

VOLKSLAUFBUCH

Gesünder, schlanker, besser drauf

Prof. Dr. Ingo Froböse

Ulrike Schöber



südwest



Vorwort: Warum noch ein Laufbuch? 6

Ingo Froböse: Vom Sprinter zum Dauerläufer – gar nicht leicht 10

Ulrike Schöber: Von einer, die nie laufen wollte 11

Warum uns Laufen Spaß macht 15

Das Laufen steckt in unseren Genen 17

Jeder kann laufen – in jedem Alter 19

Frauen sind anders – auch beim Laufen 21

Laufen und Gesundheit: was Laufen alles bewirkt 27

Was beim Laufen im Körper passiert	29
Woher der Körper die Energie fürs Laufen nimmt	32
Laufen – ein sicheres Mittel gegen viele Erkrankungen	34
Sie können jederzeit beginnen und profitieren!	43

Vor dem Start: Was ziehe ich an? 45

Die Ausrüstung: Was ist sinnvoll, was nicht?	47
--	----

Welches Laufen passt zu Ihnen? 59

Ein kurzer Test: Welcher Lauftyp sind Sie?	61
Geschwindigkeit: So finden Sie das richtige Tempo	64
Pulsuhr, Apps & Co.: Technik als Trainingshelfer?	73
Zehn Mythen rund ums Laufen	77

Lauftechnik: worauf es wirklich ankommt 81

Oft unterschätzt: die persönliche Note	83
Ferse, Mittelfuß oder Vorfuß – das Tempo bestimmt	85
Die Lauftechniken auf einen Blick	89
Ihre Arme: die stabilisierenden Pendel	90
Der Rumpf: oft vernachlässigt	92
Geländevariationen: Abwechslung und Technikschele zugleich	94
Die kleine Laufschule oder das Lauf-ABC	98

Verschiedene Wege zum Ziel: die Trainingsmethoden 103

Die Königsdisziplin für alle: die Dauermethode 105

Schnelle Leistungssteigerung: die Intervallmethode 106

High Intensity Training: die anstrengende Alternative! 107

Welche Trainingsform passt zu Ihnen? 108

Laufen allein genügt nicht: So klappt das Abnehmen 114

Los geht's: die Laufprogramme 123

Trotting: das »kleine« Laufen für Einsteiger 126

Trotting: das Programm im Überblick 130

Gesundheitsjoggen: die Königsdisziplin Dauerlauf 131

Gesundheitsjoggen: Das Programm im Überblick 133

Joggen für Könner: Intervalltraining 134

Intervalltraining: Das Programm im Überblick 137

Keine Ausreden: Laufen geht immer! 139

Für Ambitionierte: wenn der Wettkampf ruft 148

Die zehn besten Tipps für erfolgreiche Dauerläufer 153

Regeneration: ein absolutes Muss! 155

Nach dem Laufen: Wie fühlt sich der Körper an? 157

Warum Regeneration so wichtig ist 159

Laufpause und Regeneration: Die Dauer zählt 161

Gezielte Regeneration: wirksame Maßnahmen 163

Drei Favoriten für den Alltag: Wechselduschen, Auslaufen, lockeres Dehnen 167



Besser laufen mit Übungen 169

Dehnung: unverzichtbar nach dem Laufen	171
Kräftigungsübungen für Läufer	177
Mobilisation und Entspannung der Faszien	184
Koordination und Reaktionsvermögen verbessern	186

Richtig essen und trinken 191

Trinken: Ohne Flüssigkeit läuft gar nichts	193
Was Läufer essen sollten – und vor allem wann	194
Ernährung für ambitionierte Läufer	196

Anhang 201

Typische Läuferbeschwerden vermeiden und behandeln	201
Literatur	204
Danksagung	204
Verzeichnis der Übungen	204
Register	207
Impressum	208

Vorwort: Warum noch ein Laufbuch?

Als mich der Südwest-Verlag fragte, ob ich als Sportwissenschaftler und ehemaliger Spitzenschnellläufer ein Laufbuch für ihn schreiben würde, war ich zunächst nicht sehr begeistert. Es gibt schon so viele Laufbücher, dachte ich. Nach einigen Gesprächen jedoch fand ich die Idee spannend, denn es sollte ein »Volkslaufbuch« werden, also ein Buch für alle, die einfach laufen oder joggen möchten, weil sie etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen. Ein Buch, das aus dem Laufen keine Wissenschaft macht, sondern eines für jedermann, das Laufen so darstellt, wie es ist: einfach!

Seit in den letzten Jahren jeder dritte Läufer für einen Marathon oder zumindest Halbmarathon zu trainieren scheint, sind viele komplizierte Trainingspläne veröffentlicht worden, und sehr spezielles Equipment ist auf den Markt gekommen. Ein regelrechter Hype um leistungs- und wettbewerbsorientiertes Laufen ist entstanden. Mir scheint, dieser schreckt viele ab, die »nur« mit dem »ganz normalen« Joggen liebäugeln, weil sie einfach etwas fitter werden oder abnehmen wollen. Gerade diese Menschen liegen mir als Leiter des Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung und des Instituts für Bewegungstherapie der Deutschen Sporthochschule Köln besonders am Herzen:

Laufen bringt Körper, Geist und Seele auf sehr einfache Weise sehr großen Nutzen. Auf den Punkt gebracht: Es macht gesund, es entspannt und hebt die Stimmung. Deshalb möchte ich die Lust am Laufen durch ein interessantes, abwechslungsreiches und bodenständiges Buch wecken, fördern und erhalten. Es soll Ihnen, egal ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind, Hintergrundwissen und interessante Infos zum Laufen genauso nahebringen wie die Basics des Trainings.

