

Jennifer Van Allen · Bart Yasso · Amby Burfoot · Pamela Nisevich Bede

DAS **RUNNER'S**[®] **WORLD** **LAUFBUCH** **FÜR EINSTEIGER**

Erfolgreich starten,
richtig ernähren,
verletzungsfrei trainieren

südwest

*All jenen Lesern gewidmet, die den ersten Schritt noch tun müssen,
aber bald schon Teil der Laufgemeinschaft sein werden.*

INHALT

VORWORT von Amby Burfoot.....	5
--------------------------------------	---

Teil I Starten Sie durch!

KAPITEL 1: Die Basics.....	11
KAPITEL 2: In 5 einfachen Schritten zum Läufer.....	61
KAPITEL 3: Motivation: Loslegen und dranbleiben.....	93

Teil II Ernährung und Gewichtsabnahme

KAPITEL 4: Ernährung für Läufer.....	109
KAPITEL 5: Schlank werden und bleiben.....	143

Teil III Gesundes Laufen

KAPITEL 6: Sicher und verletzungsfrei.....	179
KAPITEL 7: Erste Hilfe bei Verletzungen.....	209

Anhang

Laufbegriffe	222
Anmerkungen.....	231
Register.....	234
Impressum	239



VORWORT

VON AMBY BURFOOT

Es gibt ein altes chinesisches Sprichwort, das besagt:

»Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt.«

Und dies trifft vor allem auf den Einstieg ins Laufen zu.

Ich will Ihnen gar nichts vormachen: Die Reise, die vor Ihnen liegt, kann ganz schön lang und beschwerlich sein. So vieles hängt von Ihrem Ausgangspunkt ab, insbesondere von Ihrem Alter, Ihrer körperlichen Fitness und Ihrem Gewicht. Nein, der Einstieg ins Laufen ist meist kein Zuckerschlecken, kein Wunder, das einfach geschieht und für das Sie nichts tun müssten.

Doch hier die gute Nachricht: Fast jeder, der dranbleibt, erreicht schließlich auch sein Ziel. Ich werde nicht so weit gehen, Ihnen den Erfolg zu garantieren, zumindest nicht zu 100 Prozent. Auf 99 Prozent würde ich mich jedoch einlassen. Und daran dürfen Sie gern denken, wenn es einmal nicht so gut läuft. Geben Sie nicht auf! Wenn Sie durchhalten, werden Sie die Reise auch zu Ende bringen und die Ziellinie überschreiten.

Doch wie lang ist »lang« wirklich? 1000 Schritte? Nein, eher 100 000. Das mag Ihnen jetzt unvorstellbar lang erscheinen, ist es aber nicht, wenn Sie die Strecke in mundgerechte (oder eher fußgerechte) Stücke unterteilen – wenn Sie zuerst ein bisschen laufen, dann ein bisschen mehr und dann noch ein bisschen mehr. Einen Schritt nach dem anderen, Tag für Tag.

Und wie gesagt: Sie werden Ihr Ziel erreichen. Vertrauen Sie mir. Sie werden sich dann nicht mehr Laufeinsteiger nennen müssen. Sie sind dann ein alter Laufhase, ein versierter Läufer, der sich immer neue Ziele stecken kann – und auch diese erreicht. Der beispielsweise locker ein paar Fünf-Kilometer-Läufe bewältigt. Oder auch einen Halbmarathon, eine sehr beliebte Distanz, die sich mittlerweile zum Volkssport entwickelt hat. Oder – ja, auch

nach diesen Sternen können Sie mit der entsprechenden Vorbereitung greifen – einen Marathon, die ganzen 42,195 Kilometer am Stück. Warum nicht? Auf Ihrem Schiff sind Sie der Kapitän, der den Kurs bestimmt.

Vielleicht sind Sie aber auch vollkommen glücklich, wenn Sie mehrmals in der Woche drei bis fünf Kilometer laufen, allein oder mit Freunden. Vielleicht ist dies Ihr persönliches lebenslanges Fitnessprogramm. Wie das Millionen anderer Läufer auch. Sie nehmen nur selten an Wettkämpfen teil und erfreuen sich an den Stress abbauenden und anderweitig gesundheitsfördernden Vorteilen des regelmäßigen Laufens.

Bislang haben Experten mehr als 30 Vorteile gefunden, die regelmäßiges Laufen für die Gesundheit hat. Darunter altbewährte Erkenntnisse wie die, dass Läufer etwas für ihre Herzgesundheit und ein langes Leben tun. Da beim Laufen zudem viele Kalorien verbrannt werden, tun sich Läufer in der Regel leichter, ein gesundes Wunschgewicht zu erreichen und zu halten. So mindern sie ihr Risiko für Übergewicht und Diabetes, zwei Zivilisationskrankheiten, die die allzu sesshafte Gesellschaft weltweit immer ernsthafter bedrohen.

Es gibt aber auch neuere Erkenntnisse. So haben Wissenschaftler beispielsweise herausgefunden, dass Laufen sogar vor

Demenz und Alzheimer schützen kann. Noch vor wenigen Jahrzehnten hätte es sich kaum ein Läufer träumen lassen, dass sein Sport das Gehirn ebenso trainiert wie Herz und Beine. Doch eigentlich logisch: Bewegung versorgt schließlich alle Teile des Körpers mit Sauerstoff, warum also nicht auch das Gehirn?

