



GOLDMANN

Lesen erleben

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe März 2015

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2012 Süddeutsche Zeitung GmbH, München, für die Süddeutsche Zeitung Edition

Dieses Buchprojekt wurde vermittelt von der Arrowsmith Agency, Hamburg

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Gestaltung: Nina Hardwig und Philipp von Keisenberg

Illustrationen: Michael Matthias und Alex Zuebisch

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöfßneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17499-7

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Martin Grüning / Jochen Tensch / Urs Weber

LAUFBUCH

GOLDMANN

	<i>Seite</i>
Vorwort	008



<i>Nr.</i>		<i>Seite</i>
001	Vorläufer verstehen	012
002	Schlauer werden	015
003	Anständig bleiben	018
004	Läufer verstehen	021
005	Locker machen	025
006	Durchhalten	028
007	High sein	040
008	Augen zu und durch	043
009	Taktisch vorgehen	045
010	Gegner abschirmen	053
011	Blutvergießen vermeiden	054
012	Aussicht genießen	056
013	Schatz suchen	062
014	Frisieren	065
015	Schminken	069
016	Warmen Kopf bewahren	071
017	Erleuchtung finden	073
018	Fliegen fischen	077
019	Für Aufsehen sorgen	079
020	Durchatmen	080
021	Anständig schleimen	083
022	Laufend schlucken	086
023	Filme gucken	088
024	Einstöpseln	091
025	Musik hören	094

● ● ● ● ● ●

BRUST RAUS

Nr.		Seite
026	Die Brust schützen	102
027	Rauchen aufhören	106
028	Rauchen anfangen	109
029	Sich aufblasen	111
030	Ein großes Herz haben	113
031	Herz zeigen	117
032	Aufs Herz hören	131
033	Schweiß verlieren	136
034	Richtig chillen	143
035	Brust an Brust rennen	148
036	Ein breites Kreuz haben	152
037	An die Brust heften	159

● ● ● ● ● ●

ARME HOCH

Nr.		Seite
038	Anderen begegnen	166
039	Schwung holen	171
040	Zupacken	178
041	An die Hand nehmen	183
042	Schmuck tragen	186
043	Warm halten	192
044	Tätowieren lassen	193

● ● ● ● ● ●

BAUCH WEG

Nr.		Seite
045	Genießen	198
046	Abnehmen	203
047	Party machen	212

048	Dopen	214
049	Geheimrezepte ausprobieren	220
050	Feste trinken	228
051	Schwanger laufen	232
052	Bauchschmerzen bekämpfen	236
053	Sodbrennen löschen	240
054	Bauchgefühl entwickeln	241
055	Bauchlandung vermeiden	243
056	Mit Hunger laufen	246
057	Ohne Hunger laufen	247

● ● ● ● ● ● ● ● **HÜFTE SCHWINGEN**

<i>Nr.</i>		<i>Seite</i>
058	Sich erleichtern	252
059	Sich beschweren	259
060	Keine Blöße geben	261
061	Geschmeidig bleiben	264
062	Laufen und lieben	266
063	Nackt laufen	271
064	Po kräftigen	273

● ● ● ● ● ● ● ● **BEINE LOCKER**

<i>Nr.</i>		<i>Seite</i>
065	Souverän auftreten	276
066	Waden schützen	277
067	Mit Hund laufen	279
068	Einen Kampfhund wiederbeleben	284
069	Beine heben	286
070	Beine stillhalten	290
071	Spagat wagen	295
072	Weglaufen	297

Läufer sind in den Augen ihrer Umwelt manchmal seltsame Wesen. Sie rennen mit bunten Kunststoffklamotten durch die Gegend, studieren die Nährwertangaben auf der Müslipackung und tragen GPS-Uhren in der Größe von Zigarettenschachteln am Handgelenk. Und sie werden immer mehr. Stadtparks, Wälder, Gebirgspfade, Wüsten, nicht einmal mehr das Eis der beiden Pole ist sicher vor dem Energieüberschuss der Freizeitsportler. Aber gewundert haben wir uns über etwas ganz anderes.

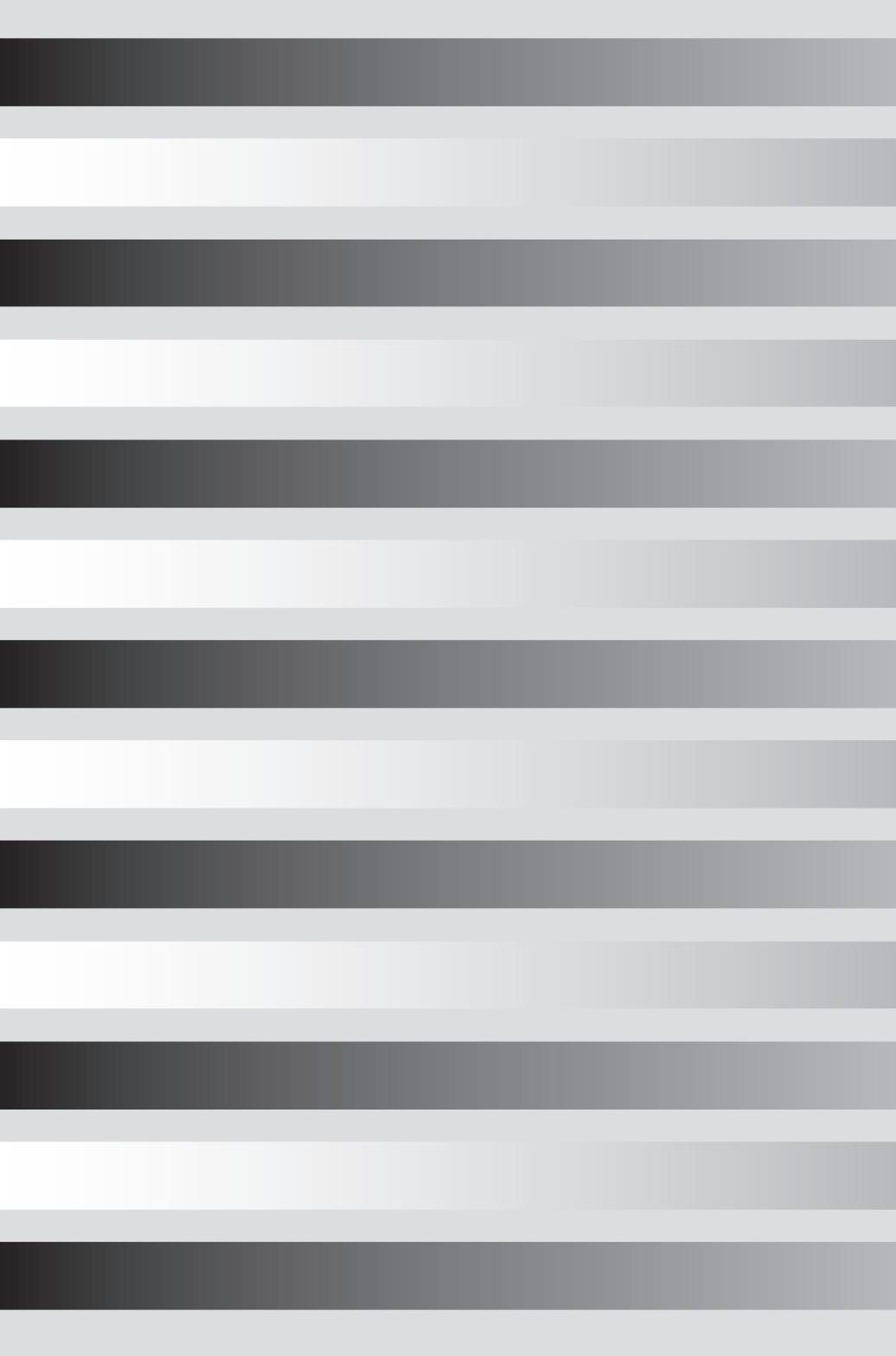
» Als wir anfangen, über das Laufen und seine Auswirkungen von Kopf bis Fuß nachzudenken, kamen uns die meisten Ideen nicht etwa zum Fuß – sondern zum Kopf. So wurde uns klar, wie toll es eigentlich ist, dass ein Sport, der für Nicht-Läufer oft etwas mit Langeweile, Monotonie und sehr großer Anstrengung zu tun hat, in Wahrheit so anregend, spannend und spaßig ist. Und genau das wollen wir mit diesem Buch zeigen. Deshalb haben wir nicht nur Trainingspläne, Ernährungstipps und Ratschläge zur richtigen Ausrüstung zusammengetragen, wie das in den meisten Büchern zum Thema der Fall ist, sondern uns um die letzten, wirklich entscheidenden Fragen gekümmert: Warum sind Läufer die einfühlsameren Liebhaber? Kann man Cellulite weglaufen? Welchen Weltrekord kann ich am leichtesten knacken? Wie lange muss ich laufen, bis ich die Kalorien einer Tafel Schokolade verbrannt habe? Wie laufe ich am elegantesten mit einer Tüte Frühstückssemmeln vom Bäcker nach Hause?

» Obwohl wir seit Jahren begeistert laufen und auf einige Erfahrung zurückgreifen können, wussten wir auch nicht auf alles eine Antwort. So suchten wir schließlich Rat bei Experten, die bis dahin noch nicht einmal ahnten, dass sie zu den Fachleuten in Sachen Laufen zählen; beim Friseur Udo Walz zum Beispiel, bei Paartherapeuten, Pokerspielern, Philosophen, Bauern und einem Massai-Krieger. Aber auch bei Weltklasse-sportlern wie Haile Gebrselassie, Dieter Baumann, Paula Radcliffe, Patrick Makau und Ulrike Maisch. Wir verrannten uns sogar in so seltsame Nischen wie das Nacktlaufen, das Gloucester Käserennen, Sprints in

Stiletto, Marathons in Flip-Flops und den garantiert festesten Knoten, mit dem Sie Ihre Laufschuhe binden können.

» Egal, ob sie nur gelegentlich mal um den Block joggen oder diszipliniert auf eine neue Marathonbestzeit hin trainieren – gemeinsam ist allen Läufern der Spaß an der Bewegung, die Freude beim Blick auf die Waage und dieses schwer zu beschreibende Gefühl des Glücks und der Leichtigkeit unter der Dusche, wenn sie sich zuvor beim Laufen angestrengt haben. Wir wünschen uns, dass Sie beim Lesen neugierig werden und Lust kriegen, dieses Gefühl einmal selbst zu erleben. Und wir wünschen Ihnen allzeit einen guten Lauf!

