

Walter Kraus

*runtasia* 

# Kurze Laufgeschichten

Interessantes und Amüsantes übers Laufen



Nicht laufen ist auch keine Lösung



# ***Inhalt***

Einlaufen

Wie das Laufen mein Leben prägt

Wie du echte Läufer erkennst

10 Gründe, wieso du jetzt mit dem Laufen beginnen solltest

Spätzünder - wie du im Alter ins Laufen kommst

Dauerläufer - wie du im (hohen) Alter trainieren sollst

Wenn Frauen alleine in der Dunkelheit laufen

X-Chromosom - wie Frauen laufen

Y-Chromosom - wie Männer laufen

Sex und Laufen - wie läuft's mit Sex?

Wann Läufer weinen (dürfen)

Für jeden Läufer die richtige Bereifung

Was du beim Laufschuhkauf beachten musst

Wieso manche Laufschuhe tatsächlich schneller machen

Wann du deine Laufschuhe wechseln solltest

Monogame Läufer, eine Seltenheit

Quickstepp - mit schnellen Schritten zur Bestzeit

Die Pulsuhr zerstört deinen Laufstil!

Der Läuferquickie

10 Tipps gegen den Schweinehund

Wer schnell laufen möchte, muss schnell laufen

Wer schnell laufen möchte, muss langsam laufen

Tipps, die dich mit Sicherheit nicht schneller machen

Welcher Läuferart bist du?

Welcher Wettkampftyp bist du?

Startnummer - eine Nummer mit großen Auswirkungen

10 Gründe, wieso du einen 10er laufen sollst

21 Gründe, wieso du einen Halbmarathon laufen sollst

42 Gründe, wieso du einen Marathon laufen solltest

Was mich an Laufveranstaltungen stört

Was mir an Laufveranstaltungen gefällt

Marathonerlebnisse, die einem erspart bleiben sollten

Betrügen oder Bestzeiten verschönern?

Pacemaker - dem Hasen hinterher

Besenwagen - die letzte Mitfahrgelegenheit ins Ziel

Läufer sind keine Triathleten - und umgekehrt

Trailäufer sind beinahe echte Läufer

Die Spezies Läufer - woran man ihn erkennt

Sprichst du läuferisch?

Die geheime Sprache der Läufer

Verhaltensregeln für Läufer

Ein typischer Tag aus dem Tagebuch eines Läufers

Wieso wir Läufer keine Neujahrsvorsätze brauchen

Läufer sind die klügeren Menschen

10 Gebote des Läufers

Lektionen, die ich beim Laufen lernen durfte

Mein schlimmster Lauf

Mein schönster Lauf

Woran du erkennst, dass du womöglich laufsüchtig bist

Laufsucht - wenn Laufen zum Zwang wird  
Wieso es mit einem Laufbuddy besser läuft  
Worüber beim Laufen gesprochen wird  
Wieso du an einem Lauftreff teilnehmen sollst  
Verhaltensregeln beim Lauftreff  
Diese speziellen Typen findet du beim Lauftreff  
Fit im Schlaf - Revolution im modernen Lauftraining  
Wieso Männer kein Krafttraining brauchen  
10 Gründe wieso du an deinem Laufstil arbeiten sollst  
Geschmeidige Muskeln braucht der Läufer  
Der frühe Wurm sieht den Vogel  
Laufe nackt und es läuft leichter  
Stressfreies Laufen - wenn Laufen auch Spaß machen soll  
Beim Laufen tut es ja nicht weh!  
10 goldene Regeln zur Vermeidung von Verletzungen  
Blasen gehören nicht zum Laufen  
Aus der Wissenschaft: schneller durch Wasser  
Laufen und Saufen- was der Alkohol bewirkt  
9 Trinkstrategien beim Laufen  
Es gehört ja viel mehr Eiscreme gegessen  
Sommerhitze - Hör endlich auf zu jammern  
Herbst - DIE Jahreszeit für uns Läufer  
Alpträume, die uns Läufer heimsuchen  
Wenn laufen zu langweilig wird, wird es lustig  
Und wieso läufst du noch?

