

PROF. DR. THOMAS WESSINGHAGE

**MEIN LAUFBUCH  
FÜR DIE ERSTEN  
10 KILOMETER**

Unter Mitarbeit von Martina Steinbach



PROF. DR. THOMAS WESSINGHAGE

# MEIN LAUFBUCH FÜR DIE ERSTEN 10 KILOMETER

- + Technik
- + Ernährung
- + Ausrüstung
- + Trainingspläne

# LUST AUF LAUFEN

## **Jetzt sind Sie dran! 12**

Echt positiv –  
das Mitläuferdasein 12

## **So lief es an 13**

Ein wahrer Selbstläufer 13

Gesünder geht's nicht! 15

Laufen kann jeder 20

# AN DER STARTLINIE

## **Basiswissen für Einsteiger 30**

Lassen Sie es langsam  
angehen 30

Wegweiser –  
ja, wo laufen Sie denn? 35

## **Locker loslegen – mit Walking 38**

Sanfter Einstieg  
ins Laufen 38

Drei Startpläne –  
vom Walken zum Laufen 40

Und was läuft sonst so? 48

# TEMPOMACHER TECHNIK

<b>Der perfekte Auftritt</b>	<b>52</b>
Das Lauf-Quartett	52
Erster Bodenkontakt	56
Nie »oben ohne«!	58
Spielend besser laufen	61



## BESTENS UNTERWEGS – DAS TRAINING

### **Auf dem Laufenden bleiben 68**

ATP hält auf Trab	68
Zweigleisig voran	70
So läuft der Mensch	71
Powern und pausieren	72
Fortschritte im Fokus	74
Das Laufmenü	75
Geschwindigkeitskontrolle – geben Sie 80 Prozent!	77
Wie läuft's am besten?	79

### **Extrapfunde auf der Strecke lassen 82**

Verschiedene Verluste	82
Dick durch Diät	83
Minus sieben für das Erfolgsplus	85
Die Formel für eine gute Figur	86
Wie verbrennen Sie optimal Fett?	87
Das Fettstoffwechsel- training	89

## MOTIVATION – IHR INNERES PUBLIKUM

### **So bleiben Sie dran 94**

Starthilfen für den inneren Motor	94
Motiviert? Aber richtig!	97
Innerer-Schweinehund- Killer	99
Hohe und häufige Hürden	103
Erste Hilfe gegen Nervkram	106

# HINDERNISSE AUS DEM LAUF- WEG RÄUMEN

## **Eine Frage des Stils 114**

Damit aus Läufers Lust  
nicht Läufers Frust wird 114

Läuferbeschwerden  
von A bis Z 116

# DIE HINTER- GRUNDCREW

## **Gut gedehnt ist halb gelaufen 132**

Bewegende Momente 132

Stretching –  
Dichtung und Wahrheit 134

Die Sache mit der Statik 135

Safer Stretch 136

Die Top 10  
des Läuferstretchings 138

## **Starke Stütze – Krafteinheiten 143**

Der Rumpf –  
Dreh- und Angelpunkt 143

Acht Übungen  
für mehr Action 144

Von allem etwas 148

Nichts tun bringt mehr 149

## DYNAMISCHER DRESSCODE

### **Darauf stehen Sie – Laufschuhe 154**

Perfekter Schuhschutz	154
Genau Ihr Typ	155
Kleine Schuhkunde	157
Der Laufschuh unter die Lupe genommen	159
Das läuft ja wie am Schnürchen	162
Schuhshopping, aber richtig	163

### **Funktionskleidung – bei jedem Wetter 166**

Die Laufhose	166
Die Unterwäsche	167
Das Shirt	168
Die Jacke	168
Die Accessoires	169
Die richtige Kombination	171
Saubere Sache	174

### **Technik, die Läufer begeistert 176**

Am Puls der Zielzeit	176
----------------------	-----

## ENERGIE- TANKSTELLEN

### **Richtig gut essen 182**

Auf die Ausgewogenheit kommt es an	182
Dem Grundumsatz auf den Grund gegangen	186
Kohlenhydrate kicken	187
Fett muss kein Fehler sein	192
Eiweiß hilft beim Erholen	194
Das Abc der Vitamine und Mineralien	195
Flüssige Fitness	199