Früher machten sich passionierte Läufer Sorgen, dass der ungedämpfte Lauf auf Straßen und nicht asphaltierten Wegen zu Knochenbrüchen und künstlichen Kniegelenken führen könnte. Heute wissen wir es besser: Moderates Laufen stärkt die Knochen, während Sitzen – ebenso wie Schwimmen oder Radfahren – die Degeneration der Knochen eher fördert. Knochen sind dazu da, unser Gewicht zu tragen, und werden brüchig, wenn sie nicht benutzt werden. In dieser Hinsicht ähneln sie unseren Muskeln: Wird der Muskel trainiert, geht es ihm gut; wird er nicht benutzt, verkümmert er.

Natürlich können auch Läufer an Kniegelenkarthrose erkranken, doch belegen Studien, dass Menschen, die sich nicht bewegen und einer überwiegend sitzenden Tätigkeit nachgehen, ebenso häufig oder sogar häufiger davon betroffen sind. Das Kniegelenk und die umgebende Muskulatur ziehen Aktivität Bewegungsmangel eindeutig vor – und wissen es außerdem zu schätzen, wenn sie kein Extragewicht aushalten müssen.

Doch genug der körperlichen Vorzüge: Die geistigen und mentalen sind noch viel wichtiger. Läufer leiden Studien zufolge nicht nur seltener an Depressionen, sie haben erwiesenermaßen auch mehr Energie und Selbstvertrauen. Denn sie wissen, dass sie mehr erreichen können, als sie je für möglich gehalten hätten.

Wie sagte Oprah Winfrey so schön, als sie 1994 den Marine Corps Marathon gelaufen war? »Laufen ist die beste Metapher fürs Leben, weil man wiederbekommt, was man hineingesteckt hat.« Entschlossenheit und Selbstdisziplin führen beim Laufen zum Erfolg, ebenso wie in allen anderen Lebensbereichen: Schule, Beruf, Kunst, Familie und vieles mehr.

Einige potenzielle Läufer schaffen den Absprung nicht, weil es ihnen an Selbstvertrauen mangelt und sie immer Ausreden parat haben. Meine Beine sind zu kurz. Ich bin zu schwer. Ich bin zu alt. Ich war noch nie ein guter Läufer. Ich war in der Schule überhaupt nie gut in Sport.

Diese Sicht der Dinge geht von falschen Voraussetzungen aus, nämlich davon, man brauche besondere körperliche Fähigkeiten, um laufen zu können. Weit gefehlt – es sei denn, Sie wollten olympisches Gold gewinnen, was ich jedoch bezweifle. Läufer brauchen nur eines: einen starken

Geist. Ja, die Beine tragen uns über den Boden, doch nur, nachdem sie das Gehirn dazu aufgefordert hat. Sie sind gewissermaßen ein Anhängsel und tragen Sie außerdem schon seit vielen Jahren – Sie wissen also, dass Sie dem Laufen körperlich durchaus gewachsen sind.

Es ist die mentale Aufgabe, die manchmal schwierig und immer entscheidend ist. Antrieb und Entschlossenheit machen Sie zum Läufer, nicht ein großes Herz, eine schmale Taille oder lange Beine. Ihr Wille setzt Ihren Körper in Bewegung und lässt Sie einem vernünftigen Trainingsplan folgen.

Dieses Buch steckt voller vernünftiger Trainingspläne und bewährter Ratschläge. Es gibt Ihnen als Laufeinsteiger Antworten auf alle möglichen Fragen, sei es zum richtigen Laufschuh, zur Ernährung oder ob es auch einmal zu heiß oder zu kalt sein kann, um draußen zu laufen.

Nur eines müssen Sie selbst mitbringen: Willenskraft. Sie allein können beschließen, jetzt mit dem Laufen zu beginnen und nicht mehr aufzuhören, bis Sie erreicht haben, was Sie wollen.

Ich hoffe, dass Sie tatsächlich jetzt beginnen. Einen besseren Zeitpunkt gibt es nicht. Viel Glück dabei! Und genießen Sie jeden Schritt auf Ihrer Reise.

**STARTEN SIE
DURCH!**

Sicherlich haben Sie den Ausspruch »Sport ist gesund« schon einmal gehört – und Wylde Parnelle ist der lebende Beweis dafür. Mit 47 hatte er einen Herzinfarkt und wog 95 Kilo bei einer Größe von 1,62 Meter. Sein Ruhepuls lag bei 90 Schlägen pro Minute, der Blutdruck bei 210/115 mmHg. Hohe Dosen von blutdruck- und cholesterinsenkenden Medikamenten gehörten zu seinem täglich Brot. »Ich scherzte immer, ich sei doch in Form – und diese Form sei rund –, doch irgendwann verging mir das Lachen«, erinnert er sich. »Der Herzinfarkt hat mir den Schaden, den ich meinem Körper zugefügt hatte, vor Augen geführt. Ich musste dringend etwas unternehmen. Ich will ein langes, glückliches Leben führen und das kann ich nicht, wenn ich so viel Übergewicht habe – oder tot bin.«