An den Nagel gehängt - wieso Läufer mit dem Laufen  
aufhören

Die wichtigsten Runtasia-(Geheim)Tipps

## ***Einlaufen***

Schon seit knapp 25 Jahren begleitet mich eine nicht enden wollende Begeisterung für das Laufen. Ich kann mich wohl als einen „echten Läufer“ bezeichnen, einer, der in diesen vielen Jahren ohne längere Unterbrechungen durchgelaufen ist und der sich nicht vorstellen kann, nicht zu laufen. Ein Dauerläufer bin ich mit den Jahren geworden. Angefangen hat es jedoch nicht so einfach. Schon als Kind wurde mir in der Schule beigebracht, dass ich nicht für das Laufen geeignet wäre bzw. kein Talent für das Laufen besaß. Schnell konnte ich zwar laufen, doch nie weit. Deshalb versuchte ich vergeblich, in anderen Sportarten mein Glück zu suchen. Doch offensichtlich hatte ich auch in all den anderen Sportarten genauso wenig Talent. Da ich nicht glauben wollte, dass ich nicht einmal für die einfachste Sportart geeignet wäre, meldete ich mich für einen Marathon an und begann auch gleich mit einem ernsthaften Lauftraining. Und siehe da, es machte Spaß. Dieser erste Marathon war übrigens auch mein erster Wettkampf in meinem Leben. Damals wusste ich nicht einmal, dass es Laufbewerbe mit kürzeren Distanzen gab. Ich wusste eigentlich gar nichts über das Laufen und merkte, dass das Laufen doch nicht das Einfachste auf der Welt war. Je mehr Kilometer ich in die Beine bekam, desto mehr Fragen stellten sich mir. Manche Antworten dazu wurden in Büchern gesucht, viele Fragen musste ich jedoch mit eigener Erfahrung, oft auch mit schmerzvoller, selbst beantworten.

Schon bald hatte mich das Lauffieber erwischt, das mich seither ständig begleitet. Dieses Fieber bewirkte, dass ich doch noch lernte, was es bedeutet, eine Sportart mit einer

uneingeschränkten Freude auszuüben. Dass einem dieser Sport abgeht, so richtig abgeht, wenn man einmal nicht so oft zum Laufen kommt. Diese Begeisterung zwingt mich in einem positiven Sinn zum Laufen und ich genieße dabei jeden einzelnen zurückgelegten Kilometer, weil ich dieses meditative und entspannende Gefühl nicht mehr missen möchte. Dieses Lauffieber bewirkte aber auch, dass ich immer mehr Antworten auf meine Fragen bekam.

In meinen laufenden 25 Jahren konnte ich nun nicht nur erfolgreich mein Lieblingshobby zum Beruf machen, ich hatte auch ausreichend Zeit, den Typus Läufer sehr genau zu studieren. Was sind seine Ticks und was seine Macken? Was sind seine Beweggründe, immer wieder von vorne einen harten, teils entbehrungsreichen Lauf auf sich zu nehmen? Sei es für eine Marathonvorbereitung oder einfach um ins regelmäßige Laufen zu kommen. Wir alle sind Hobbyläufer und müssen nicht laufen, wir dürfen laufen. Und wieso sollen wir nicht gleichzeitig Spaß an unserer Bewegung haben und trotzdem oder gerade deshalb auch besser werden. Die eine oder andere Trainingseinheit darf manchmal zwar etwas anstrengender sein, der Spaß bleibt dennoch erhalten und der Stolz danach ist sogar noch größer.

Diesen Zugang zum Laufen sehe ich für mich als Hauptmotivation, meine Erfahrung an andere Läufer und Läuferinnen weiterzugeben. Wir sind keine Spitzensportler, wir wollen ehrlich gesagt auch nicht so trainieren und uns ausschließlich auf diese eine Sache fokussieren. Wir möchten ein bewegtes Hobby ausüben, das uns laufend motiviert und mit dem wir gesund und fit bleiben. Bis ins hohe Alter. Wir möchten in unserer eingeschränkten Freizeit nicht das Maximum aus unserem Körper herausholen, aber das Optimum mit unseren Möglichkeiten ausschöpfen. Das

Laufen ist für uns die eierlegende Wollmilchsau des Sports – wir sind Dauerläufer.