Martin Grüning, Jochen Temsch, Urs Weber



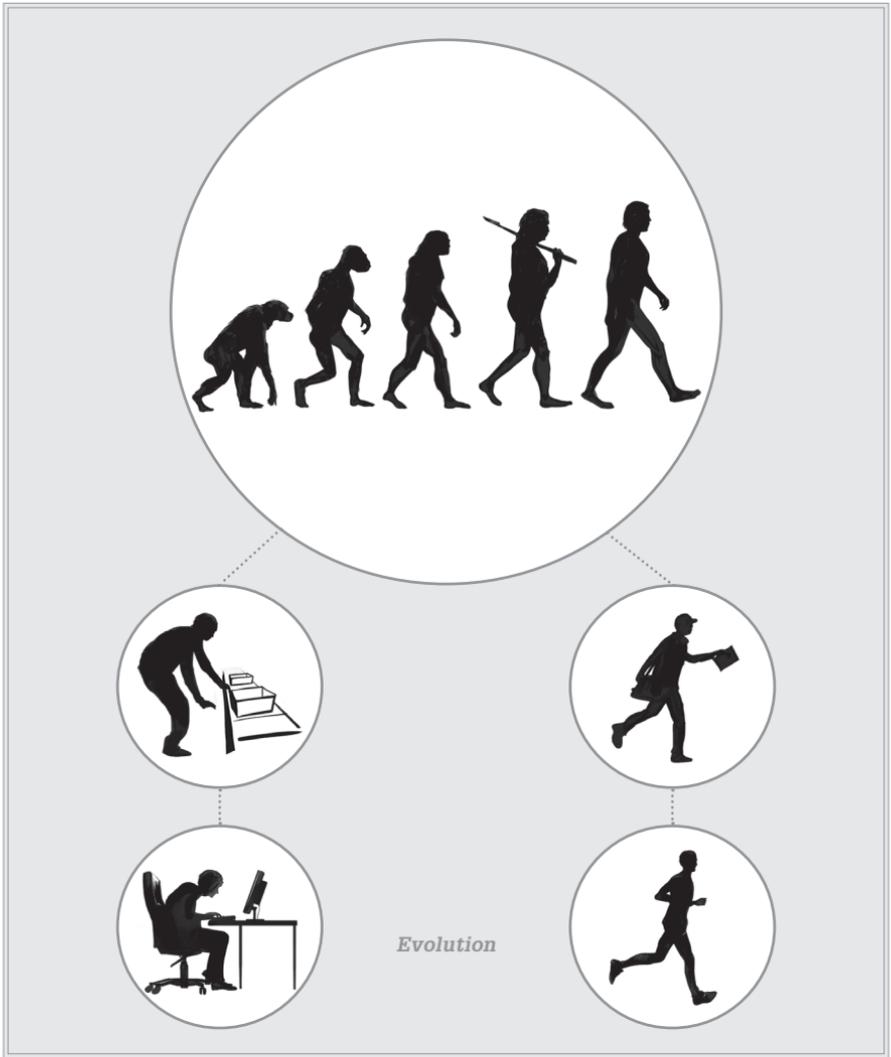
KOPF VORAU



Ein bisschen Neandertaler steckt in jedem von uns. Obwohl wir in einer hochkomplexen, computerisierten Gesellschaft leben, ist unser Körper immer noch so primitiv veranlagt wie der unserer Vorfahren in der Steinzeit, die eigentlich Vorläufer waren – denn wenn sie eines nicht getan haben, dann war es herumsitzen und sich chauffieren lassen.

» **Adrenalin ausschütten** Jeder Sinnesreiz, der auf uns einwirkt, wird an der Amygdala, einem entwicklungsgeschichtlich besonders alten Teil des Gehirns, vorbeigeleitet und dort bewertet. Stehen die Signale auf Gefahr, richtet sich der Körper blitzschnell auf zwei mögliche Reaktionen ein: kämpfen oder wegrennen. Explosionsartig wird das Hormon Adrenalin ausgeschüttet, das Herz schlägt schneller, die Atmung beschleunigt sich, der Blutzuckerspiegel steigt. Dieser Mechanismus stammt noch aus der Zeit der Säbelzahn tiger, als jedes Knacken eines Zweigs todbringende Bedrohungen signalisierte. Unsere Vorläufer durften nicht lange überlegen, sie mussten instinktiv reagieren – und gute Sprinter sein. Doch seit der Steinzeit sind 10.000 Jahre vergangen. Heute gibt es keine Säbelzahn tiger mehr, dafür andere garstige Wesen: rücksichtslose Verkehrsteilnehmer, gemeine Chefs oder intrigante Kollegen. Es gibt Tage im Büro, an denen jedes Klingeln des Telefons eine potentielle Bedrohung anzeigt. Ohne dass es uns bewusst ist, reagieren wir wie die Neandertaler: Adrenalin schießt in die Blutbahn, das Herz schlägt schneller. Wir machen uns bereit zu Kampf oder Flucht – bleiben dann aber nur am Schreibtisch sitzen, fressen die unangenehmen Gefühle in uns hinein, gehen nach Hause und lassen den Ärger beim kleinsten Anlass an unseren Lebenspartnern aus. Das nennt man dann Stress.

» **Flucht planen** Wenn Sie zu viel Stress aufgestaut haben, schüttet Ihr Körper nicht mehr nur kurzfristig Adrenalin, sondern das länger anhaltende Hormon Cortisol aus. Können Sie Ihren Cortisol-Pegel nicht senken, sprich Ihrem alltäglichen Druck nie ausweichen, zum Beispiel mit einem längeren Urlaub, wird der Stress chronisch. Das kann zu schwerwiegen-



den Problemen führen wie Verspannungen, muskuläre Dysfunktionen, Magenbeschwerden, Schlafstörungen, andauernde Erschöpfung und Depressionen. Machen Sie es wie Ihre Ur-Ur-Ur-Ur-Ur-Ur-Ahnen: Flüchten Sie. Bewegung signalisiert Ihrem Gehirn, dass Sie etwas gegen die Bedro-

hungen des Alltags tun. Laufen baut Adrenalin und Cortisol ab. Es ist eine ganz einfache, hochwirksame Methode gegen Stress und Depressionen.

» **Appetit zügeln** Unsere Vorläufer mussten nicht nur vor Raubtieren flüchten. Sie mussten auch selbst hinter Tieren her sein, um etwas zu essen zu bekommen. So oder so war Laufen und Überleben eins. Genetisch gesehen sind wir noch immer Jäger und Sammler. Die körperliche Ausstattung des Menschen hat sich seit der Steinzeit nicht wesentlich verändert. Erst vor 5.000 bis 6.000 Jahren haben unsere Vorläufer die Agrarwirtschaft entwickelt und sind sesshaft geworden. Zuvor streiften sie jahrtausendlang auf Nahrungssuche durch die Gegend. Sie wanderten mit ihrer Beute, die sich im Sommer in anderen Gegenden als im Winter aufhielt. Dabei legten sie Hunderte Kilometer zurück und kamen bei einzelnen Jagdzügen, zum Beispiel auch bei stundenlangen Treibjagden bis zur Erschöpfung des Tiers, auf 20 bis 40 km Lauf- und Wanderstrecke täglich. Die körperliche Belastung war hoch, die Nahrung knapp. Auf diesen Mangelhaushalt ist der menschliche Stoffwechsel heute noch programmiert. Überschüssige Energie wird für schlechtere Zeiten in Fettpolstern gespeichert und bei Bedarf abgerufen. Der Steinzeitmensch kam mit diesem effektiven System gut klar. Ötzi und Kollegen führten sich so viel Energie zu, wie sie verbrauchten. Der Büromensch hat zwar noch den gleichen Stoffwechsel und Appetit wie sein alter Höhlenverwandter, aber nur noch einen Bruchteil von dessen Bewegung.

» **Radius erweitern** Laut Bundesministerium für Gesundheit arbeitet jeder zweite Erwerbstätige in Deutschland am Computer. Frauen sitzen pro Tag im Schnitt 6,7 Stunden, Männer 7,1 Stunden lang. Rechnet man acht Stunden Schlaf dazu, verstreicht mehr als die Hälfte des Tages ohne jegliche körperliche Aktivität. Eine Rezeptionistin legt laut Gesundheitsministerium durchschnittlich 1.200 Schritte am Tag zurück, ein Grafikerdesigner 1.400, eine Managerin 3.000 und ein Verkäufer 5.000. Eine Hausfrau mit Kindern kommt immerhin auf 13.000 Schritte, ein Postbote auf 18.000. Rechnet man pro Schritt mit ungefähr 60 cm zurückgelegter Distanz, dann schafft die Managerin nicht einmal zwei Kilometer, und selbst der Briefträger kommt nur auf elf Kilometer pro Tag – schätzungsweise

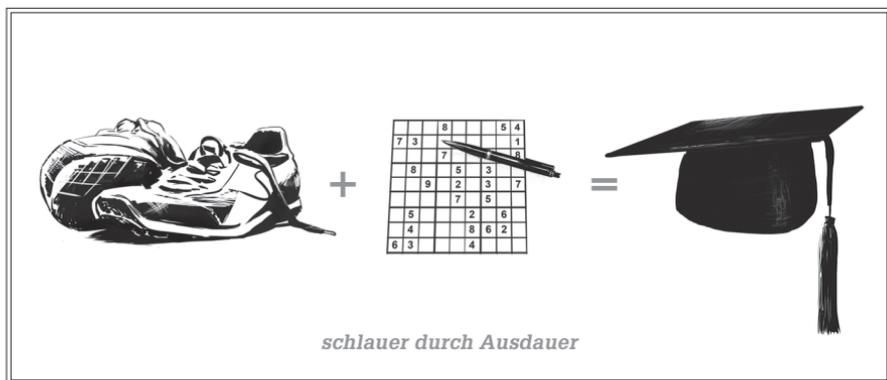
viermal weniger als der Steinzeitjäger. Durchschnittlich geht jeder Deutsche täglich nur 1,4 km zu Fuß. Volksleiden wie Übergewicht, Diabetes, Gefäßverkalkungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zum Schlaganfall sind die Folge dieses unnatürlichen Bewegungsmangels.

002

SCHLAUER WERDEN

„Ein Schläuer trimmt die Ausdauer“, warb der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) Anfang der 1970er Jahre für die Trimm-Trab-Bewegung. Dafür erfand der DLV eigens die Figur „Trimmy“, dauergrinsend mit roter Hose, weißem Trägerhemd, streberhaftem Seitenscheitel und nach oben gerecktem Daumen. So schaffte Trimmy es nach Coca-Cola auf Platz zwei der Markenbekanntheit in Deutschland. Zur Seite stand ihm niemand geringerer als der Bundespräsident, der hieß damals Walter Scheel und machte sich zum Vorkämpfer gegen Zivilisationskrankheiten und die Trägheit der Bevölkerung. Mehr als 1.000 Trimm-Dich-Parcours entstanden in Deutschland, der DLV erlebte einen Mitglieder-Boom: Die bürgerliche Mittelschicht entdeckte Laufen als intellektuellen Ansatz, sich selbst zu helfen oder gar sich selbst zu verwirklichen.

» **Klug entscheiden** Wenn Sie anfangen wollen zu laufen, haben Sie bereits eine kluge Entscheidung getroffen. Und in Sachen Intelligenz sind Sie in guter Gesellschaft. Das Bildungsniveau unter Läufern ist höher als in der Durchschnittsbevölkerung. Politiker und Manager zeigen sich gerne – und imagefördernd – mit Joggingschuhen. Auch Intellektuelle und Schriftsteller haben das Laufen für sich entdeckt. Das Laufen selbst trägt natürlich nicht zum Bildungsprozess im Sinne der Wissensvermehrung bei. Aber Laufen befeuert Ihre Denkprozesse. Von Ihrer gesteigerten Kreislaufaktivität profitiert auch Ihr Gehirn. Es wird stärker durchblutet und mit Sauerstoff versorgt – mit bis zu 25 Prozent mehr als beim Sitzen. Damit steigt Ihre Konzentrationsleistung, und die beiden Gehirnhälften arbeiten besser zusammen. Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis profitieren gleichermaßen von dem Sauerstoffschub.