Seitdem sind weniger als vier Jahre vergangen. Heute ist Wylde Parnelle 30 Kilo leichter, die Medikamentendosis konnte er auf ein Minimum reduzieren. Er ist fast 7000 Kilometer gelaufen und hat neben 15 Halbmarathons auch einen Marathon geschafft. Sein Ruhepuls liegt mittlerweile bei 55 Schlägen pro Minute, der Blutdruck durchschnittlich bei 115/75 mmHg. »Das Laufen hat mein Leben verändert. Ich werde nie mehr damit aufhören.« Sport ist also in der Tat gesund. Eine ganze Reihe wissenschaftlicher Studien hat inzwischen bewiesen, dass ein regelmäßiges (Lauf-)Training besser als jede Pille wirkt, die ein Arzt verschreiben könnte. Wobei unter »regelmäßig« 150 Minuten – oder fünfmal 30 Minuten – Sport pro Woche zu verstehen sind. Diesen Studien zufolge beugt Laufen Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Schlaganfällen, einigen Krebsarten sowie zahlreichen anderen Erkrankungen vor.¹ Es senkt den Cholesterinspiegel und mildert Depressionen und Angstzustände.² Bei älteren Menschen verbessert Laufen die Lebensqualität und sorgt für geistige Fitness. Übergewichtigen hilft es beim Abnehmen. Wer sein Wunschgewicht bereits hat, bleibt durch Laufen dauerhaft schlank. Und schließlich schafft Laufen emotionale und mentale Ausgeglichenheit und kann uns sogar ein längeres Leben bescheren.

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie durchstarten, dranbleiben und fitter werden können. Wir holen Sie dort ab, wo Sie jetzt sind – und sei es auf der Couch –, und führen Sie Schritt für Schritt zu Ihren ersten Fünf- und Zehn-Kilometer-Läufen. Und dabei haben Sie auch noch Spaß! Unterwegs motivieren wir Sie mit Geschichten wie der von Wylde Parnelle, der den Mut aufgebracht hat, den ersten Schritt zu machen, und trotz Angst, Rückschlägen, kleineren Verletzungen und Zweifeln drangeblieben ist. Wir möchten Ihnen damit geeignete Werkzeuge an die Hand geben und Sie inspirieren, Ihre eigene Reise zu beginnen. Jetzt.



KAPITEL 1

DIE BASICS

Laufen ist einfach. Sie ziehen Ihre Laufschuhe an, gehen aus dem Haus und legen los. Stimmt's? Na ja. Wer es einmal probiert hat, weiß, dass Laufen nicht ganz so einfach ist. Aber wiederum auch nicht so schwer.

Davon kann Ihnen Jeremy Oliver ein Lied singen. Vor fünf Jahren zeigte Jeremys Waage erstmals 180 Kilo an – für ihn der ausschlaggebende Moment, mit Sport anzufangen, um drastisch Gewicht zu verlieren. Er wusste, dass er keine andere Wahl hatte, wenn er seinen kleinen Sohn aufwachsen sehen wollte.

»Ich wollte«, erinnert sich Jeremy, 31, ein Banker. »Aber ich habe es einfach nicht zu dem Punkt geschafft, an dem sich erste Erfolge zeigen.« Er hielt Laufen für die simpelste und praktischste Art, mit dem Sport zu beginnen, kaufte sich preiswerte Laufschuhe – die »cool« aussahen –, zog sich ein Baumwoll-Sweatshirt an und lief

los. Keuchend schaffte er 200 Meter und staunte über den stechenden Schmerz in den Schienbeinen: »Ich dachte, mir explodieren die Beine. Offensichtlich war ich zum Laufen nicht geschaffen.«

Jeremy ist nicht der Einzige, der falsch losgelaufen ist. Denn eines ist klar: Laufen muss nicht schmerzhaft sein. Oder peinlich. Oder so demotivierend, dass man die »coolen« Laufschuhe aus dem Fenster feuert. In diesem Kapitel finden Sie die Basics, die Sie als Laufsteiger für einen guten Start brauchen, von der richtigen Kleidung und der richtigen Strecke über das Aufbauen von Kondition bis hin zum ersten Gruppenlauf.

Fragen Sie Ihren Arzt

Bevor Sie mit Sport beginnen, sollten Sie sich von Ihrem Arzt durchchecken lassen, vor allem wenn Sie nicht ganz gesund sind oder in Ihrer Familie bereits Fälle von Herzinfarkt, Diabetes oder einer anderen chronischen Erkrankung aufgetreten sind. Sind Sie älter als 40, empfiehlt sich ein Belastungs-EKG. Wenn Sie die folgenden

Fragen des American College of Sports Medicine mit Ja beantworten, sollten Sie einen Termin bei Ihrem Hausarzt machen.³

- ❑ Liegt bei Ihnen laut Arzt eine Herz-erkrankung vor, bei der Sie sich nur eingeschränkt anstrengen dürfen?
- ❑ Verspüren Sie bei körperlicher An-strengung Schmerzen in der Brust?

WAS BEWEGUNG FÜR IHREN KÖRPER TUT

Wenn Sie sich schon regelmäßig bewegen, wissen Sie es bereits: Egal wie Sie sich fühlen, nach dem Sport fühlen Sie sich besser. Was Sie aber vielleicht noch nicht wissen, ist, wie genau das funktioniert. Hier ein paar Fakten.