Da ich hauptberuflich Hochschulprofessor bin, außerdem die Krankenkassen und die Bundesregierung in puncto Gesundheitsvorsorge berate, ist meine Zeit zum Schreiben knapp bemessen. Deshalb habe ich mir Ulrike Schöber als Koautorin gesucht, die von sich selbst sagt, dass sie nie laufen wollte – und es jetzt regelmäßig und gern tut.

Das ist genau das, was ich möchte: bei Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, Spaß und Lust am Laufen wecken. Ohne viel Schnickschnack, aber mit den richtigen Tipps und Tricks. Daher ist dieses Laufbuch ein wenig anders als die Bücher meiner Kollegen übers Laufen. Wir wollten kein Buch für Wettkampfläufer, die ihre Leistung optimieren wollen, sondern eins für Genussläufer und Menschen, die es werden



Bianca und Ingo Froböse.

wollen. Deshalb gibt es hier keine seitenlangen Laufprogramme, sondern einfache, praktische Tipps. Außerdem haben wir uns für einen sehr direkten Zugang entschieden. Ulrike Schöber nimmt Ihre Position als Leserin oder Leser ein und fragt mich, was Nichtläufer, Laufeinsteiger und fortgeschrittene Läufer wissen wollen. Ich antworte aus der Sicht des Wissenschaftlers, des Sportlers und des Menschen.

Je nachdem, ob Sie eher zum gründlichen oder zum eiligen Typ gehören, ob Sie sich erst einmal umfassend informieren oder lieber mit ein

paar praktischen Tipps versorgt sofort loslaufen wollen, können Sie mit dem Buch nach Belieben umgehen. Sie können es von Anfang bis Ende lesen oder auch mittendrin starten, bei dem Thema, das Sie gerade besonders interessiert, bei der Frage zum Laufen, auf die Sie schon längst eine Antwort wollten. Denn vor allem wünschen wir uns, dass Sie Lust bekommen zu laufen, dass Sie es locker und mit Freude angehen und dass es Ihnen dann genauso viel Spaß macht wie uns – möglichst ein Leben lang.

Ingo Froböse: vom Sprinter zum Dauerläufer – gar nicht leicht

Kann ich ein Buch, mit dem ich das Laufen jedem ans Herz lege, mit einem Geständnis anfangen? Ja, ich kann, und ja: Ich habe das Dauerlaufen gehasst – sogar aus tiefstem Herzen! Aber das ist längst vorbei, und heute liebe ich es. Wie das kam, erzähle ich Ihnen nun. Vielleicht hilft es dem einen oder anderen, dem Laufen eine Chance zu geben.

Ich bin mit einem »Bewegungsvirus« geboren, gegen das kein Kraut gewachsen ist. Mein Vater war Leichtathlet, meine Mutter Handballerin. Sport lag also in der Familie, und für meine Eltern war es klar, dass ich zum Sport mitkam und in den Sportverein meines Heimatdorfs eintrat. Damals boten die Dorfvereine im Frühjahr und Sommer Leichtathletik und im Herbst und Winter Turnen für die Kinder und Jugendlichen an. Darüber bin ich heute sehr froh, denn so habe ich früh eine umfassende physische Ausbildung erhalten, von der ich noch heute profitiere. Die beiden Sportarten bieten fast alles an Bewegung, was man als Basis für andere Sportarten braucht.

Dass ich schnell laufen konnte, zeigte sich früh, denn beim Fangenspielen hatten es die anderen nicht leicht mit mir. Der Sprint zur Eiche im Schulhof war mein erster Wettbewerb – gegen harte Konkurrenz von einigen Jungs aus meiner

Klasse. Dieses kleine Pausenritual war ein tägliches Training meiner Sprintfähigkeit.

Meine Laufkarriere startete richtig, als ich etwa zehn Jahre alt war. Meine Eltern schenkten mir ein paar Spikeschuhe der Marke Adidas, Modell Rom: weiß mit drei blauen Streifen. Das war für mich der Himmel auf Erden. Von da an hatte ich nur noch wenig Lust auf Turnen, dafür umso mehr im Sommer auf meine ersten Wettkämpfe: Fünfhundertmeterlauf, Weitsprung und Schlagball-Weitwurf! Werfen konnte ich nicht wirklich gut, aber Laufen und Springen waren mein Ding, und so erkämpfte ich meine ersten Erfolge und Urkunden.

Dauerlauf? Nie wieder!

In dieser Zeit machte ich meine erste Erfahrung mit einem längeren Lauf. Ich wurde bei einem Wettkampf in Bergkamen zu einem Lauf über 600 Meter angemeldet. Es war furchtbar! Ich kannte so etwas gar nicht. Ich war danach völlig kaputt und trotzdem unter den letzten in meiner Altersgruppe! Da habe ich sofort beschlossen, dass ich so etwas nie mehr mache. Längere Distanzen – und die begannen für mich bei 400 Metern – waren ab diesem Zeitpunkt für mich ein No-Go! Und noch länger zu laufen, das war unvorstellbar!