## IM ZIEL

### **Die Wettkampfwahl** 206

Welcher Lauf darf's denn sein? 206

Die letzten Schritte vor dem großen Lauf 211

**Adressen** 220

**Literatur** 220

**Register** 221

**Impressum** 224



# LUST AUF LAUFEN

Jeder Schritt tut gut – Ihnen,  
Ihrer Gesundheit und Ihrem Leben







# JETZT SIND SIE DRAN!

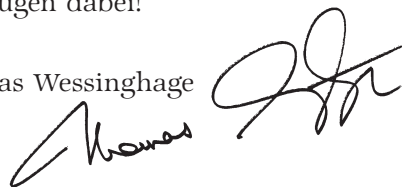
Frische, klare Luft, die in Ihre Lunge strömt, dazu ein himmlisches Glücksgefühl – Laufen zaubert ganz leicht ein Lächeln auf Ihre Lippen! Zudem ist es eine der einfachsten, schönsten und zugleich effektivsten Sportarten überhaupt.

## Echt positiv – das Mitläuferdasein

Kein Wunder also, dass 2011 laut einer Umfrage der Universität Mainz rund 19 Millionen Deutsche im Schnitt 36-mal im Jahr ihre Laufschuhe schnürten – Tendenz steigend! Zu dieser Gruppe möchten Sie auch gehören, wissen aber nicht, wie Sie dort hinkommen? Mit diesem Buch haben Sie eine heiße Spur entdeckt – folgen Sie ihr einfach!

Wahrscheinlich würden Sie diese Seiten nicht lesen, wenn Sie nicht zumindest mit dem Gedanken spielten, regelmäßig zu joggen. Schließlich macht Laufen fit. Und schlank. Und glücklich. So viel zur Theorie – die sich leider nicht immer so einfach in die Praxis umsetzen lässt. Sonst wären Sie sicher schon längst losgezogen. Aus welchem Grund auch immer Sie bislang nicht dauerhaft auf der Strecke blieben – hier finden Sie neue Anstöße für ein zukünftiges Ritual: Ihre Laufrunde. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen dabei!

Herzlichst, Ihr Prof. Dr. Thomas Wessinghage



# SO LIEF ES AN

In Deutschland schwappte sie 1972 über, die erste große Joggingwelle. Sicherlich gab es auch schon früher einzelne Laufvereine, aber nach den Olympischen Spielen in München waren die Menschen mit weiten Baumwollhosen und Schweißbändern aus den Parks und Wäldern nicht mehr wegzudenken.

## Ein wahrer Selbstläufer

Dieser anfänglich eher belächelte Trend entwickelte sich bis heute zu einer Massenbewegung, an der immer mehr Menschen teilhaben. So nahmen allein im Jahr 2010 insgesamt 2 001 203 Läufer an einem Volkslauf teil. Ein Jahr später fanden in

*Dass Laufen immer beliebter wird, sieht man an nahezu jeder Straßenecke.*



Deutschland 180 Marathonläufe statt. Allein in Berlin überquerten 35 000 Menschen nach 42,195 Kilometern die Ziellinie. Mit dieser Form von Freizeitgestaltung ist ein ganzer Industriezweig entstanden: 2011 wurden deutschlandweit drei Millionen Paar Laufschuhe verkauft, was einem Marktwert von 201 Millionen Euro entspricht. Warum das Geld ausgegeben wird? 54 Prozent der Laufeinsteiger in ganz Europa möchten laut einer Umfrage fitter werden und 40 Prozent abnehmen. Doch sobald die ersten Schritte getan sind, laufen die meisten Sportler los, um Spaß zu haben und Stress abzubauen.

## VIELE FAKTEN SPRECHEN FÜR EINEN SCHRITT – IHREN ERSTEN!

Laufen kann wirklich jeder. Spätestens ab dem zweiten Lebensjahr beherrschen es alle Menschen, einen Fuß vor den anderen zu setzen. Ausgiebige Techniks Schulungen entfallen beim Laufen also – im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten. Aber es gibt noch weitere Gründe, warum Joggen zu Ihren festen Hobbys zählen sollte:

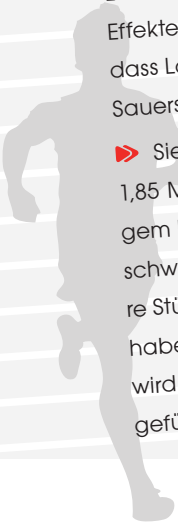
- ▶ Sie werden schnell besser. Gerade aufgrund des bekannten Bewegungsmusters zeichnen sich erste Erfolge nach kürzester Zeit ab. Mit jedem Lauf fällt der Ablauf leichter, Sie werden stolz auf sich sein können und sich über Ihre Erfolge freuen. Und damit gibt es ausreichend Motivation weiterzumachen!
- ▶ Sie können dieser Sportart überall und immer nachgehen. Selbst in einer Fußgängerzone – laufen läuft einfach immer! Auch die Tageszeit ist unwichtig, Sie sind an keine Öffnungs- oder Trainingszeiten gebunden. Nicht einmal schlechtes Wetter oder Dunkelheit bremsen Sie aus.
- ▶ Sie bauen Stress ab. Je größer die Distanz zwischen Ihnen und Ihrer Haustür wird, desto kleiner werden die Probleme. Die frische Luft sorgt für einen kühlen Kopf, der endlich wieder klare Gedanken fassen kann. Zudem werden Stresshormone ab- und Glückshormone aufgebaut. Obendrein schlafen Sie besser.



## Gesünder geht's nicht!

Eine Studie der Harvard University zeigt: Jährlich sterben weltweit rund fünf Millionen Menschen, weil sie zu träge sind. Eine wirklich erschreckende Zahl! Ohne richtig gefordert zu werden, können Knochen, Herz und andere Organe nicht gut funktionieren. Wer regelmäßig seine Laufschuhe schnürt, wird diese Probleme nicht kennen. Und das ist nicht der einzige Vorteil des Sports, der inzwischen jedem vierten Deutschen geläufig ist.

- ▶ Sie benötigen kaum Ausrüstung. Ein Paar gute Laufschuhe sind zu Beginn alles, was ein Einsteiger besitzen sollte. Ansonsten tun es eine bequeme Jogginghose und ein ebensolches (Langarm-)Shirt. Später erleichtern funktionelle Stoffe das Läuferleben. Übrigens passen die Schuhe in jedes Handgepäck, was Ihnen den Laufweg auch auf Reisen frei macht.
- ▶ Sie steigen nie zu spät ein. Es ist egal, ob Sie mit 8 oder 80 Jahren den Zugang zum Laufen finden. In der richtigen Dosis profitieren Sie in jedem Alter von den positiven Effekten. Eine Studie des Medical Center der Stanford University in Kalifornien zeigte, dass Laufen Alterungsprozesse aufhält. So profitiert die Haut von der gesteigerten Sauerstoffaufnahme, und Fältchen haben keine Chance.
- ▶ Sie dürfen sich kleine Sünden ohne schlechtes Gewissen gönnen. Ein 40-jähriger, 1,85 Meter großer und 80 Kilogramm schwerer Mann verbraucht in einer Stunde ruhigem Dauerlauf rund 550 Kilokalorien, eine 30-jährige, 1,65 Meter große, 60 Kilogramm schwere Frau in der gleichen Zeit rund 400 Kilokalorien. Da bleibt das eine oder andere Stück Kuchen schnell auf der (Lauf-)Strecke – falls Sie darauf überhaupt noch Lust haben. Denn Laufen wirkt als Appetitbremse. Der Grund: Während der Anstrengung wird Blutzucker verbrannt, es muss weniger Insulin produziert werden, und Hungergefühle entstehen erst gar nicht.





*Die Dusche danach ist davor für viele Läufer ein Anreiz durchzustarten – das gute Gefühl macht süchtig!*

Das gute Gefühl, nach einem Lauf unter der Dusche zu stehen und die angenehme Schwere des Körpers zu spüren, kann süchtig machen. Natürlich süchtig im positiven Sinne. Schließlich dürfen Sie auf die zurückgelegte Strecke stolz sein.

### Herzlichen Glückwunsch!

Mit jeder absolvierten Runde tragen Sie aktiv dazu bei, länger gesund und fit zu bleiben. Denn Ausdauersport vergrößert das Volumen des Herzens. Das Blut kann ohne allzu viel Druck ganz ungehindert fließen, und das Herz muss weniger oft schlagen. Daher spart es sich Kraft, die es in höherem Alter gut gebrauchen kann. Ein Rechenbeispiel: Wer seinen Ruhe-

herzschlag um 20 Schläge pro Minute senkt – was ein realistisches Ziel gegenüber Nicht-Sportlern ist –, dessen Herz muss im Jahr zehn Millionen Mal weniger schlagen. Eine echte Entlastung! Dadurch verbessert sich auch die Durchblutung in den übrigen Organen, und auch die »Müllabfuhr« von Giften und Schlacken funktioniert wesentlich reibungsloser.