Sport macht glücklich. Und zwar nicht nur beim »Runner's High« – dem biochemischen Hoch durch körpereigene Cannabinoide. Wissenschaftlern zufolge können schon 30 Minuten Sport, z. B. auf dem Laufband, die Stimmung bei massiven Depressionen verbessern.⁴ Selbst an Tagen, an denen man sich zwingen muss, aus dem Haus zu gehen, schützt Sport vor Depressionen und Angstzuständen.⁵ Andere Studien belegen, dass Sport auch nach dem Workout bei Angst und Stress hilft.⁶ Und wieder anderen Studien zufolge konnten drei Wochen 30 Minuten lang Laufen pro Tag Schlafqualität und Konzentrationsfähigkeit verbessern.⁷

Sport macht schlank. Wahrscheinlich wissen Sie, dass Sie beim Sport Kalorien verbrennen. Doch wussten Sie auch, dass dieser Effekt selbst nach dem Sport anhält? Studien belegen diesen sogenannten Nachbrenneffekt eindeutig⁸ und sprechen vom EPOC (»excess post-exercise oxygen consumption«), vom Nachbrennwert. Und für diesen ungeheuren Vorzug müssen Sie noch nicht einmal mit Lichtgeschwindigkeit laufen: Er setzt auch bei 70 Prozent der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) ein, also bei wenig mehr als gemütlicher Geschwindigkeit.

Sport kräftigt Gelenke und Knochen. Seit Langem weiß man, dass Laufen die Knochendichte erhöht und altersbedingtem Knochenschwund entgegenwirkt.⁹ Doch sicherlich haben auch Sie schon gehört, Laufen sei schlecht für die Knie, insbesondere für die Kniegelenke. Das stimmt jedoch nicht: Studien zeigen, dass

- ❑ Hatten Sie im vergangenen Monat Brustschmerzen, auch wenn Sie sich nicht körperlich angestrengt haben?
- ❑ Ist Ihnen häufiger schwindelig?
- ❑ Haben Sie Schmerzen in den Knochen oder Gelenken, die sich durch körperliche Anstrengung verschlimmern?
- ❑ Verschreibt Ihnen Ihr Arzt momentan Medikamente, etwa Wassertabletten,

aufgrund zu hohen/niedrigen Blutdrucks oder einer Herzerkrankung?

- ❑ Kennen Sie irgendeinen anderen Grund, warum Sie sich nicht sportlich betätigen sollten?

Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja beantwortet, sollten Sie den Rat Ihres Arztes einholen, bevor Sie mit dem Laufen oder einem anderen Sport beginnen.

Laufen die Kniegesundheit im Gegenteil sogar verbessern kann.¹⁰

Sport hält geistig fit. Sie machen sich Sorgen, dass Ihre geistigen Fähigkeiten mit zunehmendem Alter nachlassen? Dann gehen Sie laufen! Eine 2013 im *Psychonomic Bulletin & Review* veröffentlichte Studie kam zu dem Schluss, dass regelmäßige Bewegung dem altersbedingten geistigen Abbau entgegenwirkt.¹¹ Andere Studien bewiesen, dass körperlich fitte ältere Menschen bei Konzentrations-tests besser abschneiden als unfitte.

Sport beugt Krebs vor. Sport kann Krebs zwar nicht heilen, ihm erwiesenermaßen aber vorbeugen. Die umfassende Durchsicht von 170 Studien im *Journal of Nutrition* ergab, dass regelmäßige Bewegung mit einem geringeren Krebsrisiko in Verbindung gebracht werden kann.¹² Etwa bei den folgenden Krebsarten:

DARMKREBS: Sport verringert das Darmkrebsrisiko um 40 bis 70 Prozent.

BRUSTKREBS: Sport verringert das Brustkrebsrisiko um 30 bis 40 Prozent.

PROSTATAKREBS: Sport verringert das Prostatakrebsrisiko um 10 bis 30 Prozent.

ENDOMETRIUMKREBS: Sport verringert das Gebärmutterkrebsrisiko um 30 bis 40 Prozent.

LUNGENKREBS: Sport verringert das Lungenkrebsrisiko um 30 bis 40 Prozent.

Sport verlängert das Leben. Selbst wenn Sie nur das Minimum – 30 Minuten Sport, fünfmal die Woche – absolvieren: Sie werden länger leben als ohne Sport. Das beweisen Studien ganz eindeutig anhand verschiedener Personengruppen. Zu diesen Gruppen gehörten auch Raucher und Menschen mit Krankheiten wie Herzerkrankungen.¹³

Wie Laufen mein Leben veränderte

Brian wurde Läufer, verlor die Hälfte seines Körpergewichts und bekämpfte damit seine multiple Sklerose

2012 war Brian Robertson an einem absoluten Tiefpunkt angekommen. Zehn Jahre zuvor hatte er im Alter von nur 25 und zwei Monate vor der Geburt seines ersten Kindes die Diagnose multiple Sklerose bekommen – die chronische Erkrankung greift das Zentralnervensystem an und geht oft mit starken körperlichen Einschränkungen einher. 2012 wog er 150 Kilo, hatte Bluthochdruck und einen erhöhten Cholesterinspiegel und bekam von seinen Ärzten gesagt, er sei viel zu jung, um Medikamente dagegen einzunehmen. Es gebe bessere Lösungen, etwa weniger essen und mehr bewegen.

Und so begann Brian mit Walking. Viel Walking: morgens, nachdem er seine Tochter zur Bushaltestelle gebracht hatte, zwei bis drei Stunden, nach dem Mittagessen noch einmal zwei bis drei Stunden, insgesamt 25 bis 30 Kilometer pro Tag.

Ob und wie die MS ihn zukünftig beeinträchtigen wird, weiß man nicht. Zurzeit sieht er verschwommen, manchmal hat er auch Doppelbilder. Deshalb

benutzt er auf der Straße die anderen Sinne, um Autos und Hunden aus dem Weg zu gehen. Von Zeit zu Zeit hat er Muskelkrämpfe in Händen und Füßen, und die Spritzen, die das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen sollen, verursachen grippeähnliche Symptome.