Als ich später nach der Schule meine Sprinterlaufbahn intensiviert und national wie international erfolgreich war, änderte sich an dieser Abneigung nichts. Wenn Langläufer unter der Dusche von ihren Laufzeiten und Kilometern redeten, verdrehten wir Sprinter nur die Augen. Für Sprinter waren und sind Langläufer Irre von einem anderen Planeten. Langlauf war für mich das Langweiligste überhaupt, und ich habe es gehasst! Auch als Sprinter habe ich im Winter immer wieder längere Laufeinheiten von etwa drei Kilometern absolvieren müssen. Und auch der Fünfkilometerlauf für das Deutsche Sportabzeichen, das ich aus Tradition jährlich bis zu meinem 30. Lebensjahr erworben habe, war für mich die Hölle! Lange Strecken waren nichts für mich!

Nach der Sprinterlaufbahn spielte ich Tennis und Basketball, merkte aber bald, dass ich kein Teamsportler bin. Auch von meinem Studium mit dem Schwerpunkt Gesundheit geprägt, wusste ich, dass ich nicht mehr in den Wettkampfsport wollte. Meine Sprinterkarriere hatte unglaublich tolle Momente: die Stille vor dem Start in großen Stadien, Anerkennung und Lob als Belohnung für die schmerzenden Füße ... Dass es kein Leben neben dem Sport gab, war nicht schlimm, denn das Miteinander im Spitzensport ließ nichts missen! Aber es ist nicht alles Gold, was glänzt, und Profisport hat natürlich üble Seiten: Stress, Verletzungen, Frust, Feindschaften, Ungerechtigkeiten ... Dass ich dahin nicht zurückwollte, wusste ich direkt beim Karriereende. Nie mehr ein Lauf gegen die Uhr! Was also tun?

Während meiner Sprinterzeit hatte ich eine süße und schnelle Kölner Sprinterin kennen- und lieben gelernt, die jetzt seit mehr als 30 Jahren an meiner Seite ist (sicher meine größte »sportliche« Leistung). Bianca und ich hoffen, dass es noch lange so bleibt!

Nach ihrer aktiven Wettkampfzeit lief Bianca zusammen mit ihrem Vater drei- bis viermal pro Woche etwa eine Stunde im Kölner Stadtwald. Ich konnte das gar nicht verstehen, weil ich darin nur Ausdauertraining sah. Das war mir zu langweilig, nicht trendy genug, nur was für Gesundheitsfans. Heute weiß ich, dass ich falschlag. Was war ich engstirnig!

Bianca weckt meinen Ehrgeiz

Um meinen Bewegungsdrang zu stillen, fing ich mit dem Mountainbiking an. Das war hip, dynamisch und anstrengend! Gerade im Urlaub am Gardasee, im Eldorado der Biker, wollte ich natürlich meinem Hobby nachgehen. Bianca machte mit – und dann wurde es furchtbar für mich. Diese zierliche Frau ließ mir gar keine Chance am Berg! 20 Kilo leichter und vom Joggen topfit, bekam ich keine Schnitte! Manchmal verabschiedete sie sich auf der Mitte des Bergs von mir und zog davon mit den Worten: »Wir sehen uns oben.« War das ein Frust! Da wusste ich, dass ich dringend etwas ändern musste. Im nächsten Winter würde ich meine Form aufbauen.

Aber im Winter geht man bei uns nicht zum Biken. Ich musste es also wohl versuchen mit den verhassten Dauerläufen. Ich hatte Zweifel und wusste, dass ich es allein nicht schaffen

würde, denn Jogging war nichts für mich. Da war ich damals sicher. Hilfsbereit, wie meine Frau nun mal ist, bot sie mir ihre Unterstützung an. Ein- bis zweimal pro Woche mit mir und ein- bis zweimal mit dem Papa laufen – das war ihr und damit unser Plan.

So sah ich mich also eines Tages Anfang der 90er-Jahre auf einer Fünfkilometerrunde und kämpfte mich durch, während meine Frau locker neben mir herlief. Ich schaffte die Runde in etwa 30 Minuten und war sogar ein wenig stolz darauf, sie geschafft zu haben. Erstaunlicherweise fühlte ich mich nach dem Lauf gar nicht so schlecht, wie ich erwartet hatte. Liebe auf den ersten Blick war es nicht, aber es fühlte sich ganz okay an.

Der Anfang war geschafft! Meine Frau machte es mir leicht, denn sie passte sich meinem Schnecken tempo an, und vor allem erzählte sie mir beim Laufen die ganze Zeit Geschichten. Ich war abgelenkt und musste nichts zum Gespräch beitragen, außer mal ein Nicken oder ein leises Ja. Das ist noch heute fast genauso, und ich glaube, dass es zu den Geheimnissen unserer glücklichen Ehe gehört.

Aber in den ersten Monaten habe ich gelitten! Einen Sprinterkörper auf Langlauf zu trimmen, war physisch und mental eine Tortur. Aber ich habe es geschafft und bin heute glücklich, wenn ich laufen kann und darf!

Beim Laufen treffe ich Wettkämpfer und ambitionierte Jogger, die an mir vorbeihuschen, als wären sie auf der Flucht. Dass mich viele überholen, habe ich aber schnell akzeptiert. Ich werde nie ein echter Dauerläufer sein, weil mir

die physiologischen Voraussetzungen dafür fehlen. Das hat mich zuerst etwas geärgert und zugleich angespornt, aber heute bin ich insofern völlig entspannt. Ich treffe in meinem Tempo eher die etwas dicklichen Typen, denen vielleicht der Arzt erst kürzlich gesagt hat, dass sie sich endlich mehr bewegen sollten.