» **Mit Hirn joggen** Bereits in den 1970er Jahren wurden zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen über die Zusammenhänge zwischen sportlicher Betätigung und Intelligenz angestellt, und bald machte der Begriff Gehirnjogging die Runde. Siegfried Lehrl gilt als einer der Ersten, der den heute überstrapazierten Begriff systematisch nutzte. Er fand heraus, dass sich das Gehirn trainieren lässt wie ein Muskel beim Sport, „vielleicht sogar einfacher als etwa der Oberschenkelmuskel“, wie er mutmaßte. Das Training besteht dabei in Denkaufgaben wie Wortsuchspielen, Rechen-, Symbol- und Erinnerungsrätseln. Die Kombination von Denkaufgaben und Sport verspricht sogar besonderen Erfolg: Bei einem Intelligenztest mit Studenten schnitten diejenigen besser ab, die sich während der Lösung der Aufgaben auf einem Ergometer bewegten. Es lassen sich zahlreiche Nachweise finden, dass sportlich Aktive Informationen besser verarbeiten: Visuelle und motorische Reize werden besser wahrgenommen, gemerkt und wiederholt. Umgekehrt gilt dies leider nicht. Wenn Sie faul im Sessel sitzen, sich eine Leichtathletikübertragung im Fernsehen anschauen und ein paar Übungen zum Gehirnjogging machen, steigert das Ihre 10.000-Meter-Bestzeit keineswegs.

» **Der Vergeisung davonlaufen** Die kognitiven Verbesserungen lassen sich auch physiologisch belegen. Regelmäßiger Ausdauersport hilft, die Gehirnleistung länger zu erhalten. Die Gewebedichte des Gehirns nimmt langsamer ab. Je höher das wöchentliche Laufpensum, desto langsamer

altert das Hirn. Es gibt sogar Nachweise, dass Sportler, die mindestens dreimal pro Woche aktiv sind, seltener an Alzheimer erkranken.

» **Von schlauen Vorläufern lernen** Bereits in der Antike war man sich über die Zusammenhänge von Sport und Klugheit im Klaren. Cicero und Seneca formulierten ganzheitliche Konzepte von Körper und Geist. Heute werden diese Überlegungen gerne auf das Schlagwort „Mens sana in corpore sano“ reduziert, auf die angebliche Konsequenz „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“. Dieses Zitat des römischen Dichters Juvenal ist allerdings aus dem ursprünglichen Zusammenhang einer Satire gerissen. In Wirklichkeit machte sich Juvenal über die Faulheit seiner Zeitgenossen lustig, aber auch darüber, dass sportliche Menschen oft ihre Bildung vernachlässigten – weshalb man laut dem Spötter nur beten könne, dass in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist steckt, im lateinischen Original: „Orandum est, et sit mens sana in corpore sano.“

» **Beim Laufen denken** Wenn Sie laufen, gewinnen Sie Zeit, ungestörten Freiraum und im wörtlichen Sinn Abstand, um über Ihre Probleme nachzudenken. Wahrscheinlich wirken Ihre Probleme nach der körperlichen Anstrengung und dem damit verbundenen Stressabbau auch nicht mehr so groß. Kreative und Manager nutzen diese Effekte. So hält zum Beispiel Microsoft-Chef Steve Ballmer Mitarbeiter-Meetings beim Joggen ab. Olympiasieger Dieter Baumann nutzt seine Trainingsläufe zum Nachdenken über seine Zeitschriften-Kolumnen. Der Schriftsteller Marcus Imbsweiler hat sogar eine Produktivitätsformel gefunden: Er schätzt, dass ihm eine Stunde Laufen im Idealfall drei Seiten Text bringt. Seine Läufe beendet er deshalb meist am Schreibtisch, wo er sich gleich Notizen macht. Der Detmolder Musikprofessor Michael Hoeltzel komponiert beim Laufen. Er schrieb ein Gedicht darüber. Darin heißt es: „Und hab, vom Lauf zurückgekommen, ein Notenblatt zur Hand genommen, am Stehpult eilends aufgeschrieben, was mir der Schweiß ins Hirn getrieben.“ Machen Sie es genauso. Schreiben Sie sich gute Gedanken direkt nach dem Laufen auf, bevor sie verfliegen. Schweißtropfen auf Ihrem Notizblock beglaubigen die Anstrengung, die in Ihre Ideen geflossen ist. Albert Einstein sagte dazu: „Genie ist ein Prozent Inspiration und 99 Prozent Transpiration.“

Wenn Sie laufen, tun Sie sicher etwas Richtiges. Aber es gibt auch Falsches in diesem Richtigen. Denn Sie sind nicht alleine da draußen unterwegs. Und immer, wenn mehrere Menschen zusammentreffen, kommt es zu Spannungen untereinander. Dann stellt sich die Frage, wie Sie sich korrekt verhalten. Moralische Normen und Prinzipien, die dem menschlichen Handeln im Sport zugrunde liegen, werden in der Philosophie im Bereich der Sportethik untersucht. Dabei geht es zum Beispiel um Fairness, wozu auch das Thema Doping gehört. Auch auf die ganz banalen Fragen des Läuferalltags gibt der Sportphilosoph und Sportpädagoge Professor Elk Franke Antworten:

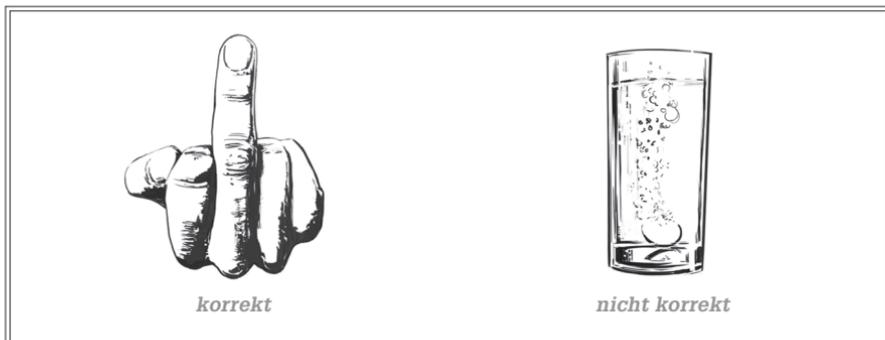
Darf ich erwarten, dass meine Umwelt meine Laufleidenschaft toleriert? Ja. Auch wenn Ihre Laufleidenschaft für manche keinen Sinn ergibt. Denn die Sportwelt ist eine Welt, in der man beispielsweise akzeptiert, dass jemand möglichst schnell 400 m im Kreis läuft, nur um wieder dort anzukommen, wo er gestartet ist. Niemand sagt: Da hättest du ja gleich stehenbleiben können. Laufen ist eine Ausprägung der Sinnhaftigkeit von Sinnlosigkeit, gleichsam ein quasi ästhetisches Element, wenn man Ästhetik als nutzloses und zweckloses Kriterium definiert. Kant hat beispielsweise von der Zweckhaftigkeit der Zwecklosigkeit der Kunst gesprochen. Sport ist ästhetischen Welten strukturverwandt.

Darf ich über eine rote Ampel laufen, um nicht auszukühlen? Nein. Es ist das Merkmal von Verkehrszeichen und -regeln, dass sie gerade unabhängig von persönlichen Umständen Gültigkeit beanspruchen, da ihre Missachtung andere Personen gefährden könnte. Zumal, wenn auch kleine Kinder an der Ampel stehen, ist es schon aus gesellschaftspolitischen Gründen angebracht, dass Sie ein Beispiel geben und nicht bei Rot über die Ampel laufen. Auch an Ampeln haben Sie ausreichend Möglichkeiten, sich so zu bewegen, dass Sie nicht auskühlen.

Wie lange muss ich auf meinen Laufpartner warten? Die Wartezeit einer Viertelstunde ist generell üblich und entspricht den allgemeinen Höflichkeitsregeln. Kommt es selten oder normalerweise gar nicht vor, dass Ihr Laufpartner zu spät zum Lauftreff erscheint, sollten Sie länger auf ihn warten und nachfragen, ob es ernsthafte Gründe für seine Ver-

spätung gibt. Vielleicht hatte er einen Unfall oder wurde in der Arbeit aufgehalten. Wenn Sie dafür kein Verständnis aufbringen und zum verabredeten Zeitpunkt einfach loslaufen, sind Sie der Rücksichtslose, nicht der zu spät Kommende. Passiert es häufiger, dass sich Ihr Laufpartner ohne wichtigen Grund verspätet, verkürzen Sie die Wartezeit von mal zu mal und laufen schließlich pünktlich los – das ist eine legitime Erziehungsmaßnahme.

Darf ich Passanten, die mich mit dummen Sprüchen provozieren, den Mittelfinger zeigen? Wenn Sie sich anstrengen und redlich um eine sportliche Leistung bemühen, haben Sie zunächst einmal Anspruch darauf, dass Ihre Handlung von außen toleriert wird. Wenn dennoch eine beleidigende Bemerkung von Passanten kommt, Sie aber Ihren Lauf nicht für eine Auseinandersetzung unterbrechen wollen, kann eine Geste aus der symbolischen Ausdruckswelt durchaus eine angemessene, zumindest aber eine verständliche Reaktion sein. Es handelt sich hierbei jedoch um eine Grenzsituation, das heißt, es ist nicht ohne



weiteres festzulegen, welche Reaktionen in dieser Situation angemessen sind. In der Alltagswelt, also auch beim Joggen im Stadtpark, ist ein Stinkefinger juristisch gesehen eine Beleidigung und kann angezeigt werden. In der Wettkampfwelt dagegen werden Handlungssituationen anders beurteilt. Sportregeln erlauben einiges, was im Alltag verboten ist, und bestrafen vieles, was dort erlaubt ist. Zum Beispiel beim Foul: Körpereinsatz kann eine rote Karte bedeuten, muss aber nicht, denn die körperliche Auseinandersetzung gehört zur Sportwelt. Wenn der Gefoulte allerdings zurücktritt oder ein Spieler den anderen beleidigt und dieser ihm daraufhin einen Kopfstoß versetzt, gibt es auf jeden Fall Strafen. In der Alltagswelt ist es umgekehrt: Dort gelten bei Handlungen aus dem Affekt mildernde Umstände.

Darf ich in der Laufgruppe laut pupsen und rotzen? Dies ist eine Stilfrage. Rotzen und pupsen werden unter Umständen toleriert, wenn erkennbar wird, dass es sich hierbei um Kennzeichen besonderer Anstrengungen handelt – und eher stigmatisiert, wenn sie zu einem öffentlichen Ausdrucksmittel von eigentlich dem Intimbereich zugeschriebenen körperlichen Verhaltensweisen werden. Beim Sport gelten nicht die Benimmregeln etwa einer Partysituation. Aber wenn sich eine Person warmläuft und dabei laut rotzt und pupst, würde man durchaus sagen: Das muss jetzt nicht sein.