Doch Brian lässt sich nicht aufhalten – weder von den Symptomen noch von Mutmaßungen über seine Zukunft. Im Gegenteil: Die Krankheit, so sagt er, habe ihn motiviert, härter zu trainieren und gesünder zu werden. »Ich muss die MS besiegen. Als ich die Diagnose bekam, war ich am Boden zerstört und voller Selbstmitleid. Das liegt nun hinter mir – auch dank des Laufens.«

Wie sieht Ihr tägliches Training aus? Ich laufe fünf Tage pro Woche.

Was war das größte Hindernis, und wie haben Sie es überwunden? Die mentale Sperre, die ich selbst errichtet habe. Ich redete mir ein, ich könne wegen meiner Krankheit nicht laufen. Vor einigen Jah-

ren besuchte ich mit meinen Töchtern einen Vergnügungspark. Meine ältere Tochter wollte mit einem Fahrgeschäft fahren, für das wir über eine Stunde anstanden. Als wir dann schließlich an der Reihe waren, passte der Sicherheitsriegel nicht über meinen Bauch. Wir mussten wieder gehen. Ich fühlte mich wirklich mies. Wenn ich heute einmal keine Lust zum Laufen habe, denke ich an diesen Tag zurück – das katapultiert mich regelrecht aus der Tür.

Ernähren Sie sich heute anders? Ich habe früher sehr ungesund gegessen: Fast Food, Frittiertes, Fertiggerichte, kaum Obst und Gemüse. Um Portionsgrößen und Nährwerte habe ich mich gar nicht gekümmert. Im Mai 2012 habe ich dann mit dem Safttrinken begonnen, und seither ist alles anders. Ich trinke immer noch knapp vier Liter grüne Säfte pro Tag. Limo kaufen wir gar nicht mehr. Und an Fleisch esse ich nur Geflügel und Shrimps. Ein paar Mal pro Woche steht auch griechischer Joghurt auf dem Speiseplan.

Was ist Ihre größte Belohnung beim Laufen? Das größere Selbstwertgefühl. Ich bin nicht der Schnellste, aber das Laufen macht Spaß und ich mache Fortschritte. Am tollsten war ein Fünf-Kilometer-Lauf; damals sagte jemand zu meiner älteren Tochter: »Der ist aber schnell!« Und sie antwortete: »Ja, das ist mein Papa.« Sie war so stolz auf mich, einfach unbeschreiblich. Ich werde so lange laufen, wie ich nur kann.

Welchen Rat würden Sie Anfängern geben? Klug laufen, nicht schnell. Langsam loslegen. Viel lesen. Sich mit anderen Läufern austauschen. Und: sich Zeit lassen beim Training.

Welchen Rat würden Sie anderen MS-Patienten geben? Lasst nicht locker, geht raus und schaut, was möglich ist. Ihr scheitert nur, wenn ihr es gar nicht erst versucht. Lasst euch nicht von eurer Krankheit beherrschen. Hört auf euren Körper, habt keine Angst, euch mal zu pushen, gönnt ihm aber auch Pausen.

Die richtige Kleidung

Laufanfänger sind versucht, zunächst einmal die Sportbekleidung zu tragen, die ohnehin schon seit Jahren im Kleiderschrank Staub fängt. Keine gute Idee – auch wenn Sie sich um Modeaspekte nicht scheren. Funktionslaufkleidung und gute Laufschuhe haben erheblichen Einfluss darauf, wie effizient das Training ist und wie viel Spaß es Ihnen macht. Es sei denn natürlich, Sie mögen es, schweißdurchtränkte Baumwoll-T-Shirts zu tragen, die Ihnen die Haut blutig scheuern. Große Fortschritte in der Technologie haben ein breites Spektrum an Produkten hervorgebracht, die ausgesprochen angenehm zu tragen sind. Sie müssen nicht Ihr ganzes Gehalt für Laufkleidung ausgeben, doch lohnt es sich, in ein paar gute Basics zu investieren. Mit ihnen haben Sie es bequem, egal wie weit und schnell Sie laufen. Für den Anfang reicht das Folgende:

FUNKTIONSSHIRTS UND -HOSEN: Wählen Sie statt Baumwolle Socken, T-Shirts sowie lange und kurze Hosen aus Funktionsmaterialien, die Schweiß und andere Flüssigkeiten von der Haut weggleiten. Sie sind leicht und scheuern nicht, wie beispielsweise Baumwolle dies tut. Im Sommer halten sie Sie kühl, im Winter warm. Ideale Materialien sind Nylon, Wolle, Lycra, Coolmax und Merinowolle.

KOPFBEDECKUNG: Tragen Sie im Sommer eine Kappe oder einen Mützen-

schirm, der Ihnen die Sonne aus den Augen hält. Im Winter ist etwas Warmes für die Ohren angesagt.

UNTERWÄSCHE: Auch hier ist von Baumwolle abzuraten: Sie absorbiert Schweiß, lässt Sie schneller auskühlen und scheuert. Bei gefütterten Shorts können Sie auf die Unterwäsche auch verzichten – das ist Geschmackssache. Ansonsten bietet Unterwäsche aus Wolle oder Synthetik Isolierung und Unterstützung.