Ich sehe mich irgendwo zwischen diesen beiden Typen. Ich laufe ohne Ambitionen und Leistungsgedanken, einfach weil es mir guttut. Im Sommer fünfmal und in den dunklen Monaten des Jahres meist viermal pro Woche schnüre ich die Laufschuhe und bin dann immer 50 bis 75 Minuten unterwegs.

Laufen – nicht mehr wegzudenken

Für mich ist Laufen seit jetzt 25 Jahren körperliche Aktivität und Kur zugleich! Ich bin glücklich, mit dem Laufen etwas zu haben, das Spaß macht, meditativ und regenerativ zugleich ist. Ich laufe, weil ich es will – nicht mehr und nicht weniger! Ich habe keine Ziele, außer dass es mir danach besser geht. Ohne Pulskontrolle, Stoppuhr oder Plan macht mir die Bewegung an der frischen Luft große Freude.

Jetzt laufe ich zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter und achte sogar darauf, dass in meinem Terminkalender auch auf Reisen immer Zeit fürs Laufen bleibt! Wer hätte das vor 30 Jahren gedacht? Ich alter Sprinter sicher nicht! Der bin ich innerlich immer noch, aber ich habe ihn gezähmt. Das Laufen ist mir wichtiger als Wettkämpfe, Bestenlisten und all das.

Heute laufe ich schon fast aus Gewohnheit, weil es zu mir und meiner Frau gehört wie Essen,

Schlafen und Arbeiten. Wir denken gar nicht darüber nach, ob wir laufen sollen oder nicht. Wir tun es einfach: direkt zu Hause Schuhe an und los! Im Rückblick sehe ich heute, dass es ein Riesenglück ist, dass ich diesen aktiven Weg gehen konnte und einen Körper habe, der mir das erlaubt.

»Was denkst du beim Laufen?«, werde ich oft gefragt. Wenn mich jemand das fragt, weiß ich schon, dass er nicht läuft. Aber woran denke ich eigentlich beim Laufen? Ehrlich gesagt, fällt mir gar nichts dazu ein! Wenn ich loslaufe, denke ich vielleicht an die Hitze oder Kälte. Wenn ich genervt bin, denke ich (kurz) an den Grund dafür, und wenn ich Freude habe, dann

denke ich eben daran! Selten erinnere ich mich an vergangene Dinge oder an einen bevorstehenden Termin. Das vergeht beim Laufen aber schnell, und meist bin ich schon nach etwa 20 Minuten »gedankenlos«! Ich laufe in einem Vakuum. Das Gehirn ist immer aktiv, aber ich denke nichts und verarbeite nichts bewusst. Meine Gedanken sind wie Wolken, die auftauchen und sich wieder verziehen. Sie sind auf der Durchreise. Ähnlich wird das Meditieren oft beschrieben. Vielleicht macht gerade das für mich die Faszination des Laufens aus. Laufe ich, weil ich diese Leere mag und suche? Könnte sein, denn sie ist im heutigen Leben eine rare Sache, die mir sehr gut gefällt!

Ulrike Schöber: von einer, die nie laufen wollte

Diese Überschrift ist keine Übertreibung oder gar Lüge. Wer mich lange genug kennt, weiß, dass ich Joggen immer doof fand, und zwar so richtig doof. Wer mit mir beim Spazierengehen oder Wandern war, hat meine mitleidigen Blicke gesehen, wenn uns Freizeitläufer gaaanz langsam überholten. »Na, da tut's unser zügiges Gehtempo doch auch«, kam vielleicht noch als abfälliger Kommentar von mir.

Tatsächlich wollte ich nie joggen oder laufen, obwohl es schon immer angesagt war und ich immer wieder gefragt wurde, ob ich nicht mal mitlaufen wollte. »Joggen? Nein danke!«, war meine Antwort. Ich bin lieber spazieren gegangen, Rad gefahren oder geritten. Jedoch mindestens zweimal ließ ich mich zum Joggen überreden. Ich lebte damals in einem Studentenheim im Grünen, und das nächste

Institut der Uni war das für Sport. Deshalb lebten in dem Heim viele Sportstudenten – und die laufen nicht nur gern, die müssen sogar laufen, und zwar gegen die Uhr. Ums Haus herum gab es eine schöne Runde, die ich gerne entlangspaziert bin, um die Natur zu genießen und den Kopf frei zu bekommen. Dabei wurde ich von vielen Joggern überholt.

Ein erster Versuch

Irgendwann überredete mich eine Freundin zum Mitlaufen. Wir sind ganz langsam los, aber schon nach einer winzigen Strecke konnte ich nicht mehr. »Es ist doch gar nicht schwer«, bekam ich zu hören. »Sag dir einfach: Nur bis zum nächsten Busch da vorn. Jetzt komm weiter ...« Bis zum nächsten Busch bin ich noch gekommen, aber dann wieder bis zum nächsten, bis zur Ecke, bis zur Kurve? Ich war kaputt, doch vor allem: Ich bin doch nicht blöd! Mein Kopf weiß ganz genau, dass es nicht nur bis zum nächsten Busch geht, sondern dass immer noch ein weiterer Strauch oder Baum kommt – und damit bis zum Ende der Runde immer nur Anstrengung und Erschöpfung. Von Spaß oder Lust keine Spur. Ich habe also meine Freundin weiterlaufen lassen und bin umgekehrt. Mein Fazit: Wenn ich die Natur oder die Landschaft genießen will und Zeit habe, gehe ich spazieren. Wenn ich es eiliger habe, nehme ich das Fahrrad. Aber Joggen? Never ever!