Darf ich Wasserbecher und Gelverpackungen auf den Boden werfen? Im Alltag, zum Beispiel beim Joggen im Stadtpark, dürfen Sie Ihren Abfall auf keinen Fall einfach fallenlassen. In organisierten Wettbewerben schon – so lange Sie niemanden behindern. Im Wettkampf gelten Wettkampfgeregeln, nicht die, die sonst auf der Straße üblich sind. Es geht darum, dass Sie Ihren Flüssigkeitsverlust ausgleichen können und trotzdem einen Becher nicht länger als nötig mit sich herumtragen müssen. Es ist eine Güterabwägung: Die Gesundheit der Läufer ist höher einzuschätzen als die Sauberkeit der Straße. Trotzdem sollten Sie sich so von Ihrem Müll trennen, dass er andere Teilnehmer nicht beeinträchtigt. Becher sind Hindernisse und machen den Untergrund glitschig. Sie gefährden andere und verschlechtern deren Wettbewerbschancen. Werfen Sie Ihren Abfall an den Straßenrand oder an Sammelplätze; meist gibt es dazu genaue Regeln. Das gilt auch bei organisierten Berg- und anderen Landschaftsläufen.

Darf ich vor dem Laufen eine Kopfschmerztablette nehmen? Wenn Sie bei einem Wettkampf laufen, gibt es klare Regeln dazu, welche Substanzen als Dopingmittel gelten. Wenn Laufen für Sie privater Freizeitsport ist, können Sie tun, was Sie wollen. Aus therapeutischen Gründen, zur Vermeidung einer besonderen körperlichen Belastung, dürfen Sie zu einer Schmerztablette greifen, wenn Ihnen diese überhaupt erst ermöglicht, Sport zu treiben. Niemals jedoch ist es akzeptabel, wenn Sie als gesunder Mensch Medikamente aus präventiven Gründen einnehmen, um im Sport schmerzempfindlicher und belastbarer zu werden. Das betrifft auch Mittel, die Ihre emotionalen und kognitiven Fähigkeiten oder Ihr Schlafverhalten beeinflussen. Hierbei spricht man von Enhancement oder Gehirndoping. Die Unterscheidung zwischen medizinischen und präventiven Gründen zur Einnahme einer Substanz ist entscheidend. Im Spitzensport verschwimmen diese Grenzen. Das Immunsystem eines Athleten ist ständig hohen Belastungen ausgesetzt, wodurch er krank werden kann. Deshalb ist es nicht unüblich, dass Sportler zu Medikamenten greifen, sobald das Training härter wird.

Darf ich gegenüber meinem – mich im Training einschränken wollenden – Lebenspartner eine Notlüge benutzen, um laufen zu können? Das kann höchstens eine kurzfristige Lösung zur Überbrückung eines Konfliktes sein. Notlügen ermöglichen vielen Menschen überhaupt erst einen funktionierenden Alltag. Die Frage ist allerdings, wann die kleine Lüge zu einer großen wird. Im Kern geht es doch um eine Auseinandersetzung darüber, wie viel individuelle Freiheit der eine Partner dem anderen in einer Lebensgemeinschaft zugesteht. Langfristig sollten Sie dieses Thema offen aushandeln.

Darf ich bei einem Straßenwettkampf abkürzen und über Bordsteine laufen? Wenn die Abmessungen der Wettkampf-Strecke so vorgenommen sind, dass die Bordsteinkante die Strecke begrenzt, ist jede Überschreitung der Kante eine Regelübertretung wie das Verlassen der Bahn im Stadion.

Darf ich mit meinen Bestzeiten angeben? Im Leistungswettkampfsport gehören Zeitmessungen zum Bewertungssystem, sie sind eines der wesentlichen Differenzierungsmerkmale innerhalb von sportlichen Welten. Deshalb ist es nicht von vornherein unangemessen, über Wettkampfzeiten zu sprechen. Allerdings: Ob und wann ich darüber spreche, ist Ausdruck persönlichen Wettkampfcharakters, eine Frage des persönlichen Stils. Sie müssen nicht unbedingt bei jeder Gelegenheit lospoltern: Hoppla, ich bin der Beste.

004

LÄUFER VERSTEHEN

Falls Sie ein Laufanfänger sind und im Gespräch mit Läufern nur Bahnhof verstehen, verzweifeln Sie nicht. Mit der Zeit gehören die zentralen Schlagworte zu Ihrem üblichen Wortschatz. Mit folgendem Glossar können Sie sofort mitreden:

<p><i>Anfang, aller;</i> ist stets schwer. Häufig die gewaltigste Hürde auf dem Weg zum passionierten Läufer. Der A. wird durch Übergewicht, Kurzatmigkeit, mangelndes Training oder zu hohes A.-Tempo erschwert. Am A. steht deshalb keineswegs das Wort, sondern</p>	<p>das Schweigen. <i>Brustwarzen, die;</i> erogene Zonen bei Frauen und Männern. Lusthemmer auf langen Läufen, da durch Reibung von Funktionswäsche schmerzhaft, teils blutige Abschürfungen entstehen. Können durch Vaseline, besser aber durch Pflaster</p>
--	--

Läuferbremsen



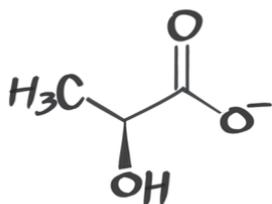
Zickzackläufer



Mann mit dem Hammer

geschützt werden. *Chase-Lauf, der*; vollst.: JPMorgan Corporate Challenge (JPMCC). Größte Firmenlauf-Serie der Welt mit bis zu 70.000 Teilnehmern allein in der Innenstadt von Frankfurt am Main. Verstopfungsbedingt geht es auf den zu bewältigenden 5,6 km nicht um sportliche Höchstleistungen. Dafür können aber selbst noch die unsportlichsten Controller Teamgeist vortäuschen und bei ihrem Chef für den einwöchigen Muskelkater Mitleid ernten. *Dackel, der*; kompakt gebaute und zur Jagd eingesetzte Hunderasse. Mit langem Rumpf und kurzen, krummen Beinen rein anatomisch das krasse Gegenteil zum Langstreckenläufer. Bremst selbigen durch scheinbar zufällige, gemeingefährliche Zickzackläufe aus. Kompensiert damit gegenüber dem langbeinigen Läufer entweder seinen eigenen Minderwertigkeitskomplex oder den seines phänotypisch ähnlich daherschlagenden Halters. *Ermüdungsbruch, der*; insbesondere im Bereich des Mittelfußknochens, des Wadenbeins und des Schienbeins, seltener am Schenkel-

hals eingebaute körpereigene Notbremse. Wird gezogen, wenn die Trainingsumfänge zu hoch sind. Wird im Fachjargon Stressfraktur genannt und bedeutet extrem schlechte Laune, da zur Therapie ein circa dreimonatiges Laufverbot mit entsprechender Gewichtszunahme gehört. *Finisher, der*; Person, die es bei einem Laufwettbewerb im vorgegebenen Zeitrahmen über die Ziellinie geschafft hat. Die F-Werdung eines Läufers wird von diesem mit dem stolzen Tragen eines im Ziel ausgehändigten T-Shirts demonstriert – unabhängig von der gelaufenen Distanz und bisweilen noch viele Tage nach dem Zieleinlauf. *GPS-Uhr, die*; verniedlichender Begriff für einen Laufcomputer fürs Handgelenk. Die unterschiedlichen Modelle tragen Namen wie die Planeten bei „Star Trek“ und verarbeiten pro Trainingsrunde so viele Daten wie ein Hochleistungsrechner in den neunziger Jahren an einem Tag. *Hammer, Mann mit dem, der*; Marathonphänomen; beschreibt den drastischen Leistungsabfall irgendwann ab



Laktat



Nordic Walker

Kilometer 30, wofür es allerlei komplizierte wissenschaftliche Erklärungen gibt. Nur helfen die alle nichts gegen die ungeheure Zielgenauigkeit des MmDH. Auch Davonlaufen bringt nichts. *Isotonie, die*; hervorstechende Eigenschaft von Getränken, die nach dem Laufen konsumiert werden. Bedeutet viele Mineralien, Kohlenhydrate und Vitamine. Wird nicht von alkoholhaltigen Flüssigkeiten geboten. Entgegen einem sehr weit verbreiteten Wunschdenken leider auch nicht von Weißbier. *Jogger, der*; abwertende Bezeichnung für ernsthaft den Laufsport praktizierende Menschen oder eine langsam laufende Person, die aber wenigstens schneller unterwegs ist als ein *Walker*. *Kalorie, die*; Energieeinheit, zu der Läufer ein völlig paradoxes Verhältnis pflegen, weil jede K. einerseits eine ungewünschte Gewichtszunahme bedeuten kann, andererseits vor Wettkämpfen mit wissenschaftlicher Akribie K.-Zufuhr betrieben wird. *Laktat, das*; Stoffwechselprodukt, das bei hohen Belastungen anfällt und die

Beine schwer macht. Die Existenz von L. war einst nur Profi-Athleten bekannt. Heute kann jeder ehrgeizige *Jogger* seinen L.-Wert mit einem Mini-Labor aus dem Sportfachhandel überprüfen. *MDS, der; vollst.: Marathon des Sables*. Bis zu 250 km umfassender Etappenlauf durch die Westsahara. Nur für Läufer, die wissen, was TAR (Transalpine Run), UTMB (Ultra-Trail du Mont Blanc), YAU (Yukon Arctic Ultra) und JM (Jungle Marathon) bedeuten. Garantiert nichts für Teilnehmer des JPMCC (*Chase-Lauf*). *Nordpolmarathon, der*; jährlich auf Drieteis am 89. Breitengrad gelieferter Beweis, dass der Lauf Tourismus keine Grenzen kennt und zum *Quatsch* tendiert. Rein klimatisch der Gegenpol zum *MDS* und wie dieser nur etwas für Läufer, die wissen, was TAR, UTMB, YAU und JM bedeuten. *Oma, die; Opa, der*; Läufer fortgeschrittenen Alters. Gelten insbesondere bei lebenslang beibehaltenen Trainingsroutinen als begabte Ausdauersportler, die selbst Jüngere hinter sich lassen. Werden dann nicht mehr

O. genannt, sondern Master. Der Marathon-Weltrekord in der Altersklasse der 80-Jährigen liegt bei 3:25:40 h. **Pheidippides, der**; armer griechischer Tropf, der am 12. September 490 v. Chr. unter Ausschluss der Öffentlichkeit und ohne jegliche Verpflegungsstation angeblich von Marathon nach Athen rannte, um die Botschaft vom Sieg über die Perser zu übermitteln. Auch wenn manche die Existenz von P. als **Quatsch** abtun, so ist eines doch sicher: Seine persönliche Bestzeit nahm er mit ins Grab. Logischerweise hätte P., wenn es ihn gab, den kürzesten Weg von Marathon nach Athen genommen, der etwa 39 km beträgt. Erst bei den Olympischen Spielen 1908 in London wurde die Marathon-Distanz auf die heute noch gültigen 42,195 km festgelegt. Die Strecke wurde zur Ergötzung der Royals um 195 m verlängert, vom Start bei Schloss Windsor bis zum Zielstrich vor der königlichen Stadionloge. **Quatsch, der**; findet einen grandiosen Nährboden in der Läufergemeinde, weshalb sich der Q. in allerlei technischem Schnickschnack, Nahrungsergänzungsmitteln, Lauftechniken und so weiter manifestiert. Nicht zu verwechseln mit dem Quatschen, das während des Laufens ebenfalls zu vermeiden ist. **Rift Valley, das**; großer Grabenbruch in Ostafrika und Provinz in Kenia, die als Brutkasten für Weltklasseläufer gilt. **Stadtpark, der**; zentraler Ort, an dem **Finisher, Jogger, Walker, Omas und Opas, Dackel**, kurz alle aufeinanderprallen, die mit dem Laufen zu tun haben.