Im Runtasia Infokanal versuchte ich, meine Erfahrungen, mein Laufwissen, aber auch meine kritischen Beobachtungen in kurzen Berichten zusammenzufassen. Seien es spezielle Trainingsfragen oder unklare Begriffe, die verständlich aufbereitet wurden, oder nicht ganz ernst gemeinte Klischees über Läufer, mit denen humorvoll abgerechnet wurde. In den letzten zehn Jahren wurden in meinem Infokanal bereits so viele laufspezifische Themen aufgearbeitet, dass ich sie nun in diesem Buch bündeln möchte. Wenn du es bis zum Ende gelesen hast, dann wirst du nicht nur sehr viel über das Laufen und über Läufer gelernt haben, du wirst dich selbst auch als Läufer besser kennengelernt haben.

Ich hoffe, ich kann mit diesem Buch einen Beitrag leisten und dich damit so motivieren, dass du weiterhin beim Laufen bleibst und dir deine Lieblingsbeschäftigung nicht nehmen lässt. Niemals!

Heute weiß ich übrigens, was die Sportlehrer in meiner Kindheit falsch gemacht haben: sie konnten mir die Freude am Laufen nicht vermitteln bzw. sie brachten mir bei, dass ich kein Läufer sei! Wie auch, wenn sie mit der Stoppuhr an der Laufbahn gesessen sind und ungeduldig warteten, bis der letzte (eben ich) im Ziel war. Ich habe jedenfalls meinen eigenen Weg zur Freude am Laufen gefunden. Erfolgreich.

## ***Wie das Laufen mein Leben prägt***

Wir Läufer entwickeln mit der Zeit so unsere Macken und Gewohnheiten, die sehr speziell sind und vielleicht nicht von jedem verstanden werden. Schon gar nicht, wenn man nicht zur Läuferzene dazugehört. Unter Läufern hingegen stößt man dabei oft auf Mitgefühl und findet solche Angewohnheiten beinahe als selbstverständlich. Ich habe versucht, ein paar solcher Situationen und Momente aus meinem eigenen Läuferleben zusammenzufassen...und ich bin mir sicher, es fehlen noch unzählige!

### **Pulsuhr**

Ich kenne eigentlich keine „normale Uhr“. Seit ich den Aktivitätstracker in meiner Pulsuhr integriert habe, nehme ich die Uhr nicht einmal mehr beim Schlafen runter. Rein zum Zweck der Vorbeugung eines Übertrainings oder zur objektiven Beurteilung meiner Schlafqualität. Nur wenn die Uhr anzeigt, dass ich ausgeschlafen bin, dann bin ich es auch. Manchmal nütze ich die Uhr auch nur zum Erkennen, wie wenig ich mich ohne Laufen im Alltag bewege.

### **Massagerolle**

Hast du auch manchmal schlaflose Nächte? Oder merkst du bei deiner nächtlichen Pinkelpause, dass deine Beine stark verspannt sind? Gehst du dann auch kurz noch auf die Massagerolle? Oder ist das wirklich eine spezielle Eigenheit von mir? Irgendwie beruhigt mich das und ich kann gleich wieder einschlafen.

### **Trainingsaufzeichnungen**

Damit die Trainingsaufzeichnung tatsächlich stimmt, wird das GPS auch in Alltagssituationen verwendet. JEDER gelaufene Meter muss aufgezeichnet werden, auch wenn man nur der Straßenbahn nachlaufen muss. Ein nicht aufgezeichneter Kilometer hat nie stattgefunden.

## **GPS**

Vor dem Laufen warte ich natürlich ungeduldig auf die Verbindung mit den GPS-Satelliten. Auch wenn ich diese Macke manchmal bei anderen belächle oder sogar kritisiere, ich gestehe, ich gehöre ebenso dazu. Es beunruhigt mich, wenn ich die ersten Meter nicht mit einem Satelliten verbunden bin, obwohl ich mir dabei ziemlich blöd vorkomme. Vor allem im Winter, wenn ich vor der Haustüre stehe und dabei meinen Hintern abfriere. Aber das ist es mir wert.