Meine Abneigung bestätigte sich bei einem oder zwei weiteren Laufversuchen, und dabei blieb es dann über 20 Jahre lang. Erst mit Mitte 40 wurde alles anders.

Mein Hund starb, und ich war ganz furchtbar traurig. Ich fiel in eine seelische Leere, aus der ich kaum noch herauskam. Da überlegte ich, was ich für mich tun könnte. Ich hatte inzwischen viele Bücher über Gesundheit, Fitness und Abnehmen bearbeitet. Dabei war mir das Thema Laufen immer wieder begegnet und mit ihm seine positive Wirkung auf die Psyche. Ich wusste: Beim Laufen werden Endorphine, Glückshormone, ausgeschüttet, und es kann zum Runner's High kommen, einem absoluten Glücksgefühl. Da mir ohne Hund auch die Bewegung an der frischen Luft fehlte, beschloss ich, es noch einmal mit dem Laufen zu probieren – aber ganz auf meine Art. Ich kaufte die absolute Minimalausrüstung: Laufsocken und ein gut passendes Paar Laufschuhe – reduziert, damit ich mich nicht zu sehr ärgern müsste, falls es mit dem Laufen wieder nicht klappen würde. Ansonsten mussten Gymnastikhose und T-Shirt reichen für den Anfang.

Ich suchte mir eine schöne und vor allem flache Runde, wo ich keine Bekannten treffen würde. Ich hatte weder Lust auf Kommentare wie »fleißig, fleißig« noch auf Zeugen meiner schnaufenden Anstrengung und meines puterrotten Kopfs. Ich beschloss, morgens vor dem Frühstück zu laufen, damit der Plan nicht vom Tagesgeschehen verdrängt würde und ich die »lästige Pflicht« hinter mir hätte. Ich setzte mir die Latte ganz niedrig: eine Minute laufen, zwei Minuten gehen – ein Pensum, das deutlich unterhalb aller »Lauf-Lern-Tipps« in Büchern lag, die ich bis dahin lektoriert hatte. Für mich erwies sich diese »Minimal-

belastung« als goldrichtig. Die eine Minute laufen zog sich immer wie Kaugummi, und die letzten Sekunden bis zum erlösenden Piepsen des Handys waren anfangs die Hölle. Der alte Spruch »Sport ist Mord« stimmt doch – ich wusste es schon immer. Auch erschienen mir die zwei Minuten Erholung tatsächlich oft noch zu kurz. Manchmal hab ich gemogelt und mir einfach noch mal zwei Minuten gegönnt. Meine Lieblingsrunde ist knapp fünf Kilometer lang, führt auf guten Wegen abwechslungsreich durch Feld und Wald – und sie hat keine Abzweigung, bei der ich abkürzen könnte. Damit hatte ich gut gewählt, denn sonst hätte ich vermutlich vorher aufgehört.

Das Eine-Minute-Laufen habe ich nicht wie in vielen Ratgebern empfohlen nur eine, sondern über mehrere Wochen beibehalten, auch weil ich den neuen Hund, der inzwischen bei mir lebte, unter Kontrolle haben und ihm Pausen fürs Schnüffeln gönnen wollte. Für lautes Hinterherrufen brauchte ich außerdem jederzeit genug Luft. Mir war auch immer wichtig, dass ich beim Laufen noch etwas von meiner Umgebung, der Schönheit der Natur und ihren Veränderungen mitbekomme.

Dann habe ich mich gaaanz langsam nur minutenweise gesteigert, bis ich nach gut einem Jahr bei 20 Minuten Laufen am Stück war – nicht viel, wenn man bedenkt, dass in vielen Laufkursen schon nach drei Monaten 35 bis 40 Minuten oder mehr am Stück versprochen werden. Ich dagegen kam lange nicht über diese 20 Minuten hinaus, etwa die halbe Runde. Als wäre das meine persönliche Schallmauer. Trotzdem bin

ich weitergelaufen. Ich musste sowieso mit dem Hund raus, und Hunde finden es toll, wenn sich die Menschen mal schneller bewegen. Vor allem aber hatte ich gemerkt, dass ich fitter war und mich auch danach immer gut fühlte.

Umweg übers Wandern

Mein Durchbruch kam nach einem sehr anstrengenden Wanderurlaub, bei dem ich mich auf mancher Etappe am liebsten ins Hotel gebeamt hätte. Aber mitten in der Pampa muss es eben weitergehen. Als ich danach zu Hause wieder meine Runde in Angriff nahm, da ging es plötzlich. Ich konnte am Stück durchlaufen! Ein großartiges Gefühl! Erst als ich das sicher konnte, nahm ich auch andere Strecken in Angriff – auch direkt in der Nachbarschaft, wo mir das »fleißig, fleißig« anderer Hundebesitzer heute überhaupt nichts mehr ausmacht. »Ja, man muss was tun«, antworte ich manchmal – und meine es auch so.