Tchibo; Weltmarktführer für den Verkauf von Laufklamotten und Laufzubehör. Insbesondere Tights, eng anliegende Stretchhosen. Hat aber auch Kaffee im Sortiment. **Urzeit, die**; Phase der Evolution, in der Menschen täglich zig Kilometer laufen mussten, um a) nicht gefressen zu werden und b) etwas zu essen zu jagen. Die U. wird von Fitness-Experten gerne angeführt, um die Faulheit der Wohlstandsgesellschaft zu geißeln. **Vaseline, die**; Schmiermittel a) gegen das Wundscheuern von **Brustwarzen** und anderen empfindlichen Körperstellen, b) für merkwürdige Gespräche mit wildfremden Menschen vor Wettkämpfen, wenn man seine eigene V. zu Hause vergessen hat und deshalb welche schnorren muss. **Walker, die**; Laufwege verstopfende, sogar noch langsamer als **Jogger** sich bewegende Personengruppe. In ihrer verschärften Form als Nordic Walker mit Stöcken ausgerüstet, unüberwindbar und außerdem ständig am Quatschen. **XC, das**; Abkürzung für „cross country“, im Englischen die Bezeichnung für quergefeldes laufen. Heutzutage auch Trailrunning genannt. **Y-Chromosom, das**; Gendatenträger. Führt beim Laufen zu übertriebenem Jagdtrieb auf den Vordermann, müffelnden Trikots und permanentem Ausspucken. **Zahnfleisch, das**: a) der epitheliale, manchmal blutende Teil des Zahnhalteapparates, b) jenes Körperteil, auf dem der Läufer dann daherkommt, nachdem der **Mann mit dem Hammer** wieder mal zuge schlagen hat.

Laufen macht Spaß, fördert Ihre körperliche und geistige Gesundheit und verlängert Ihr Leben. Das wissen Sie – deshalb laufen Sie ja auch. Zumindest gelegentlich? Oder etwa noch gar nicht? Sie würden aber eigentlich gerne etwas verändern? Wahrscheinlich haben Sie dann noch die üblichen Ausreden parat. Um Ihr Potential festzustellen, sollten Sie Ihre Einstellung überprüfen.

Sie arbeiten gefühlte 15 Stunden am Tag. Wann laufen Sie?

Punkte

- a) Gar nicht. Wann soll ich das denn noch schaffen? **10**
- b) Zeit zum Laufen finde ich immer. Entweder ich nutze den Weg zur Arbeit, laufe in der Mittagspause oder einfach mal zehn Minuten zwischendurch. **3**
- c) Hin und wieder raffe ich mich auf. Oft kommt auch etwas dazwischen. Aber der Wille ist da. **5**

Ihr Wecker klingelt morgens um 6 Uhr. Was denken Sie?

- a) Mensch, bin ich heute faul. Normalerweise wache ich von selbst auf. **1**
- b) Gar nichts. Um diese Uhrzeit höre ich den Wecker nicht einmal. **8**
- c) Okay, heute packe ich's aber wirklich mal und laufe ein paar Kilometer! **4**

Es regnet. Sie denken:

- a) Glück gehabt, dann kann ich es heute ja mit gutem Gewissen bleiben lassen. **12**
- b) Von mir aus könnte es auch hageln. **2**
- c) Hm, ob ich lieber morgen laufe? Oder ich probiere meine neue Regenjacke aus. **5**

Haben Sie schon mal gehört, dass Laufen auf die Gelenke geht?

- a) Ja, von dem übergewichtigen Arbeitskollegen, der sich an der Tischplatte abstützen muss, wenn er aus dem Bürostuhl aufsteht. Der muss es ja wissen. **10**
- b) Na ja, ich laufe lieber drei- bis viermal pro Woche 30 Minuten als nur zweimal pro Woche eine Stunde – so schone ich meinen Bewegungsapparat. **1**
- c) Davon habe ich in den vergangenen Jahren nichts gemerkt. **4**

Laufen ist ...

- a) ... gut gegen Bluthochdruck, Cellulite, Depressionen, zu hohe Cholesterinwerte, Demenz, Herzinfarkt, Angstzustände, Rückenschmerzen ... soll ich noch mehr aufzählen? (5)
- b) ... zu anstrengend, deshalb gefährdet es die Gesundheit. (15)
- c) ... meine Lebensphilosophie. (2)

Was würden Sie lieber tun, um die Kalorien von einer Riesenpizza loszuwerden?

- a) Eine halbe Stunde laufen. (4)
- b) Wieso loswerden? Ich trinke einen Grappa und lege mich ruhig aufs Sofa. (12)
- c) So eine Pizza verbrenne ich sowieso nebenbei. (1)

Sie wollen laufen gehen, aber draußen ist es schon dunkel. Was tun Sie?

- a) Ich setze neue Batterien in meine Stirnlampe ein. (3)
- b) Ich gehe ins Fitness-Studio. (5)
- c) Dann schaue ich halt mal, was im Fernsehen kommt. (10)

Sie fühlen sich gestresst, abgespant und überfordert ...

- a) ... ja, ich müsste mal wieder laufen. (4)
- b) ... ja, deshalb freue ich mich schon auf den Lauf heute Abend. Hinterher geht es mir wieder besser. (2)
- c) ... ja, aber jetzt noch Sport? Das würde mich noch mehr stressen. (8)

Ihr Chef will, dass Ihre Abteilung an einem Firmenlauf teilnimmt. Wie reagieren Sie?

- a) Sollen die doch. Ich mache höchstens auf Betreuer und halte die Wasserbecher. (10)
- b) Tolle Idee, Laufen ist kommunikativ und fördert den Gemeinschaftssinn. (4)
- c) Keine Lust, mir ist so ein Gehopse viel zu lasch und langsam. (1)

Ein Passant ruft Ihnen „hopp-hopp-hopp“ nach. Wie reagieren Sie?

- a) Mir vergeht die Lust; ich kehre um nach Hause. (10)
- b) Ich bin so schnell an dem vorbei, dass ich sowieso nicht verstehe, was er brabbelt. (2)
- c) Ich stelle mir vor, wie schwabbelig dieser Mensch nackt aussieht. (5)

150 Euro für einen guten, neuen Laufschuh, ist Ihnen das zu teuer?

- a) Wieso neue Laufschuhe? Ich habe doch noch meine alten, irgendwo. 8
- b) Wieso teuer? Meine Laufschuhe halten im Schnitt ja 1.000 km, ich kaufe also nur ungefähr vier Paar pro Jahr. 2
- c) Das kommt darauf an, ob die Dämpfung meiner alten durch ist. 5

Sie beobachten, wie Ihre korpulente Nachbarin zu ihrer Joggingrunde startet. Was denken Sie?

- a) Na, die hat es aber auch bitter nötig! 8
- b) Oh, prima, die hat den richtigen Dreh gefunden. 4
- c) Die hat ja völlig falsche Schuhe, sie ist zu warm angezogen, und sie läuft zu schnell los. Ich sollte ihr mal ein paar Tipps geben. 1

Auswertung

Mehr als 100 Punkte: Ihr zweiter Vorna-
me lautet Ausrede, Ihr dritter Alibi. Ihre
Laufkarriere ist noch ziemlich ausbaufähig.
Sie glauben doch tatsächlich noch daran,
dass es schlechtes Wetter gibt, keine guten
Funktionsklamotten und dass der Fitness-
Papst Strunz heißt. Beim Blick in Ihren
Terminplaner vergessen Sie völlig, sich auch
mal etwas Zeit für sich selbst einzuräumen.
Sie haben es lieber bequem und konnten sich
bislang nicht wirklich vorstellen, sich jemals
zum Laufen aufzuraffen, schließlich fanden
Sie die Rennerei schon beim Schulsport
ätzend. Aber jetzt zur guten Nachricht:
Wenn Sie dem Laufen doch noch eine

Chance geben, werden Sie innerhalb
kürzester Zeit riesige Fortschritte machen.
Sie sollten sich die Latte anfangs nur nicht
zu hoch legen. Machen Sie ruhig
Gehpausen. Sie werden bald Strecken
zurücklegen können, von denen Sie jetzt
noch nicht einmal zu träumen wagen.

Zwischen 20 und 100 Punkten: Sie wissen,
was Sie tun. Sie haben die Erfahrung
gemacht, dass es Ihnen nach dem Laufen
immer besser geht als vorher. Sie unter-
nehmen etwas für Ihre Fitness und Ihr
Wohlbefinden. Sie haben keine Lust, sich
selbst beim Dickwerden zuzuschauen
und beim Treppensteigen aus der Puste
zu kommen. Sie würden aber gerne noch

regelmäßiger laufen und können sich vorstellen, etwas planmäßiger zu trainieren, damit es für Sie noch besser läuft. Oder damit Sie noch drei Pfund verlieren. Trotzdem muss es nicht gleich ein Marathon sein. Sie haben ja schließlich noch andere Dinge im Kopf. Sie genießen einfach die Zeit, in der Sie sich bewegen, und die Entspannung danach. An manchen Tagen benutzen Sie noch Ausreden – aber grundsätzlich sind Sie voll bei der Sache. Eventuell brauchen Sie noch etwas System oder ein läuferisches Ziel wie einen Zehn-Kilometer-Wettkampf oder Halbmarathon. Das wird Sie zusätzlich motivieren, mehr übers Laufen zu

erfahren. *Unter 20 Punkten:* Es kann nur zwei Gründe geben, warum Sie diesen Test mitgemacht haben. Erstens: Sie sind ein läuferisches Naturtalent und haben es bislang noch nicht gemerkt. Oder zweitens: Sie sind schon völlig besessen vom Laufen und verschlingen sowieso alles an Informationen, was es dazu zu lesen gibt, seien es Trainingsbücher, Werbe-Etiketten an Funktionsklamotten oder ein Test wie dieser hier. Die einzige Ausrede, die Sie gegen das Laufen gelten lassen würden, ist, dass Sie mit zwei gebrochenen Beinen im Krankenhaus liegen. Aber Sie müssten schon komplett eingegipst sein.

006

DURCHHALTEN



*Am Anfang:
einen Steinwurf weit*

Der erste Schritt ist der schwierigste. Aber wenn Sie noch einen und noch einen machen, kommen Sie in kürzester Zeit wie von selbst ins Laufen. Denn dazu sind Sie geschaffen. Der Laufphilosoph George Sheehan sagte einmal: „Jeder Mensch ist zum Läufer geboren, aber nicht jeder befindet sich gerade im Lauftraining.“ Sie können ganz leicht damit beginnen. Die hier versammelten Ratschläge zeigen Ihnen das Prinzip des Einstiegs auf. Die Trainingswochen sind lediglich exemplarisch gemeint. Es gibt zig spezielle Trainingsbücher auf dem Markt. Die können Sie alle erst einmal studieren – oder Sie laufen einfach gleich mit dieser Schnellstart-Anleitung los.