SPORT-BH: Jede Läuferin braucht den für sie passenden Sport-BH, nämlich einen, der passt, guten Halt gibt und Schweiß abtransportiert. Probieren Sie verschiedene Marken und Modelle aus, am besten gleich in drei Größen: in Ihrer gewohnten Körbchengröße sowie eine Nummer kleiner und eine Nummer größer. Die Träger sollten anliegen, aber nicht einschneiden. Sie sollten noch zwei Finger zwischen Träger und Haut bekommen. Am Brustkorb sollte der BH bequem und flach anliegen. Wirft er Falten, ist er zu groß, quellen Sie daraus hervor, ist er zu klein. Haben Sie einen passenden BH gefunden, laufen Sie 15 Sekunden auf der Stelle; er sollte dabei nicht hochrutschen oder sich verdrehen.¹⁴

REFLEKTIERENDE KLEIDUNG: Wenn Sie vor Sonnenauf- oder nach Sonnenuntergang laufen, sollten Sie unbedingt Kleidung tragen, in der Sie gesehen werden. Gut ist auch eine Stirnlampe: Autofahrer sehen das Licht und ordnen Sie durch die

Bewegung als Läufer ein. Tragen Sie aber zumindest eine reflektierende Weste oder ein blinkendes rotes Licht.

UHR: Am Anfang müssen Sie nur wissen, wie lange Sie gelaufen sind. Dazu eignet sich jede beliebige Uhr. Wenn Sie dann Fortschritte machen, empfiehlt sich ein Herzfrequenzmesser oder eine GPS-Uhr, die Ihnen nicht nur sagt, wie weit und schnell Sie gelaufen sind, sondern auch, wie hoch Ihr Puls dabei war. Es gibt unzählige solcher Geräte, von ganz einfach bis ungeheuer raffiniert. Einige Läufer schwören darauf, andere können auf sie verzichten. Sie haben sicherlich Vorteile: Sie geben ein Feedback darüber, wie hart Sie trainieren, und halten Sie davon ab, sich zu stark – Verletzungsgefahr! – oder zu wenig zu belasten. Letzteres führt zu einem Trainingsstillstand.

Gute Laufschuhe

100 Euro oder mehr für ein Paar Laufschuhe auszugeben mag Ihnen luxuriös erscheinen. Allerdings sind gute Laufschuhe die beste Gesundheitsvorsorge, die Sie betreiben können. Abgenutzte oder schlecht sitzende Schuhe führen die Hitliste der Verletzungsursachen an. Zauberschuhe, mit denen Sie besser laufen, gibt es nicht, doch ruiniert ein schlechter Schuh jegliche Laufambitionen.

Nicht knausern Laufschuhe vom Wühltisch taugen nichts. Gehen Sie beim Kauf

nicht allzu sehr nach dem Preis, sondern danach, welcher Schuh Ihnen am besten passt. Wie viel Geld Sie dabei auch ausgeben: Es ist sicher weniger als der Preis, den Sie zahlen, wenn Sie sich verletzen.

Beim Experten kaufen Kaufen Sie Laufschuhe immer im Fachgeschäft, nicht im Kaufhaus oder gar beim Discounter. Hier hilft das Personal Ihnen bei der Auswahl des richtigen Schuhs. Unter dem Link www.runnersworld.de/laufshopfinder finden Sie ein Laufgeschäft in Ihrer Nähe.

Immer schön nachmessen Sie glauben sicherlich, Sie kennen Ihre Schuhgröße, doch ist es ratsam, sie bei jedem Kauf neu messen zu lassen. Unsere Füße verändern sich im Laufe der Zeit, zudem variieren die Laufschuhmodelle von Firma zu Firma.

Alte Laufschuhe mitnehmen Alte Laufschuhe, Socken und Einlagen verraten viel über den Laufstil und die anatomischen Einzelheiten des Fußes.

Extraplatz einplanen Die Laufschuhe der meisten Läufer sind eine halbe Nummer größer als ihre Straßenschuhe. Der Extraplatz ermöglicht es Ihren Füßen, sich zu beugen, und Ihren Zehen, sich bei jedem Schritt ungehindert nach vorn zu bewegen. Zwischen dem längsten Zeh und der Schuhspitze sollte im Stehen mindestens ein Daumenbreit Platz sein. Probieren Sie immer beide Schuhe an und laufen Sie mit ihnen ein wenig im Laden herum, optimalerweise auf einem Laufband.

Trends links liegen lassen Die Auswahl an Laufschuhen ist geradezu schwindelerregend, und viele Käufer lassen sich von Schuhen locken, die »schnell aussehen« oder Verletzungsfreiheit versprechen. Doch *den* richtigen Schuh für alle Läufer gibt es nicht – Sie müssen den finden, der Ihrem Fuß idealen Halt und Komfort bietet. Probieren Sie deshalb möglichst viele verschiedene Modelle an. Und was ist mit Schuhen, die Ihnen das Gefühl des Barfußlaufens vermitteln sollen? Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass der Verzicht auf Schuhe das Verletzungsrisiko minimiert. Als Anfänger sollten Sie sich an traditionelle Laufschuhe halten.

Regelmäßig neue kaufen Laufschuhe sollten alle 500 bis 800 Kilometer durch neue ersetzt werden. Notieren Sie sich das Kaufdatum in Ihrem Trainingstagebuch und halten Sie auch die gelaufenen Kilometer täglich fest, damit Sie wissen, wann es Zeit für neue Laufschuhe ist.

Wo trainieren?