## **Zeitmessungs-Chip**

Der Chip am Laufschuh für Zeitnehmung wird natürlich ständig getragen, zumindest bei jenen Laufschuhen, die ich normalerweise bei Wettkämpfen trage. Nicht nur, damit ich den winzigen Chip nicht verliere, sondern man kann dem Laufumfeld nonverbal vermitteln, dass man ein „Wettkampfläufer“ ist. Außerdem zeigt man seinen Mitläufern, dass man heute die Wettkampfschuhe anhat und Tempo machen möchte. Wenn man Glück hat, dann läuft man auch mal zufällig über eine Zeitmessmatte. Das Piepsen ist doch genial, oder?

## **Funktionsbekleidung**

Ich habe wirklich sehr viele Laufklamotten, sehr sehr viele. Ich verwende aber auch viele. Bei mir gibt es beinahe wöchentlich eigene Waschgänge nur mit Funktionskleidung. Und die Waschmaschine wird dabei bis oben hin voll – sogar getrennt mit weißer und bunter Wäsche!

## **Laufschuhe**

Auch die Anzahl der Laufschuhe ist bei mir beachtlich, was manchmal zu Machtkämpfen mit meiner Frau um mehr Platz im Schuhschrank führt. In meinem Schuhschrank findet man übrigens kaum normale Schuhe. Wieso auch, normale Schuhe werden von mir ja fast nie getragen. Denn auch die schicksten Laufschuhe oder Sneakers eignen sich doch perfekt zur noblen Abendgarderobe.

## **Erinnerungsfotos**

Ich bin auf jedes, wirklich jedes Zielfoto stolz, auch wenn es niemals, wirklich niemals ein gutes Foto in dieser Situation von mir geben kann. Verbissen, verkrampft, erschöpft, zerstört...alles, nur nicht fotogen. Es bleibt für mich aber eine schöne Erinnerung und ich bin auch nicht beleidigt, wenn meine Frau keines dieser Schmuckstücke auf ihren Schreibtisch stehen haben möchte. Ich werde es aber weiterhin versuchen und sie vielleicht mit einem schmucken Rahmen austricksen.

## **Frauen**

Apropos Frauen: Ich kann stundenlang einer hübschen Frau hinterherlaufen und beobachte dabei nur ihren Laufstil und sehe ihre Überpronation oder andere läuferische Probleme. Am liebsten würde ich ihr meine Visitenkarte in die Hand drücken und sie zum nächsten Lauftechnikseminar einladen. Nun, das mach ich nicht nur bei Frauen, sondern eigentlich bei jeder laufenden Person...Berufskrankheit!

## **Mitgefühl**

Ich kann zwar nicht verstehen, wie jemand über ein hartes Intervalltraining jammern kann - das ist einfach Pflicht und die muss erfüllt werden, auch wenn es manchmal etwas weh tut. Da müssen wir alle durch. Wenn jedoch jemand über einen schwarzen Zehennagel klagt, zeige ich tiefes

Mitgefühl und teile mit der Person sogar ein bisschen Stolz. Manchmal verliert man gemeinsam sogar eine Träne.

### **Schweiß**

Ich habe überhaupt kein Problem, mich nach einem Lauf verschwitzt in ein Lokal auf ein Getränk zu setzen oder mit den Öffentlichen nach Hause zu fahren. Die tolle Funktionsbekleidung verhindert, dass das nasse Zeug an der Haut klebt. Und außerdem und sowieso dufte ich nach dem Laufen nach Rosen und manchmal auch nach Lindenblüten. Was die anderen dazu sagen? Wie erwähnt, ICH habe damit kein Problem!