» **500 Meter Pausen machen:** Einen Stein wirft man etwa 30 m weit. Diese Distanz schaffen Sie auch im Laufschrift. Mehr muss es am Anfang auch gar nicht sein. Und dann machen Sie eine Pause. Sie laufen eine Minute, gehen eine Minute, etwa 20 Minuten lang. Sicher setzen Sie dabei noch keine Unmengen an Endorphinen frei. Aber das Hochgefühl, etwas für Ihren Körper getan zu haben, spüren Sie unter der heißen Dusche schon nach dieser ersten kleinen Laufeinheit. Bald schaffen Sie auf diese Weise auch 500 m am Stück. **Nicht auf andere hören:** Lassen Sie sich als Anfänger nicht von angeberischen Viel-Läufern beeindrucken. Diese definieren Gelingen oder Nichtgelingen ihres Trainings oft nur über den Grad der Anstrengung (Fachjargon: Intensität) und die heruntergerissene Kilometerlänge (Fachjargon: Umfang) – je anstrengender und länger, desto besser, behaupten sie. Kilometerschrubber sind keine guten Vorbilder für Sie als Einsteiger. **Kilometervorgaben ignorieren:** Als Anfänger sollten Sie sich nicht an Kilometervorgaben orientieren, sondern nur an Minuten. Sagen Sie sich nicht: „Heute will ich 500 m schaffen.“ Sondern: „Heute laufe ich vier Minuten am Stück.“ Vier Minuten bleiben vier Minuten, egal wie schnell oder langsam Sie laufen. Wer zu schnell losläuft, bekommt in den letzten Minuten Probleme. So lernen Sie rasch, die Zeit effektiv einzuteilen. Bei Kilometervorgaben ist dies anders: 500 m bleiben zwar auch 500 m. Aber an einem guten Tag schaffen Sie diese in drei Minuten, an einem schlechten Tag in 4:30 Minuten, und es besteht immer der Reiz, die Strecke so schnell wie möglich hinter sich zu bringen. **Sich unterhalten:** Das ideale Lauftempo ist das, bei dem

Sie problemlos mit Mitläufern reden können beziehungsweise könnten, falls Sie alleine laufen. Es sollte zwar nicht so langsam sein, dass es zum Schmettern von Opern-Arien reicht, aber es muss Ihnen genügend Luft für ein Schwätzchen bleiben. Laute Hecheltöne stoßen nur die aus, die entweder viel zu schnell unterwegs sind oder falsch atmen.

500 Meter – exemplarische Trainingswoche

(G = Gehen; L = Laufen)

Montag	3 min G, 1 min L, 3 min G, 1 min L, 3 min G, 1 min L, 3 min G, 1 min L, 3 min G, 1 min L (= 5 x 3 min Gehen, 1 min Laufen)
Mittwoch	4 min G, 3 min L, 4 min G, 3 min L, 4 min G, 3 min L, 4 min G, 3 min L (= 4 x 4 min Gehen, 3 min Laufen)
Samstag oder Sonntag	2 min G, 6 min L, 2 min G, 6 min L, 2 min G, 6 min L, 2 min G, 6 min L (= 4 x 2 min Gehen, 6 min Laufen)

» **Zwei Kilometer Trainieren:** Wollen Sie nach den ersten Laufwochen mehr Ausdauer, mehr abnehmen, mehr Erholung, dann sollten Sie mehr laufen, länger und schneller laufen und jeden Lauftag fest planen. Ab dann können Sie von Training sprechen. **Strecken messen:** Um herauszufinden, wie weit Sie laufen, können Sie verschiedene Messmethoden anwenden. Am verlässlichsten sind Sportuhren mit GPS-Funktion. Günstigere Alternativen sind Fahrrad-Tachometer oder Landkartendienste mit Messfunktionen im Internet, zum Beispiel Google Earth. **Strecken ausbauen:** Als Einsteiger sollten Sie zunächst nur die Streckenlänge, die Sie am Stück laufen können, erweitern. Aus 500 m machen Sie 1.000 m. Aus einem Kilometer machen Sie zwei. Irgendwann brauchen Sie keine Gehpausen mehr dazwischen. Achten Sie beim Verlängern nur darauf, dass es zyklisch verläuft: Auf eine Steigerung des Laufumfangs folgt wieder ein Lauf mit geringerem Umfang, sodass Sie sich langsam an neue Belastungen gewöhnen.

» **Fünf Kilometer Öfter laufen:** Um von zwei auf fünf Kilometer zu kommen, müssen Sie mindestens zweimal pro Woche laufen. Und wenn Sie zweimal wöchentlich trainieren, sollten Sie sich zuallererst darum bemühen, eine dritte Einheit zu realisieren, bevor Sie die Intensität Ihrer Läufe verschärfen. Verschwenden Sie keinen Gedanken an Ihre Geschwindigkeit. Umso schneller sind Sie in der Lage, fünf Kilometer zu schaffen. **Pausen planen:** Generell heißt mehr Training aber nicht gleich mehr Leistung. Wenn die Regeneration zu kurz kommt, steigt die Verletzungsgefahr. Sollten Sie beim Laufen feststellen, dass Sie sich immer seltener frisch fühlen und für Ihr normales Dauerlauftempo immer mehr Energie aufbringen müssen, dann streichen Sie ruhig mal eine Laufeinheit. Ihr Körper dankt Ihnen das oft mit einer erstaunlichen Energiespritze am folgenden Tag.

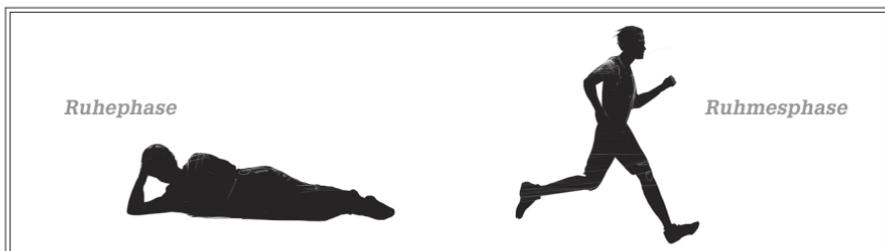
Fünf Kilometer – exemplarische Trainingswoche

Montag	Ruhetag
Dienstag	20 min im Wohlfühltempo laufen
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	5 min langsam, 15 min zügig, 5 min langsam laufen
Freitag	Ruhetag
Samstag oder Sonntag	30–40 min ganz langsam laufen

Vorsichtig steigern: Der US-amerikanische Laufguru Jack Daniels (er hat nichts mit dem gleichnamigen Whisky zu tun) gibt folgende vier Hinweise, wie Sie Ihre Laufdistanz erhöhen können: 1. Steigern Sie Ihr Pensum von Woche zu Woche nie mehr als um maximal zehn Prozent. 2. Verteilen Sie diese Umfangsteigerung gleichmäßig, entweder auf alle Lauftage oder führen Sie einfach einen weiteren Lauftag pro Woche ein, verkürzen Sie dafür entsprechend die anderen Lauftage. 3. Der längste wöchentliche Lauf sollte nie mehr als zehn bis 15 Prozent länger dauern als Ihr bisher längster Lauf. 4. Wenn Sie die Laufumfänge steigern, dann nehmen Sie Tempo heraus; das betrifft alle Dauerläufe, vor allem die längeren. **Rechenbeispiel:** Falls Sie fünf Kilometer in 20 Minuten schaffen möchten, sollten Sie fünfmal pro Woche trainieren, insgesamt vier bis fünf Stunden.

<i>Wunschzeit auf 5 km</i>	<i>Dazu notwendiger Zeit- umfang Training/Woche</i>	<i>Anzahl Trainingseinheiten</i>
35 min	60 min–90 min	2–3
32:30 min	90 min–2:00 h	3
30 min	2:00 h–2:40 h	3
27:30 min	2:20 h–2:50 h	3–4
25 min	2:50 h–3:50 h	4
22:30 min	3:20 h–4:10 h	4–5
20 min	4:00 h–5:00 h	5
18:45 min	4:00 h–5:30 h	5–6
17:30 min	5:00 h–6:30 h	6

» **Zehn Kilometer Zeitziel setzen:** Geht es Ihnen darum, die zehn Kilometer möglichst schnell zu laufen, dann müssen Sie sich zunächst ein realistisches Zeitziel setzen. Laufen Sie dazu zehn Kilometer und stoppen Sie Ihre Zeit. Falls Sie 55 Minuten gebraucht haben, können Sie nicht davon ausgehen, schon drei Wochen später 45 Minuten zu schaffen. Peilen Sie lieber erst einmal 50 Minuten an. Realistische Ziele berücksichtigen nicht nur Ihr körperliches Leistungsvermögen, sondern auch Ihre berufliche Beanspruchung, Ihr privates Umfeld und Ihren Ehrgeiz. Haben Sie viel Stress in Familie und Beruf und außer dem Laufsport noch diverse andere Hobbys, dann sollten Sie mehr Zeit einplanen als jemand, der wochenlang sein gesamtes Privatleben nur dem Laufen unterordnet. **Durch Wettkämpfe motivieren:** Wettkämpfe sind nichts anderes als organisierte Laufveranstaltungen. Manche Teilnehmer laufen um die Wette, um zu ge-



winnen, aber die meisten suchen vor allem den Kontakt zu Gleichgesinnten. Sie wollen sich austauschen, Tipps und Anregungen finden. Außerdem können Sie auf einer abgemessenen Strecke Ihr Leistungsvermögen testen. Das motiviert fürs Training. **Wochen einteilen:** Ein sinnvolles Wettkampftraining setzt sich aus verschiedenen Laufinhalten zusammen. Die meisten Läufe absolvieren Sie im Wohlfühltempo. Um aber Ihre Leistungsfähigkeit herauszukitzeln, müssen Sie Ihren gewohnten Laufrhythmus unterbrechen und neue, ungewohnte Anforderungen an sich stellen. Das heißt, Sie bauen vermehrt intensive Belastungseinheiten ins Training ein, also Läufe im zügigen Lauftempo. **Ideales Trainingstempo finden:** Es gibt verschiedene Intensitäten des Lauftrainings, die Sie innerhalb einer Woche variieren. Es gibt den langsamen Dauerlauf (laDL), den lockeren Dauerlauf (loDL) und den zügigen Dauerlauf oder Tempodauerlauf (züDL). Wie hoch Ihr Tempo bei diesen Laufarten ist, richtet sich nach Ihrem Leistungsstand. Eine andere Methode, das Trainingstempo festzulegen, richtet sich nach der Herzfrequenz (siehe Kapitel 032, „Aufs Herz hören“).