### Laufen sorgt für straffe Resultate

Nicht nur in puncto Bestzeiten sind Sie als Neuläufer Ihrem alten Ich um einiges voraus. Sie profitieren von weiteren Vorteilen:



**Knackige Konturen** Läufer oder nicht Läufer – diese Frage beantwortet sich oft auf den ersten Blick. Menschen mit deutlichem Übergewicht und/oder einer schlechten Haltung steigen kaum 3-mal pro Woche in ihr Laufoutfit. Würden sie es tun, hätten

## FÜR IHREN KÖRPER LÄUFT'S RICHTIG GUT!

Laufen führt Sie hinauf auf den Gesundheitsberg und heraus aus dem Krankheitstal.

### DURCH LAUFEN ERHÖHT SICH:

- » Schlagvolumen des Herzens
- » Energieverbrauch
- » Kreativität
- » Gelassenheit



### DURCH LAUFEN SINKT:

- » Herzfrequenz
- » Blutdruck
- » Sauerstoffbedarf des Herzens
- » Insulinbedarf
- » Gewicht
- » Fettstoffwechselstörungen
- » Herzinfarktrisiko
- » Schlaganfallrisiko
- » Infektanfälligkeit
- » Krebsrisiko
- » Demenzrisiko
- » Risiko von Nierenbeschwerden
- » Risiko, an Depressionen zu erkranken
- » Stress



sie längst von dem hohen Energieverbrauch profitiert. Im Vergleich zu anderen Sportarten liegt Joggen beim Kalorienkillen ganz weit vorn. Zudem wird bei der Bewegung ein Enzym ausgeschüttet, das Ihren Appetit im Zaum hält. Auch sind Verdauungsprobleme für die wenigsten Läufer ein Thema. Wie Sie ganz gezielt laufend abnehmen, erfahren Sie ab Seite 82. Übrigens verschwindet neben Fettpölsterchen auch Cellulite. Das Gerücht, durch die Aufprallbewegung verschlechtere sich das Hautbild zusätzlich, soll an dieser Stelle ein für alle Mal aus der Welt geschafft werden. Jede Ausdauereinheit pusht den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und strafft das Bindegewebe. Zusätzlich sorgt die verbesserte Durchblutung für ein frisches Hautbild – am ganzen Körper.

*Laufen hat viele positive*

*Wirkungen. So hilft es auch,  
leichter abzuschalten.*

**Angenehme Ausgeglichenheit** Laufen ist ein idealer Ausgleich für die vielen hektischen Momente



des Alltags, die uns stetig erschöpfter und gereizter machen. Denn durch die gleichmäßige Bewegung werden die Hormone reguliert, die vom Körper als normale Reaktion auf extreme Belastungen ausgeschüttet werden. Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol – wer regelmäßig läuft, trainiert seinen Körper darauf, dieses Trio nicht bei jeder Kleinigkeit loszuschicken. Was zur Folge hat, dass Sie viel leichter abschalten können und sich auf diesem Weg richtig erholen.

**Immun gegen Infekte** Gerade in Grippezeiten sollten Läufer es langsamer angehen lassen. Denn im gemäßigten Tempo werden die Abwehrzellen, die der

Körper gegenüber Viren und Bakterien bildet, stetig aktiver. Dieser Effekt kippt jedoch bei zu intensiven Belastungen, die das Immunsystem schwächen. Achten Sie darauf, gerade bei höheren Anstrengungen wie

Tempospielen oder bei Kälte nicht zu unterkühlen und angemessen gekleidet zu sein. Hat es Sie erwischt, fühlen Sie in sich hinein, ob Sie wirklich fit genug für einen Lauf sind. Haben Sie Fieber, sollten Sie definitiv unter die Bettdecke und nicht ins Laufoutfit schlüpfen.

*Laufen ist eine Langzeitinvestition in Ihre Gesundheit, es mindert das Risiko vieler Erkrankungen. Den besten Effekt hat Laufen auf das Herzkreislauf-System, doch auch der Rest des Körpers profitiert davon.*

**Clevere Ideen** Sie treten mit einem aktuellen Projekt auf der Stelle? Laufen Sie ein paar Schritte! Untersuchungen zeigen, dass die Bewegung die Ausschüttung des Kreativitätshormons ACTH begünstigt. Wie der gesamte Körper bekommt auch das Gehirn mehr Sauerstoff, was seine Leistungsfähigkeit um das Doppelte erhöht. Obendrein konnten Forscher der Universität Ulm nachweisen, dass bereits drei 30-Minuten-Walkingein-

heiten pro Woche die Merkfähigkeit und das Konzentrationsvermögen deutlich erhöhen. Auch US-Wissenschaftler stellten einen überraschend positiven Effekt fest: Das Risiko, im Alter an Demenz zu erkranken, sinkt um die Hälfte, wenn Bewegung zum Alltag gehört.