### **...und vieles mehr**

Es gibt eigentlich noch sehr viele Kleinigkeiten, wie das Laufen mein Leben verändert hat. Sei es, dass ich oft gerne in der Früh für einen Lauf aufstehe, obwohl ich bei Gott kein Frühaufsteher bin, sei es, dass ich mich anders, vielleicht sogar besser ernähre, oder sei es, dass ich meine Wohnung in Praternähe verlegt habe, oder sei es, dass ich nur, wenn ich laufe, nicht ans Laufen denken muss. Vieles hat direkten Einfluss auf mein Leben und meine Entscheidungen. Ich denke, ich kann mich nun auch zu den echten Läufern zählen.

## ***Wie du echte Läufer erkennst***

Es gibt viele Menschen da draußen, die sich bewegen und dabei offensichtlich auch laufen. Doch nicht alle, die laufen, müssen gleich ein Läufer sein und nur wenige davon kann man als echte Läufer bezeichnen. Auch wenn alle anscheinend denselben Bewegungsablauf machen, es gibt kleine, aber feine Unterschiede, bei denen sich die echten Läufer von den gemeinen Läufern abheben. Damit du dich nicht versehentlich als falscher Läufer outest, hier ein paar Merkmale, wie du einen echten Läufer eindeutig erkennen kannst:

### **Bekleidung**

Echte Läufer wissen, wie sie sich entsprechend der jeweiligen Umgebung und Situation anzuziehen haben. Sie laufen niemals ohne T-Shirt und sind auch niemals zu warm oder zu kalt angezogen. Modische Trends werden natürlich auch von echten Läufern sehr bald aufgenommen.

### **Funktion statt Baumwolle**

Echte Läufer tragen ausschließlich Funktionskleidung. Dabei spielt die Farbe keine Rolle – grau in grau wird genauso akzeptiert wie Neonfarben. Reine Baumwolle berührt beim Laufen jedoch niemals die nackte Haut. Nirgends!

### **Jahreszeit**

Das ganze Jahr über sind echte Läufer in der freien Natur anzutreffen. Schlechtes Wetter, Dunkelheit, Sturm, Regen, niedrige Temperaturen oder Hitze sind keine Gründe, nicht zu laufen. Für echte Läufer gibt es kein schlechtes Wetter, nur unterschiedliche Arten von gutem Wetter.

## **Ansprache**

Mit dem „läuferischen Du“ läuft es sich leichter. Echte Läufer duzen sich immer. Egal welchen Alters, welcher Leistungsklasse sie angehören oder welchen Promistatus sie haben.

## **Ernährung**

Echte Läufer essen generell sehr viel, vor allem aber Kohlenhydrate - Brot und Nudeln gehören zu jeder Mahlzeit, und nicht zu wenig davon. Denn sie wissen, Bestzeiten werden aus Gluten gemacht.

## **Wettkämpfe**

Echte Läufer wissen alle Wettbewerbe zu schätzen und finden in jeder Distanz eine Herausforderung. Ein Marathon hat dabei denselben Stellenwert wie ein 5km-Lauf. Nur mit den Hindernisläufen sind sich die echten Läufer nicht einig.

## **Wettkampfeinteilung**

Echte Läufer kennen ihre Stärken und ihr mögliches Wettkampftempo. Das haben sie trainiert und das setzen sie im Wettkampf auf die Sekunde genau um. Somit wird ein echter Läufer auch niemals einen unverhältnismäßig schnellen Zielsprint einlegen (können).

## **Verpflegung**

Ein echter Läufer wird bei einem Wettkampf bis zu 10km niemals die Labestation anlaufen. Er weiß, dass ein Trinken keinen Sinn macht, sondern lediglich verlorene Sekunden bedeuten. Außer er hat das Rennen zu schnell begonnen. Doch dann wäre er wiederum kein echter Läufer.

## **Wochenendbeschäftigung**

Läufer haben eine fixe Wochenendgestaltung, bei der sich nicht die Frage stellt, ob man laufen geht, sondern wann, wo, wie lange und mit wem. Sunday is Runday - immer!

## **Trainingseinstellung**

Echte Läufer jammern nicht, wenn es beim Training einmal etwas anstrengender wird. Sie hören erst auf, wenn sie fertig sind. Wann das ist, das wird vom Trainingsplan genau vorgegeben.