<i>Wunschzeit auf 10 km</i>	<i>Ihr Trainingstempo in min/km</i>		
70 min	laDL 7:40–7:55	loDL 7:25–7:40	züDL 7:10–7:25
65 min	laDL 7:15–7:30	loDL 7:05–7:15	züDL 6:45–7:00
60 min	laDL 7:10–7:30	loDL 6:40–7:00	züDL 6:15–6:35
55 min	laDL 6:35–6:50	loDL 6:10–6:25	züDL 5:45–6:00
50 min	laDL 6:10–6:25	loDL 5:45–6:00	züDL 5:15–5:30
45 min	laDL 5:55–6:10	loDL 5:25–5:45	züDL 4:55–5:10
42:30 min	laDL 5:35–5:55	loDL 5:10–5:25	züDL 4:40–4:55
40 min	laDL 5:20–5:40	loDL 4:50–5:00	züDL 4:20–4:35
37:30 min	laDL 5:15–5:30	loDL 4:35–4:50	züDL 4:00–4:15
35 min	laDL 5:00–5:20	loDL 4:15–4:30	züDL 3:40–3:50

Rechenbeispiel: Sind Sie ein Anfänger und wollen die zehn Kilometer in 70 Minuten laufen, dann trainieren Sie beim langsamen Dauerlauf in einem Tempo zwischen 7:40 und 7:55 min/km. Den lockeren Trainings-Dauerlauf absolvieren Sie in 7:25 bis 7:40 min/km, den zügigen Dauerlauf in

7:10 bis 7:25 min/km. Sind Sie ein ambitionierterer Läufer und planen, die zehn Kilometer in 35 Minuten zu schaffen, betragen Ihre Zeiten im Training 5:00 bis 5:20 min/km beim langsamen Dauerlauf, 4:15 bis 4:30 min/km beim lockeren Dauerlauf und 3:40 bis 3:50 min/km beim zügigen Dauerlauf. Sie beginnen acht bis zwölf Wochen vor dem Wettkampf mit dem Training:

Zehn Kilometer – exemplarische Trainingswoche

Montag	Ruhetag
Dienstag	15 min Einlaufen, 20 min zügiger Dauerlauf, 10 min Auslaufen oder 15 min Einlaufen, 6 x 1 km schnell (mit Trabpause), 10 min Auslaufen
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	50–60 min lockerer DL
Freitag	Ruhetag
Samstag	70–80 min langsamer DL
Sonntag	40–60 min lockerer DL

» **21 Kilometer Zeit nehmen:** Der Schritt von zehn Kilometer auf Halbmarathon ist entscheidend, denn Sie werden beim Halbmarathon sehr viel länger als eine Stunde unter Dampf stehen. Die meisten Läufer brauchen zwischen 90 und 135 Minuten, was eine magische Grenze für den Stoffwechsel ist, den Sie an einen so langen Lauf gewöhnen müssen. Am besten, Sie nehmen sich zur speziellen Vorbereitung mindestens zehn, besser zwölf Wochen Zeit. **Nicht außer Atem kommen:** Das richtige Tempo für einen Halbmarathon-Wettkampf ist relativ leicht zu definieren. Es bringt Sie gerade so noch nicht außer Atem. Fachleute nennen diesen Belastungsbereich den aerob/anaeroben Schwellenbereich (siehe Kapitel 032, „Aufs Herz hören“). **Härte zeigen:** Anders als beim Marathon kommt es bei einem Halbmarathon nicht nur auf die Ausdauerfähigkeit an. Es gilt auch, die Tempohärte zu schulen. Es gibt diverse Trainingsformen, um die aerob/anaerobe Schwelle zu verbessern. Die wichtigsten dieser Trainingsformen sind Tempodauerläufe. Dabei laufen Sie über zunehmend

längere Abschnitte nahezu im angestrebten Halbmarathonrenntempo. Das schult die Toleranz des Körpers bei diesem Tempo im Hinblick auf Ermüdung und Erschöpfung Ihrer Energiespeicher. Nicht zu verachten ist auch der psychologische Effekt, denn Sie gewöhnen sich dabei an die Wettkampfgeschwindigkeit und verlieren die Angst davor. **Tempo finden:** Einfach so sollten Sie auch bei einem Halbmarathon nicht mitlaufen. Am leichtesten lässt sich Ihr aktueller Leistungsstand anhand Ihrer Zeiten über kürzere Laufdistanzen analysieren.

5-km-Zeit x 4,667 = realistische Halbmarathon-Zielzeit
 10-km-Zeit x 2,223 = realistische Halbmarathon-Zielzeit

Rechenbeispiel: Sie haben eine Zehn-Kilometer-Zeit von 50 Minuten erzielt. Dann multiplizieren Sie dieses Ergebnis mit Faktor 2,223 und erhalten Ihre realistische Halbmarathon-Zielzeit. In diesem Fall sind dies 1:51 Stunden. Diese Endzeit wiederum entspricht einem Tempo von 5:15 min/km.

21 Kilometer – exemplarische Trainingswoche

Montag	Ruhetag
Dienstag	15 min Einlaufen, 30–45 min zügiger Dauerlauf, 10 min Auslaufen oder 15 min Einlaufen, 8 x 1 km schnell (mit Trabpause), 10 min Auslaufen
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	60 min lockerer DL
Freitag	Ruhetag
Samstag	90–120 min langsamer DL
Sonntag	40–60 min lockerer DL

» **42 Kilometer Mehr trainieren:** Was unterscheidet den Halbmarathonläufer vom Marathonläufer? Die Anzahl der Kilometer, die der Marathonläufer sammeln muss. Einen Marathon kann man auch ohne jegliche Tempobelastungen problemlos schaffen, aber nicht ohne lange Vorbereitungsäufe. Beginnen Sie acht bis zwölf Wochen vor dem Marathon mit

dem Training. **Wohlfühlen:** Grundsätzlich ist das Tempo für die meisten Marathonläufer im Wettkampf nicht schneller als ihr jeweils gewohntes Wohlfühltempo. Es geht also vor allem darum, im Training die Grundlagen zu legen, dass Sie sich eben nicht nur 70 oder 80 Minuten in einem Tempo wohlfühlen, sondern vier oder fünf Stunden und mehr. Um den Schritt vom Halbmarathon auf den Marathon zu wagen, reduzieren Sie zunächst Ihre intensiven Lauftrainings. Wer die 42 km nicht in weniger als vier Stunden laufen will, kann sie sogar ganz weglassen. **Länger lange laufen:** Öfter als einmal wöchentlich sollten Sie einen langen Lauf nicht einplanen, denn danach brauchen Sie zwei bis drei Tage zur Erholung. Eine Zeit, in der Sie gar keine beziehungsweise nur kurze Strecken im lockeren Lauftempo zurücklegen. Ihr langer Lauf sollte zu Beginn des Marathontrainings mindestens 100 Minuten dauern und Woche für Woche um 15 Prozent verlängert werden. Ihr Tempo ist langsam, und zwar richtig langsam. Die Belastung liegt bei 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz (zur Bestimmung siehe Kapitel 032, „Aufs Herz hören“) beziehungsweise Ihre Laufgeschwindigkeit ist circa 90 sek/km langsamer als Ihr Halbmarathon-Renntempo. **Zielzeit festlegen:** Damit Sie sich in der Vorbereitung und vor allem im Wettbewerb nicht überfordern, können Sie vor dem Start ein realistisches Zeitziel errechnen. Dazu gibt es Formeln, die auf Laufresultaten über andere Distanzen basieren:

	5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon
5 km	1,000	2,099	4,667	9,798
10 km	0,476	1,000	2,223	4,667
Halbmarathon	0,214	0,450	1,000	2,099
Marathon	0,102	0,214	0,476	1,000

Rechenbeispiel: Haben Sie eine Zehn-Kilometer-Bestzeit von 60 Minuten und wollen daraus Ihre realistische Marathon-Zielzeit errechnen, multiplizieren Sie Ihre Zehn-Kilometer-Zeit mit dem Faktor 4,667 – so erhalten Sie eine realistische Endzeit von etwa 4:40 Stunden. Ein anderes Beispiel: Sie haben eine Marathon-Bestzeit von 4:00 Stunden und wollen wissen, was Sie im Halbmarathon laufen können. Multiplizieren Sie die

Marathonzeit von 4:00 Stunden mit dem Halbmarathon-Faktor 0,476 – das ergibt als realistische Halbmarathonzeit 1:54 Stunden.

42 Kilometer – exemplarische Trainingswoche

Montag	Ruhetag
Dienstag	45–60 min ruhiger Dauerlauf
Mittwoch	45–60 min zügiger DL
Donnerstag	60 min lockerer DL
Freitag	Ruhetag
Samstag	1:40 h–3:30 h langsamer DL (evtl. mit Tempo- steigerungen auf dem letzten Strecken-Viertel)
Sonntag	40 min lockerer DL

» **100 Kilometer Keine Angst haben:** Es muss nicht sein, aber es gibt noch längere Läufe als den Marathon. Diese heißen Ultramarathons. Damit sind alle Wettkampfdistanzen jenseits der 42,195 km gemeint, egal ob sie 50 km, 100 km oder 24 Stunden umfassen. Sie sagen Wahnsinn? Nun denn. Ob Sie's glauben oder nicht: Es ist einfacher, einen 100-km-Lauf zu schaffen, als einen Marathon unter drei Stunden zu laufen. Für keine Wettkampfdistanz ist die Trainingsvorbereitung theoretisch einfacher als für einen Ultra: Sie laufen einfach nur jeden Tag im gemütlichen Tempo, so oft und so lange es Ihre Freizeit zulässt. **Einen Schritt nach dem anderen tun:** In der Vorbereitung auf einen Ultralauf können Sie jegliche Tempobelastungen vernachlässigen. Ihr Hauptaugenmerk richten Sie grundsätzlich auf eine Steigerung Ihres Kilometerumfangs insgesamt, aber auch auf die Strecken der einzelnen langen Läufe. Natürlich hängt Ihre Vorbereitung auch von der tatsächlichen Ultradistanz ab, die Sie angehen möchten. Tun Sie einen Schritt nach dem anderen. Das bedeutet, dass Sie als Marathonläufer zunächst vielleicht nur an einem 50- oder 60-km-Wettkampf teilnehmen und sich dann weiter steigern. **Hälfte schaffen:** Das wichtigste Lauftraining in der Vorbereitung auf den Ultra ist – wie beim Marathon – der lange Lauf. Der umfangreichste lange Lauf in der Vorbereitung auf den Ultra sollte mindestens die Hälfte

der anvisierten Ultradistanz umfassen. Wollen Sie also an einem 100-km-Lauf teilnehmen, sollten Sie im Training mindestens einmal 50 km heruntergerissen haben. **Nach dem Puls richten:** Die langen Trainingsläufe haben Ihnen ein gutes Gefühl für Ihr Wohlfühltempo vermittelt. Im Idealfall haben Sie dieses Tempo in Bezug zu Ihrer Herzfrequenz gebracht und wissen somit, bei welcher Belastung Sie sich auch nach 50 km noch wohlfühlen. Irgendwo zwischen 75 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz liegt der richtige Belastungspuls für die ultralange Laufdistanz. Nutzen Sie auf dem ersten Streckenviertel den Pulsmesser als Schrittmacher, damit Sie nicht zu schnell loslaufen (*siehe Kapitel 032, „Aufs Herz hören“*). **Immer bei Atem bleiben:** Außer auf den letzten 50 m der Zielgeraden dürfen Sie niemals außer Atem kommen. Atemnot bedeutet Sauerstoffschuld, bedeutet übermäßigen Energieverbrauch, und wenn Sie mit etwas beim Ultra haushalten müssen, dann ist es Ihre Energie. Die Zeit zu essen und zu trinken müssen Sie sich beim Ultra unbedingt nehmen. Zeitdruck spüren unterwegs ohnehin nur die wenigsten Ultraläufer. Der Appetit spielt eine wichtigere Rolle, denn der geht Ihnen eventuell verloren. Das ist fatal. Sie müssen sich zumindest zum Trinken zwingen. Trockenes Brot mit Wasser passt dann oft besser als ein weiterer Energieriegel.