Ich habe mich in acht Jahren so ans Laufen gewöhnt, dass ich es vermisse, wenn ich es länger nicht mache und dass ich mich besser fühle, wenn ich es regelmäßig tue. Woran das liegt, werde ich Prof. Froböse in diesem Buch fragen. Und auch was ich im Winter bei Eis und Schnee tun kann, da mein Körper jetzt anscheinend nach Laufen lechzt. Im Winter habe ich nämlich bisher ausgesetzt, weil ich mir nicht die Haxen brechen will. Das kann ich mir als Selbstständige nicht leisten. Hauptsache, er schickt mich nicht aufs Laufband. Da würde ich aus heutiger Sicht sagen: Never ever! Aber wer weiß ...





WARUM UNS LAUFEN SPASS MACHT

Das Laufen steckt in unseren Genen 17

Jeder kann laufen - in jedem Alter 19

Ulrike Schöber: Vor wenigen Jahren habe ich über das Laufen noch ganz anders gedacht. Warum sollte ich laufen, wenn ich nach kürzester Zeit Durst, Seitenstechen und schmerzende, schwere Beine bekomme und ich mich deutlich besser fühle, wenn ich nicht laufe? Was soll daran Spaß machen? Warum nicht lieber schwimmen (dabei schwitzt man nicht), reiten (da lenkt die Beschäftigung mit dem Pferd von der Anstrengung ab), Rad fahren (man kommt schneller vorwärts ohne schwere Beine)? Was ist der Vorteil des Laufens verglichen mit anderen Bewegungsarten?

Ingo Froböse: So fragt jemand, der falsche Vorstellungen vom Laufen hat, vielleicht weil er in der Kindheit oder Jugend schlechte Erfahrungen damit gemacht hat. Vielleicht ist er bei ersten Laufversuchen zu schnell gestartet oder hat sich überfordert, was das Seitenstechen und die schweren Beine erklärt. Die angenehmen Seiten des Laufens hat er gar nicht erst kennengelernt. Laufen ist die natürlichste Form von Aktivsein und Sport. Man kann es ohne großen Aufwand direkt an der Haustür beginnen oder an fast jedem anderen Ort. Das geht weder beim Schwimmen noch beim Reiten. Und beim Radfahren schlage ich mich mit dem Autoverkehr herum und begeben mich nicht selten in große Gefahr. Insofern hat das Laufen eindeutig Vorteile gegenüber vielen anderen Sportarten. Erlernen muss man es (fast) nicht, nur ein wenig darauf achten, dass man nicht zu schnell läuft. Wenn man das beherzigt, kann Laufen ein intensives körperliches Erlebnis sein, das viel Freude schenkt. Ich kann nur jedem raten, dem Laufen eine Chance (vielleicht auch die zweite oder dritte) zu geben. Es lohnt sich bestimmt!

Ulrike Schöber: Wie kommt es, dass ich das Laufen inzwischen manchmal vermisse, obwohl ich es ganz früher gehasst habe?

Ingo Froböse: Der Organismus gewöhnt sich zum einen an dieses gute körperliche Gefühl, das aufkommt, wenn man regelmäßig läuft. Das ist wie beim Genuss von Schokolade. Davon wollen wir natürlich gerne mehr. Zum anderen bekommt der Körper durchs Laufen das, was er braucht, nämlich Bewegung. Inaktivität und Nichtstun sind unmerklicher Stress für uns. Und es tut wirklich gut, nach getaner Arbeit mit sich und seinen Gedanken einfach loszulaufen und den Alltag hinter sich zu lassen. Das Laufen ist ein Ventil für unseren Alltagsstress, und das ist sehr angenehm.

Das Laufen steckt in unseren Genen

Die Natur hat uns als Läufer konzipiert, was ganz im Gegensatz zu der Bewegungsarmut unseres heutigen Lebens steht. Wir Menschen sind auch heute noch als Hetzjäger gebaut. Wir haben überlebt, weil wir unsere Beute – obwohl sie schneller war – durch unsere größere Ausdauer bis in die Erschöpfung und den Zusammenbruch getrieben haben. Deshalb heißt die menschliche Hatz auch Ausdauerjagd.

Nehmen wir etwa die Jagd auf eine Antilope, die ein sehr hohes Tempo erreichen kann: Sie sieht eine Gruppe von Menschen herankommen und sprintet weg. Doch schnell wird sie müde und bleibt stehen. Die Jäger laufen in ihrem Rhythmus weiter und machen Boden gut. Sind sie nah dran, läuft die Antilope wieder los, ist bald erschöpft, bleibt wieder stehen. Das geht so viele Male über Stunden hinweg. Dabei hält der menschliche Körper seine Temperatur durch Schwitzen niedrig, der Körper der Antilope jedoch heizt sich immer mehr auf, denn sie kann nicht schwitzen. Irgendwann ist sie so entkräftet, dass sie kollabiert und für die Jäger eine leichte Beute ist. Die Ausdauer des Menschen hat über die Schnelligkeit des Tiers gesiegt. Das lange andauernde, gleichförmige Laufen ist ein evolutionärer Vorteil des Menschen, der zum Überleben

unserer Art beigetragen hat. Hinzu kommt der Vorteil des Schwitzens zur Regelung der Körpertemperatur. Beides können nur wenige Tiere wie Kamele und Pferde. Beides ist auch längst nicht überholt, denn es gibt nach wie vor ursprüngliche Völker wie die Aborigines in Australien oder die San in Afrika, die die Hetzjagd betreiben. Sie legen dabei rund 4000 Kilometer im Jahr zurück! Zu Fuß!