Laufen kräftigt Knochen und Muskeln. Um Verletzungen und Burn-out vorzubeugen, sollten Sie sich sichere, landschaftlich schöne und verkehrsfreie Strecken für jedes Wetter und jede Tagesform suchen. Doch wo läuft sich's am besten: Asphalt, Laufband, Pfad oder Bahn? Hier die Vor- und Nachteile der verschiedenen Laufoberflächen.¹⁵

Asphalt

Der Gehweg ist sicherlich die beste Option, doch manchmal existiert er schlicht nicht. Wenn Sie auf die Straße ausweichen müssen, sollten Sie sich sichere, flache und verkehrsarme Abschnitte suchen, die so breit sind, dass Sie mühelos Autos und anderen Fahrzeugen aus dem Weg gehen können. Laufen Sie immer so, dass Ihnen die Autos auf Ihrer Seite entgegenkommen – so sehen Sie sie und werden gesehen. Tragen Sie, vor allem nachts oder am Abend, helle und reflektierende Kleidung und keine Kopfhörer, damit Sie hören, was um Sie herum vor geht. Wenn Sie auf Musik nicht verzichten wollen, sollten Sie zumindest nur einen Ohrstöpsel tragen. Gehen Sie immer davon aus, dass man Sie *nicht* sieht, und machen Sie durch Winken oder Ähnliches auf sich aufmerksam. Umfährt das Auto Sie, bedanken Sie sich. Stellen Sie sicher, dass der Abstand zwischen Ihnen und dem vorbeifahrenden Auto mindestens einen Meter beträgt. Wenn Sie nicht allein laufen, sollten Sie hintereinander laufen. Und vergessen Sie Ausweis und Handy für Notfälle nicht.

Laufpfade

Eigens angelegte Laufpfade haben eine weichere Oberfläche, die bei Überlastungsschäden wie Läuferknie bzw. iliotibiales Bandsyndrom oder Schienbeinkan-

tensyndrom ideal ist. Aufpassen müssen Sie dort allerdings auf Wurzeln, Steine und andere Unebenheiten, die Sie eventuell schief aufkommen lassen. Neigen Sie zu Knöchelverstauchungen, sollten Sie auf Laufpfaden gar nicht trainieren: Weiche, unebene Oberflächen erhöhen das Risiko noch. Siehe dazu auch Kasten unten.

Sand

Auf weichem Sand läuft es sich sehr schlecht, Sie verdrehen sich dort Knie, Knöchel und Hüfte. Wenn Sie auf Sand

laufen möchten, dann bitte nur kurz. Bei verstauchtem Knöchel oder Achillessehnenentzündung verbietet sich Sand ganz.

Gras

Gras eignet sich hervorragend als Walking- oder Laufoberfläche nach Verletzungen. Dort wird der Aufprall beim Aufkommen in den Boden abgeleitet und nicht wieder zurück ins Bein. Bei einer Plantarfasziitis sollten Sie es langsam angehen lassen: Die unebene Oberfläche begünstigt das Überpronieren.

DER ERSTE LAUF AUF DEM PFAD

Laufpfade bieten landschaftliche Abwechslung, die die Trainingsroutine auflockert. Außerdem gönnen sie Knochen und Gelenken Erholung und steigern so die Fitness.

DER RICHTIGE PFAD Für den Anfang sollten Sie sich flache, befestigte, asphaltierte Reitwege oder Fitnesspfade suchen und anspruchsvollere Strecken mit Schotter, Steinen und Wurzeln meiden. Pfade, die durch unebenes Gelände führen, bergen für den ungeübten Läufer ein größeres Verletzungsrisiko.

NICHT AUF SCHNELLIGKEIT GEHEN Konzentrieren Sie sich auf dem Laufpfad auf die Trainingsintensität, nicht auf Schnelligkeit. In unebenem Gelände und auf einer unvertrau-

ten Strecke sind Sie ohnehin langsamer. Lassen Sie es langsam angehen – das wird Sie in Ihren Trainingsfortschritten nicht behindern.

MUSKELKATER GARANTIERT Auf einer neuen Strecke werden Muskeln, Gelenke und Bänder anders beansprucht als gewohnt. Deshalb ist es ganz normal, wenn Sie nach dem Training etwa zwei Tage lang Muskelkater verspüren, beispielsweise in Knöcheln, Waden und Schienbeinen.

AUF DIE ETIKETTE ACHTEN Kommt Ihnen jemand entgegen, sollten Sie sich rechts halten. Wollen Sie einen anderen Läufer, einen Spaziergänger oder Radfahrer überholen, rufen Sie vorher: »Ich überhole links!«

ESSAY

Nicht nachdenken, loslegen!

Meine Empfehlung für Laufanfänger lautet: Nicht nachdenken, loslegen! Lassen Sie alles stehen und liegen, gehen Sie ruhig in Richtung Ausgang und, wenn Sie die Tür hinter sich ins Schloss fallen hören, laufen Sie los. Dazu drei Regeln: Laufen Sie nicht schneller als ein Zweijähriger bei Höchstgeschwindigkeit. Hören Sie auf, wenn Sie müde sind. *Gehen* Sie zurück.