100 Kilometer – exemplarische Trainingswoche

Montag	60–90 min lockerer Dauerlauf
Dienstag	45–60 min ruhiger DL
Mittwoch	2–2:30 h min langsamer DL
Donnerstag	60 min lockerer DL
Samstag	2:30–5 h langsamer DL
Sonntag	40 min ruhiger DL

» **Darüber hinaus Über Niederlagen hinweg** Sie standen am Start und alles war perfekt. Das Wetter war gut, die Form war da, Sie waren hoch motiviert. Doch dann lief im Wettkampf alles schief und am Ziel war die Enttäuschung groß. Nach vielen harten Trainingseinheiten ein Rückschlag, der Ihnen womöglich auf Monate die Lust am Laufen vergällt.

Nur zwei Stunden ärgern: Eine Stunde, höchstens zwei, lassen Sie zu, um sich über einen schlechten Lauf zu ärgern. In dieser Zeit denken Sie darüber nach, was schiefgelaufen ist und vor allem warum. Auf gar keinen Fall aber ergeben Sie sich dem Pessimismus. Nach den zwei Frust-Stunden sind nur noch positive Gedanken erlaubt. **Ursachen ergründen:** Nachdem Sie die erste Enttäuschung überwunden haben, kann ein Blick in Ihr Trainingstagebuch helfen. Gehen Sie es, vom Wettkampftag angefangen, rückwärts durch. Haben Sie sich wirklich an den Plan gehalten? Waren Sie tatsächlich nicht krank? Suchen Sie wie ein guter Detektiv nach Indizien, die Sie auf die richtige Fährte bringen. Oder berzigen Sie das afrikanische Sprichwort „Schau nach, wo du ausgerutscht bist und nicht, wo du liegst!“ Im Klartext heißt das: Der schlechte Tag war nicht unbedingt der Wettkampftag. **Neues ausprobieren:** Wenn es Ihnen einfach nicht gelingen will, auf einer bestimmten Wettkampfdistanz das gewünschte Ergebnis zu schaffen, sollten Sie einmal die Strecke wechseln. Zum Beispiel, weil Sie die vier Stunden im Marathon nicht knacken können. Vergessen Sie für eine Weile den Marathon und versuchen Sie sich an einem Zehner oder Halbmarathon, eventuell gar einem 5.000-Meter-Rennen. Ebenso können es Streckenlängen sein, die nicht den üblichen Wettkampfdistanzen entsprechen, so genannte krumme Strecken, für die Sie keine auf die Sekunde genaue Vorstellung über erreichbare Zeiten haben – etwa ein grob vermessener Sieben-Kilometer-Geländelauf. Die Freude über einen guten Platz sollte Ihnen mehr wert sein als eine digitale Anzeige am Handgelenk. Womöglich ist es überhaupt die Uhr, die Stress in Ihren Laufalltag bringt. Lassen Sie das Ding beim nächsten Training zu Hause. **Coach engagieren:** Es kann sein, dass mit Ihrem Laufen nur eines nicht stimmt – es beschäftigt Sie zu sehr. Ständig machen Sie sich Gedanken, ob das Training zu hart oder zu weich ist, ob der eine oder andere Wettkampf hineinpasst oder ob jedes kleine Unwohlsein schon ein Zeichen von Formabfall ist. Der erfolgreiche Langstreckencoach Alberto Salazar sagte einmal: „Rennen Sie wie ein Pferd. Denken Sie nicht nach und laufen Sie einfach.“ Gerade wenn Erfolge ausbleiben oder sich eine Enttäuschung an die andere reiht, könnte die Betreuung durch einen Trainer die ersehnte Wende bringen. Schließen Sie sich einem Leichtathletikverein an, dann ist zumeist ein guter Trainer oder Übungsleiter im Mitgliedsbeitrag enthalten. Oder gehen Sie zu einem der zahlreichen Lauftreffs, die in der Regel von kundigen Leitern geführt werden. Dort treffen Sie auch andere erfahrene Läufer, von deren Wissen Sie profitieren können.

Ein Leben lang Dieter Baumann wurde 1992 Olympiasieger über 5.000 m und läuft noch immer täglich. Er läuft, seit er 15 Jahre alt ist, und will dies noch ein Leben lang weiter tun, obwohl er bereits alles in diesem Sport

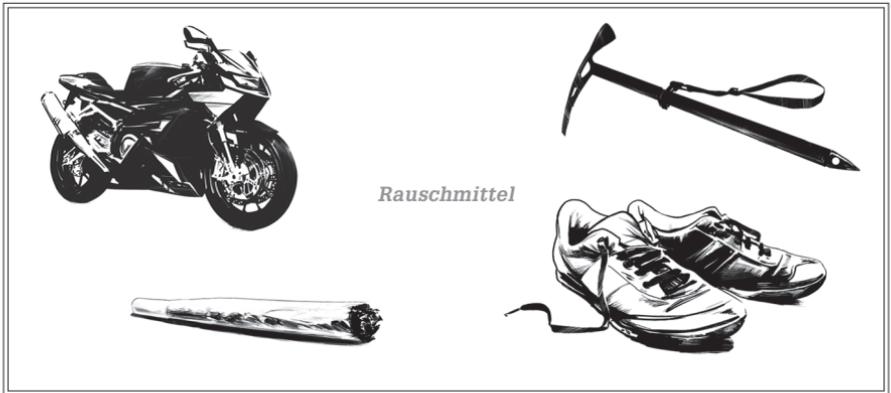
erreicht hat. Baumann hat den Begriff des „Lebensläufers“ erfunden. Wie auch Sie einer werden, erklärt er folgendermaßen:

Gelassen altern: Es gibt Dinge, die können Junge einfach besser: mit Druck und Stress umgehen, schnell und unkompliziert auf Neues reagieren, einen Rausch wegpacken, schnell laufen. Deshalb müssen Sie als älterer Mensch das Laufen nicht sein lassen. Es ist jetzt eine Art Lebenskunst. Sie tanken dabei Kraft für weitere Aufgaben; das geht wunderbar in einem lockeren, leichten Tempo. Und wenn Sie mal den Drang haben, dann laufen Sie, so schnell Sie können. Und fühlen sich danach wie ein Junger. **Bloß nicht golfen:** Laufen ist besser für Ältere geeignet als jeder andere Sport. Golfen geht auf den Rücken, beim Segeln holen Sie sich eine Bronchitis. Laufen birgt keine Risiken, wenn Sie es gemächlich tun. Und die gesundheitlichen Effekte des Laufens sind auch im Alter genauso umfassend wie in jungen Jahren. **Würde bewahren:** Selbstverständlich können Sie auch mit 80 Jahren noch in kurzen Hosen durch den Wald laufen. Es kommt immer nur darauf an, mit wie viel Würde Sie durchs Leben rennen, ob mit 20 oder 80, ob in langen oder kurzen Hosen. **Zeit stillstehen lassen:** Laufen ist der einzige Sport, bei dem Sie auch mal nichts erleben können, gar nichts – und das ist wunderbar. Die Zeit steht still; das ist ein Hochgenuss in einer Welt, in der die Zeit rast. Nirgendwo sonst als beim Laufen haben Sie derart den Eindruck, angekommen zu sein. Nur dann sind Sie ganz bei sich. **Spät einsteigen:** Auch in fortgeschrittenem Alter und wenn Sie nicht seit Ihrer Jugend laufen, können Sie noch zum Lebensläufer werden. Dazu gehört einzig das Gefühl, dass Sie das Laufen genießen und dass Sie sich nicht vorstellen können, es jemals freiwillig wieder aufzugeben. **Immer weiter machen:** Was Sie als echter Lebensläufer niemals tun dürfen, ist, eine lange Laufpause einzulegen. Danach fällt es immer schwer, wieder anzufangen. Bleiben Sie dran.

007

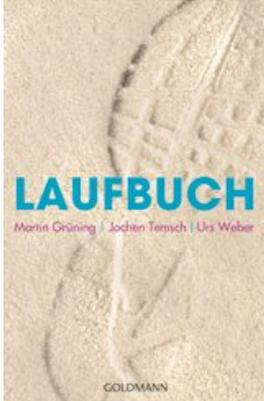
HIGH SEIN

Auf einmal ist alles einfach und leicht, Sie spüren Glück und Freude, nichts tut Ihnen mehr weh, Sie sind euphorisch und wollen, dass dieser Rausch nie aufhört – Sie wollen ewig weiterlaufen. Runner's High nennt sich das emotionale Hochgefühl, das Läufer immer wieder beschwören. Wissenschaftlich beweisen lässt es sich nicht. Viele wollen es schon erlebt haben, andere hoffen ein Leben lang vergeblich darauf.



» **Einsteigen** Unter Belastung produziert der Körper Endorphine, die Schmerzen lindern und eine ähnliche Wirkung entfalten wie die Drogen Morphin und Heroin. Hohe Blutkonzentrationen von Endorphinen findet man nach körperlichen Extremsituationen, etwa nach einem Bungee-Sprung, beim Extrem-Bergsteigen oder nach einem anstrengenden Lauf. Ob Sie diese Endorphine allerdings auch spüren, ist fraglich. Als Anfänger werden Sie kaum den Eindruck haben, dass das Laufen vom ersten Tag an angenehme Gefühle mit sich bringt. Eine vermehrte, im Blut nachweisbare Endorphin-Produktion setzt bei Untrainierten erst im Verlauf von mindestens zwei Monaten regelmäßigen Laufens ein.

» **Überdosieren** Vor allem kurze, intensive Läufe steigern die Endorphinbildung. Je mehr die Übersäuerung Ihrer Muskeln zunimmt, desto mehr Endorphine produzieren Sie. Vielleicht ist das der Grund, warum manche Sportler nur dann Spaß am Laufen haben, wenn sie übertrieben Tempo machen. Eine langfristige Leistungssteigerung lässt sich dadurch allerdings nicht erzielen. Das Geschwindigkeitsgebolze ist gegen jede Vernunft. Die Lust daran beziehungsweise die fehlende Einsicht, wann es für den Körper genug ist, könnte wiederum im Zusammenhang mit der Endorphinwirkung stehen. Wissenschaftler haben eine solche Endorphin- oder Adrenalinsucht jedoch noch nie nachgewiesen. Genauso gut könnten psychosoziale Gründe, etwa der Wunsch nach Anerkennung, die Ursache für den Geschwindigkeitsrausch sein.



Martin Grüning, Jochen Tensch, Urs Weber

Laufbuch

Taschenbuch, Broschur, 400 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-17499-7

Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2015

Nur LAUFEN ist besser als dieses Buch.

Das Laufbuch klärt ultimativ wirklich jede Frage rund ums Laufen: Welche Frisur eignet sich für diese Fortbewegungsart am besten? Auf welche Weise bricht man einen Weltrekord, ohne sich zu überanstrengen? Wie lange muss man laufen, um die Kalorien einer Tafel Schokolade loszuwerden? Und woran erkennt man die besten Laufschuhe? Ein Buch für all jene, die begeistert laufen oder endlich damit beginnen wollen.