Vom Lauf- zum Sitzwesen

Wir alle kommen also als sehr ausdauernde Laufwesen zur Welt. Das können Sie bei kleinen Kindern gut beobachten. Die sind ständig in Bewegung und probieren ihren Körper nach Herzenslust aus. Doch spätestens im ersten Schuljahr müssen sie das Stillsitzen lernen. Wie schwierig das tatsächlich ist und wie gern die Erstklässler aufstehen und herumlaufen möchten, davon können Grundschullehrerinnen ein Lied singen. Irgendwann haben es alle Kinder gelernt, und die Phasen des Stillsitzens werden immer länger. Manche Kinder leben ihren Bewegungsdrang in der Freizeit beim Sport aus, aber bei vielen verkümmert das ursprüngliche Bewegungsbedürfnis mit



Beginnt in der Grundschule: Die Verwandlung vom Lauf- zum Sitzwesen.

zunehmendem Alter, erst recht wenn dann im Erwachsenenalter die Belastungen durch Familie und Beruf größer und gleichzeitig die Zeiträume zur freien Verfügung knapper werden. Aus Bequemlichkeit und Zeitknappheit liegt es dann nahe, auf die unzähligen Techniken und Maschinen zurückzugreifen, die uns unsere hoch technisierte, zivilisierte Gesellschaft zur Erleichterung des Lebens bietet: Lieber schnell mit Lift oder Rolltreppe nach oben statt zu Fuß, besser den Kollegen nebenan anrufen, statt kurz rüberzugehen.

Für Ihren Körper, aber auch für Geist und Seele hat das fatale Folgen, denn Laufen ist viel mehr als die Bewegung von A nach B. Es beeinflusst Ihren gesamten Organismus nachhaltig positiv – wie sehr, das lesen Sie ab Seite 27. Und weil uns das ausdauernde Laufen in den Genen steckt, kann es jeder – auch Sie! Geben Sie also sich und dem Joggen die Chance, einander näher kennenzulernen. Fangen Sie einfach langsam und gemütlich an und schließen Sie Freundschaft mit diesem tief in Ihren Genen verankerten Bedürfnis.

Jeder kann laufen – in jedem Alter

Egal ob jung oder alt, Mann oder Frau, kerngesund oder leicht angeschlagen: Mit wenigen Ausnahmen kann wirklich jeder joggen oder doch wenigstens trotten, was sozusagen die Miniausgabe des Laufens ist. Der Mensch profitiert von den vielen Vorteilen dieser ausdauernden Bewegung (s. ab S. 126). Denn es geht dabei nicht um Geschwindigkeit oder einen ästhetisch-athletischen Lauf à la »elegant wie ein Reh«. Es geht einfach darum, seinem Körper ein elementares Bedürfnis zu erfüllen, und das klappt in jeder Lebensphase.

Kindheit und Bewegung – zwei Dinge, die zusammengehören

Als »Nesthocker« können wir wie viele andere Säugetiere nicht von Anfang an laufen, sondern müssen Muskeln und Skelett erst nach und nach entwickeln und trainieren, bevor wir uns vom Robben übers Krabbeln zum Laufen aufrichten. Das Bewegen auf zwei Beinen ohne Umfallen hinzukriegen, ist gar nicht einfach, denn Laufen erfordert Gleichgewicht, Koordination, Motorik und Kraft. Aber wenn man ein Baby beim Laufenlernen beobachtet, fallen die Hartnäckigkeit und vor allem die Begeisterung

auf, mit der es dranbleibt – zwei Eigenschaften, an die wir uns erinnern sollten, wenn wir neue Wege beim Laufen gehen wollen: einfach weitermachen und noch einmal probieren, wenn etwas nicht auf Anhieb klappt.

»Schnellstarter« üben bereits mit zehn Monaten die ersten Laufschriffe, Kinder in einigen afrikanischen Ländern sogar schon mit acht Monaten. Die meisten Babys fangen jedoch später an. Am Ende, wenn sie einmal wissen, wie es geht, fällt bei allen Kleinkindern auf, dass sie viel öfter rennen als gehen. Studien auf Schulhöfen haben ergeben, dass sich Kinder bis in die Anfänge der Pubertät in Intervallen bewegen. Sie wechseln ständig zwischen langsamem Gehen und schnellen Sprints hin und her. Ganz ähnlich funktioniert unser auf Seite 106 beschriebenes Fahrtspiel.

Joggen mit Kindern

Mit diesem Wissen erübrigen sich fast die Fragen, ob auch Kinder laufen sollen oder ob Joggen den Organismus im Wachstum vielleicht überfordert. Natürlich dürfen und sollen Kinder laufen! Aber nicht leistungsbezogen und wettkampfmäßig, sondern immer auf kindgerechte Art: spielerisch, damit die Motivation erhalten bleibt.

