

Lauf-Feuer

Von Sebastian Ring (www.sebastianring.com)

Frische Luft und eine Wohltat für Körper und Seele: Laufen tut gut – auch in Herbst und Winter.

Trendsport Laufen

Joggen ist nach dem Radfahren die beliebteste Sportart: Über 10 Millionen Deutsche laufen regelmäßig. „Laufen ist ein Ganzkörpertraining und zugleich sehr entspannend“, begründet Pamela Gutsch die Lust am Joggen. „Es wird nie langweilig, wenn man es richtig macht.“ Die zertifizierte Personal Trainerin lebt im Chiemgau und gibt Kurse für Freizeit- und Bergläufer.

„Laufen kann man überall – man braucht nur ein Paar Schuhe“, findet sie. Dann könne man loslegen, sich fit machen und vom Alltag abschalten. Laufen fördert die gute Laune und Ausdauer, Kreislauf und Immunsystem. Bei Übergewichtigen kann es eine Diät unterstützen, weil der Kalorienverbrauch gesteigert wird.

Viele Läufer sind allerdings zu schnell unterwegs. Das erhöht die Gefahr von Gelenkschäden, und der gewünschte Trainingseffekt bleibt aus. Pamela Gutsch muss selbst erfahrene Athleten oft bremsen, weil sie mit zu hohem Puls laufen. Ihre Faustregel: Bei zwei Drittel der Trainingseinheiten sollte man sich locker unterhalten können.

Was müssen Anfänger beachten – und wie hält man die Motivation aufrecht?

Außer dem richtigen Schuhwerk müssen gesunde Einsteiger wenig beachten, wenn sie mit dem Laufen durchstarten. Wer orthopädische oder andere gesundheitliche Probleme hat, sollte sich zunächst vom Arzt untersuchen lassen. Das gilt auch für Übergewichtige, bei denen die Gelenke stark belastet werden.

„Wer vorher keinen Sport gemacht hat, sollte langsam anfangen: Eine halbe Stunde lang abwechselnd fünf Minuten laufen und zwei Minuten gehen“, empfiehlt Pamela Gutsch. „Das steigert man jede Woche um ein bis drei Minuten. Nach fünf bis zehn Wochen kann man dann schon 20 Minuten durchlaufen.“

Seine ganze Wirkung entfaltet das Laufen erst, wenn man es regelmäßig ausübt. „Lieber macht man öfter kurze Läufe als nur alle zwei Wochen einen langen Lauf“, sagt Gutsch. Um den inneren Schweinehund überwinden, gehen manche zu einem wöchentlichen Lauftreff. Wer lieber alleine laufen geht, sollte variieren: Öfter die Strecke wechseln, oder ab und zu einen Sprint einlegen. Auch Musik vom MP3-Player hilft.

Ziele

Das Setzen von Zielen hilft, regelmäßig laufen zu gehen und sich dauerhaft zu verbessern. Dabei muss man sich nicht gleich einen Wettkampf vornehmen. „Für Anfänger kann es schon ein Ziel sein, 20 Minuten am Stück zu schaffen“, findet Pamela Gutsch. Dann steigern sie auf 45 Minuten, und bald auf eine Stunde. Schließlich können sie sich für einen kleinen Stadtlauf anmelden.

Dank der heutigen Ausrüstung ist das Laufen keineswegs ein Schönwettersport, sondern kann das ganze Jahr betrieben werden. „Laufen kann man auch im Winter bei eisigen Temperaturen – man muss sich nur gut anziehen“, sagt Pamela Gutsch. „Eine Mütze ist immer gut, auch zum Schutz der Stirn- und Nebenhöhlen. Und meistens trage ich Handschuhe.“ Im Winter genießt sie besonders die frische Luft, die sie der stickigen Sommerhitze vorzieht. Als Bekleidung empfiehlt sie lange Hosen und dicke Skisocken oder durchblutungsfördernde Strümpfe. „Am Oberkörper sollte man sich nicht zu dick anziehen, weil man sonst zu stark schwitzt.“

Trainingspläne

Fortgeschrittene Läufer wollen sich gerne mit anderen vergleichen und setzen sich einen Stadtlauf oder Halbmarathon zum Ziel. Um dort die Bestleistung abrufen zu können, ist ein professionell erstellter Trainingsplan ideal. Dieser hat gleich mehrere Vorteile: „Mit einem Trainingsplan hat man eher die Tendenz, dabei zu bleiben“, hat Pamela Gutsch von ihren Kunden oft gehört. „Zweitens erhält der Körper durch Intervalltraining und Ruhetage ein optimales Training und wird in allen Bereichen optimal gefördert.“

Ein Trainingsplan variiert zwischen kurzen, schnellen Tagen sowie langen Läufen und erzeugt so einen optimalen Trainingseffekt. Dazu erhält der Körper seine Regenerationsphasen, damit die Zellen wachsen können. Außerdem behält man das eigene Training immer im Auge. „Man kann auch in einem Lauftagebuch aufschreiben, was man täglich gemacht hat“, empfiehlt Pamela Gutsch. „Dann kann man im Nachhinein schauen, was noch verbesserungswürdig ist.“