gilt: Bei starkem Unwohlsein, Bewusstseinstrübung, „Schwarzwerden vor Augen“, Atemnot, Erbrechen, zunehmenden Krämpfen, einengendem Ziehen oder Schmerzen hinter dem Brustbein, Schwindel oder Frösteln (trotz Wärme) die Einheit sofort abbrechen und medizinisch betreuen lassen.

Übrigens: Als schonende Alternativen – auch für Verletzungspausen – bieten sich (Nordic) Walking, Radfahren, Schwimmen und Aquajogging an.

WETTKAMPF: MOTIVIEREND, ABER NICHT NOTWENDIG

Falls Sie an einer Laufveranstaltung (DLV-Laufkalender unter www.leichtathletik.de) teilnehmen, sollten Sie mindestens 75 % der anvisierten Belastung im Training problemlos bewältigt und vielfach durchlaufen haben. Trainieren Sie die Woche zuvor nur sehr locker bis gar nicht. Sportwettkämpfe motivieren und machen leistungsfähiger, sind aber für die Gesundheit nicht notwendig. Strecken ab 20 km, Triathlon und Läufe unter extremen Bedingungen (Hitze, Kälte, Höhe, Steigung) setzen professionelles Training, Lauferfahrung, sportliche Konstitution und eine (sport-)ärztliche Untersuchung voraus!

Wann Sie nicht laufen sollten

In folgenden Fällen sollten Sie nicht bzw. nur nach ärztlicher Rücksprache laufen:

- starkes Übergewicht (BMI > 30)
- rheumatische Erkrankungen, Arthrose (z. B. Knie oder Hüfte)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Fieber, Krankheitsgefühl, akute Infektionen (nicht jedoch Schnupfen).