Statt der Ausdauer sollten Tempo und Koordination im Mittelpunkt stehen, denn das sind die Aspekte, die man in jungen Jahren am besten trainieren kann. Ausdauernd wird der Körper erst, wenn er fast ausgewachsen ist. Ausdauertraining sollte daher nicht vor dem 15. Lebensjahr beginnen. Vorher, in den Phasen des intensiven Wachstums, würde es vor allem die Knochen überlasten. Trotzdem können, dürfen und sollen auch jüngere Kinder schon reichlich laufen. Das ist der richtige Ausgleich zum Stillsitzen in der Schule. Allerdings gilt es einige Aspekte zu berücksichtigen:

- Kinder haben ein gutes Gefühl für ihre eigene Belastbarkeit. Das müssen Sie immer respektieren. Kein Kind sollte länger oder schneller laufen müssen, als es will!
- Wenn Sie mit einem Kind laufen, sollte immer das Kind das Tempo bestimmen. Denken Sie allein schon an die unterschiedliche Schrittlänge, die Ihrem Kind viel mehr Schritte abfordert als Ihnen.
- Kinder überhitzen leicht, weil sie viel weniger schwitzen. Deswegen ist es wichtig, dass sie viel trinken. Da sie es oft vergessen, müssen Sie das Kind daran erinnern.
- Bei intensiven Belastungen schütten Kinder zehnmal mehr Stresshormone aus als Erwachsene. Sie benötigen deswegen danach eine deutlich längere Zeit zur Regeneration.
- Langsames Laufen finden Kinder fast immer langweilig. Deswegen ist Motivation das A und O, wenn Sie mit Kindern joggen möchten.
- Je kleiner die Kinder sind, desto mehr wird im Wechsel gerannt, gehüpft und gegangen.

Da das Kinderherz schneller schlägt, sind Pulsmesser und Herzfrequenzformeln bei Kindern nicht geeignet, um die Belastung zu steuern. Wenn das Kind im Laufen noch gut mit Ihnen sprechen kann, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass die Belastung nicht zu hoch ist. Die Formel »Laufen, ohne zu schnaufen« gilt also gerade für Kinder (s. S. 69). Das Wichtigste jedoch ist, die Motivation durch viel Abwechslung mit Laufspielen (s. dazu ab S. 117) aufrechtzuerhalten, am besten auch in einer Gruppe von Kindern. Welche Trainingsmethoden für Kinder in welchem Alter geeignet sind, lesen Sie ab Seite 117.

Mit Kindern nicht übertreiben!

Als laufbegeisterter Vater oder sportliche Mutter freuen Sie sich natürlich, wenn Ihr Kind mit Ihnen laufen will. Sie können im Internet reichlich Lauf-Events für Kinder jeden Alters finden und auch Trainingspläne. Schauen Sie aber immer sehr kritisch hin. Schon die meisten Internetpläne für Erwachsene verlangen viel zu viel in zu kurzer Zeit. Achten Sie unbedingt immer darauf, Ihr Kind nicht zu überfordern, denn das kann Ihnen bis zu einem Alter von etwa 13 Jahren sehr, sehr schnell unterlaufen. Und glauben Sie nie, dass Joggen Ihrem Nachwuchs schon deshalb Spaß machen müsste, weil Sie es selbst gerne tun. Freuen Sie sich auch, wenn Ihr Kind lieber einen anderen Sport treiben möchte, und unterstützen Sie es besser darin.

FRAUEN SIND ANDERS – AUCH BEIM LAUFEN

Lange vorbei sind die Zeiten, als vor allem Männer joggend unterwegs waren oder an Lauf-Events teilnahmen. Die Frauen haben nicht nur aufgeholt, sondern sind inzwischen fast häufiger zu sehen. Kein Wunder, sind sie doch insgesamt gesundheitsbewusster und achten mehr auf ihr Gewicht als Männer. Allerdings haben sie es aufgrund der körperlichen Unterschiede etwas schwerer, bei gleichem Gewicht und gleicher Größe die gleichen Leistungen zu erbringen.

MUSKELMASSE UND SAUERSTOFF

Frauen haben 10 bis 20 Prozent weniger Muskelmasse als Männer, aber mehr Bindegewebe und Körperfett. Außerdem sind Herz und Lunge nicht so groß wie bei Männern, und das Blut enthält weniger Hämoglobin. Dies ist der rote Blutfarbstoff, der den Sauerstoff transportiert. Daher fällt die Sauerstoffmenge, die ihr Blut zu den Zellen transportieren kann, etwas kleiner aus.

KREISLAUF UND STOFFWECHSEL

Dafür pumpt das Herz der Frauen schneller, und der weibliche Körper kann besser auf seine Fettdepots als körpereigenen Energiespeicher zugreifen. Deshalb sind Frauen besonders auf sehr langen Strecken wie Ultramarathons oft leistungsfähiger als Männer.

KÖRPERBAU

Wegen der schmalen Schultern, des breiteren Beckens und der kürzeren Gliedmaßen liegt der Körperschwerpunkt von Frauen tiefer. Dadurch sind sie wendiger und besser ausbalanciert. Die bessere Dehnfähigkeit von Muskeln, Sehnen und Bändern macht sie weniger anfällig für Verletzungen.

HORMONHAUSHALT

Die hormonellen Schwankungen des Zyklus verändern die Leistungsfähigkeit. Zwar gibt es individuelle Abweichungen, aber meist fällt der Sport kurz vor der Menstruation schwerer, und die Ausdauer ist nicht so groß wie sonst. Dafür sind Frauen kurz vor dem