Es ist völlig in Ordnung, wenn Sie so tun wollen, als müssten Sie zum Bus, und damit den wahren Grund verschleiern: dass Sie nämlich aus keinem anderen Grund laufen, als sich so auf die lange, langsame Reise zu einem gesünderen Geist und einem glücklicheren Körper zu begeben. Ich weiß, wie peinlich es ist, plötzlich gesundheitsbewusst zu wirken, nachdem man sie so lange ignoriert hat. Von mir aus können Sie also auch einen Zettel in die Hand nehmen und rufen: »Moment! Ich habe das Trinkgeld für die Pizza vergessen!«

Die Strategie »Nicht nachdenken, loslegen« eignet sich nicht nur für Laufanfänger, sondern auch für Wiedereinsteiger oder bei einem akuten Motivationstief. Sie können entweder auf das richtige Wetter, die richtigen Laufschuhe und die perfekte Gelegenheit warten oder gleich loslaufen.

Als Läufer – ja, Sie dürfen sich Läufer nennen, wenn Sie einmal losgelaufen sind

– fragen Sie sich sicherlich, wie Sie morgen, nächste Woche oder nächsten Monat wieder loslaufen können. Sie wissen, dass Sie dranbleiben sollten, aber wenn Sie nicht wissen, wie, landen Sie gleich wieder mit der Chipstüte auf dem Sofa. Es gibt nichts Schlimmeres, als zu wissen, warum, aber nicht, wie – jeder Idiot kann Ihnen sagen, *warum* Sie die Chips nicht essen sollten, aber wie zum Teufel schaffen Sie das?

Trotz zahlreicher erfolgloser Anläufe habe ich es schließlich geschafft, mich vom Laufhasser zu jemandem zu entwickeln, der mehrere schweißtriefende Kilometer hintereinander nicht nur erduldet, sondern, an guten Tagen, sogar genießt. Dabei spielte Disziplin nur eine untergeordnete Rolle – ich verließ mich eher auf die folgenden Tipps und Tricks. Ich habe viele Fehler gemacht, als ich vor fünf Jahren mit dem Laufen begonnen habe, bin aber immer noch dabei. So schlecht können die Tipps und Tricks also nicht sein.

Maßvoll laufen »Leicht« ist vermutlich nicht das Wort, das Ihnen einfällt, wenn Sie ans Laufen denken, doch Sie sollten es vor allem am Anfang langsam angehen lassen. Wenn Sie verzweifelte Extrarunden einlegen, weil Ihnen die erst vor Kurzem gekaufte Jeans nicht mehr passt, absolvieren Sie vielleicht eine davon, geben das Laufen bald darauf aber

bestimmt ganz auf. Wenn Sie andererseits bequeme, leichte Läufe absolvieren, werden Sie das Laufen immer mit diesem angenehmen Gefühl assoziieren und auch auf lange Sicht motiviert bleiben.

Langsam laufen Laufen Sie so langsam, wie Ihr Stolz es Ihnen erlaubt – wie die Leute, über die Sie sich lustig gemacht haben, bevor Sie selbst mit dem Laufen angefangen haben. Einsame Laufstrecken helfen, und wenn jemand vorbeikommt, können Sie ja immer noch aufdrehen.

Jemandem davon erzählen Erzählen Sie einem echten Miesmacher von Ihren Laufabsichten, am besten jemandem, der genauso faul ist, wie Sie vor Ihrem ersten Lauf waren. Spott ist als Antriebskraft nicht zu unterschätzen!

Sich neue Laufschuhe besorgen Das fiel mir besonders schwer, weil bei mir zu Hause überall anständige Schuhe herumlagen. Allerdings keine Laufschuhe, doch ich wollte keine 100 Euro für etwas ausgeben, das ich nur einmal im Monat benutzte. Schließlich war genau das aber die beste Motivation: Jetzt hatte ich die teuren Dinger, jetzt musste ich auch laufen gehen.

Einen Laufpartner suchen Ein Laufpartner ist unerlässlich, egal ob er langsamer, schneller oder genauso schnell ist wie Sie. Mit meinem Partner, Gerry, laufe ich einmal die Woche. Er ist ein netter Tyrann.

Genau das, was Laufanfänger brauchen.

Scheuklappen aufsetzen Sie sind der einzige Mensch auf der Welt, der so gut läuft. Es gibt nur eine Straße: die, auf der Sie laufen. Und es gibt nur einen Körper: Ihren.

Weiter Chips essen Wenn Sie das Laufen mit Verzicht auf Chips assoziieren, sind Sie des Laufens bald überdrüssig. Immer nur eine Schlacht auf einmal schlagen.

Nicht zu viel denken Versuchen Sie, nicht allzu viel über das Laufen nachzudenken, auch nicht, wenn Sie sich gerade einen Berg hochquälen, wenn es über 25°C warm ist, Sie soeben einen Wadenkrampf hatten oder auf der Waage stehen.

Wettkämpfe laufen Warten Sie mit Wettkämpfen nicht, bis Sie wirklich rennen können. Wichtig sind die Menschen, die Ihnen dabei zujubeln. Wer einmal mit so vielen Fremden gelaufen ist und gemeinsam mit ihnen Bananen gegessen und Wasser getrunken hat, wird das Erlebnis nie wieder missen wollen.

Wenn Sie jetzt immer noch auf der Couch sitzen, sollten Sie den dritten Abschnitt noch einmal lesen. Ihr erster Lauf wird der kürzeste, langsamste und verrückteste Ihres Lebens sein. Wenn Sie bisher ein »schlechter« Läufer waren, können Sie mit meiner Strategie in fünf Minuten alles zum Besseren wenden. Eine doofe Übung? Nur, wenn sie einmalig ist.¹⁶

Von Marc Parent, Verfasser der »Newbie Chronicles«-Kolumne, *Runner's World*