**Lust auf Liebe** Laufen macht lockerer, auch in Sachen Liebe! Eine Studie der University of San Diego zeigte, dass ehemalige Nicht-Läufer nach neun Monaten mit je vier Laufrunden pro Woche 30 Prozent mehr Sex hatten. Eine andere Untersuchung der Harvard School of Public Health wies nach, dass sich das Risiko, impotent zu werden, für Männer um 30 Prozent senkt, wenn Joggen zu ihren Hobbys gehört.

## Laufen kann jeder

Absolute Schonung empfehlen Ärzte heute nur noch in den seltensten (Krankheits-)Fällen. Inzwischen ist erwiesen, dass mäßige Bewegung nicht nur vielen Beschwerden vorbeugen kann, sondern darüber hinaus die Regeneration fördert. Es gibt also kaum noch einen guten Grund, nicht zu laufen.

### Laufen in der Schwangerschaft

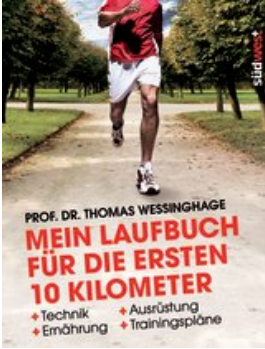
Gemeinsam läuft es sich leichter – dieser Leitsatz gilt für das Laufen mit Babybauch zwar nicht uneingeschränkt, jedoch ist eine Schwangerschaft kein Grund, auf die übliche Laufrunde zu verzichten. Vorausgesetzt sind natürlich eine unkomplizierte Schwangerschaft, regelmäßige Kontrollen beim Arzt und Lauferfahrung. Einsteiger starten besser erst nach der Geburt des Babys, da bestimmte Hormone die Gelenke und Sehnen weicher machen. Ein höheres Verletzungsrisiko



*Auch mit Baby im Bauch spricht nichts grundsätzlich gegen das Laufen. Sprechen Sie sich jedoch vorher mit Ihrem behandelnden Arzt ab.*

besteht daher auch für fortgeschrittene Läuferinnen. Werden Mütter sollten auf einen ebenen Untergrund und stabile Schuhe achten. Harte Erschütterungen wie etwa Sprünge tun dem Kind nicht gut. Zudem ist in der 8., 12. und 16. Woche nach der letzten Periode besondere Vorsicht geboten. In diesen Zeiträumen ist die Gebärmutter besonders erregbar, was im schlimmsten Fall zu einer Fehlgeburt führen kann. Generell dürfen Frauen es mit einem kleinen Mitläufer langsamer angehen, Tempoläufe oder gar ein Wettkampf sind in den nächsten neun Monaten tabu. Gerade im letzten Drittel der Schwangerschaft ist Walken oder Aqua-Jogging das bessere Laufen. Beide sind schonender, was dem Körper zugute kommt.

Nach der Geburt beginnt auf jeden Fall eine Laufpause von mindestens sechs Wochen. Während dieser Auszeit liegt der



Thomas Wessinghage

**Mein Laufbuch für die ersten 10 Kilometer**

Paperback, Broschur, 224 Seiten, 16,2x21,5

ISBN: 978-3-517-08847-1

Südwest

Erscheinungstermin: Februar 2013

Dieser Anfang ist leicht!

Ihr Entschluss steht fest: Sie möchten gern mit dem Laufen beginnen! Und sich dabei ein realistisches Ziel setzen? Dann ist dieses Laufbuch der ideale Einstieg für Sie! Denn hier erfahren Sie alles, was für das Training wichtig ist: von der richtigen Lauftechnik über eine gesunde Ernährung bis hin zur optimalen Ausrüstung. So bleiben Sie nicht nur voller Motivation und Freude beim Laufen, sondern schaffen auch die angestrebten 10 Kilometer, ohne dabei Ihren Körper zu überfordern. Danach steht Ihrem ersten Wettkampf nichts mehr im Weg!