## **Jogging**

Echte Läufer bezeichnen sich als Läufer und nicht als Jogger. Der Begriff wird von echten Läufern sogar als Beleidigung empfunden. Das Wort „Jogging“ wird von echten Läufern nicht einmal in den Mund genommen, außer er möchte jemanden bewusst abwertend als Jogger bezeichnen.

## **Läufer laufen**

Aber nicht am Stand. Muss ein echte Läufer seinen Lauf unterbrechen (Ampel, Straßenüberquerung, Bahnschranken, ...), so bleibt er stehen und läuft nicht am Stand weiter oder macht sonstige Übungen. Denn das ist nur den Joggern vorbehalten.

## **Telefon**

Echte Läufer telefonieren nicht beim Laufen. Auch nicht mit Freisprecheinrichtung oder über EarPods. Das Telefon kann jedoch aus Sicherheitsgründen mitgeführt werden. Lautlos versteht sich!

## **Läufer laufen leise!**

Ein echter Läufer macht keinen Lärm beim Laufen. Sowohl sein Laufschrift ist leise, denn das hat er beim jahrelangen Lauftechniktraining geübt, auch trägt er keine Sachen mit sich, die Geräusche machen könnten (zum Beispiel Schlüssel oder Kleingeld).

## **Selfie**

Echte Läufer machen auch kein Foto von sich selbst beim Laufen. Erst nach getaner Sache werden mit den

Laufkollegen Erinnerungsfotos geschossen und nur mit diesen Leidgenossen ausgetauscht.

### **Facebook**

Echte Läufer sind zwar auf Facebook, protzen aber mit ihren Posts nicht mit Kilometern, Tempo, Pulskurven oder Selfies beim Laufen (siehe oben). Lediglich besondere Laufereignisse (z. B. ein Podestplatz) oder Erlebnisse wie z. B. von einer schönen Laufstrecke oder einer einzigartigen Aussicht dürfen allen Facebookfreunden präsentiert werden.

### **Startnummer**

Niemals trägt ein echter Läufer die Startnummer am Rücken. Das schreiben die offiziellen Wettbewerbsregeln vor. Auch wird die Startnummer von echten Läufern ausschließlich mit 4 Sicherheitsnadeln am T-Shirt befestigt. Ein Gummiband hat nur beim Triathlon einen Sinn, und bekanntlich sind Triathleten nur „beinahe echte Läufer“ (siehe später).

### **Radfahren**

Und weil Läufer keine Triathleten sind, fahren echte Läufer vor dem Laufen auch nicht mit dem Rad.

## ***10 Gründe, wieso du jetzt mit dem Laufen beginnen solltest***

Eigentlich gibt es ja keine spezielle Jahreszeit, die besonders ideal für einen Laufeinstieg geeignet ist. Sobald der Entschluss mit dem Laufen zu starten gefasst ist, spätestens dann ist es die beste Zeit, um loszulegen. Immer, egal ob im Winter oder im Sommer. Solltest du noch immer nicht wissen, ob das Laufen nun wirklich gut für dich ist, möchte ich hier gleich zehn Entscheidungshilfen auflisten. Los geht es.....

### **Immer und überall**

Kaum eine Sportart ist leichter zu praktizieren wie das Laufen. Bei jedem Wetter und an jedem Ort ist dein Lieblingssport möglich. Von zu Hause aus in den Park, im Urlaub oder bei der Geschäftsreise sind die Laufschuhe immer mit dabei, zwischen zwei Terminen oder in der Mittagspause wird eine kurze Laufeinheit eingebaut. Wenn die Vorbereitungs- und Nachbereitungszeit (z.B. Wegzeiten) kurz gehalten werden, fehlen dem inneren Schweinehund die Argumente. Es ist nicht wichtig, dass man lange Sport betreibt, sondern dass eine Regelmäßigkeit daraus wird. Und aus der Regelmäßigkeit wird eine Normalität, die du nicht mehr missen möchtest.

### **Schafft die Kondition für den Alltag**

Mit der Zeit - und das schon nach ein paar Wochen regelmäßigem Training - wirst du feststellen, dass die Stufen bis in den 4. Stock immer leichter von sich gehen,

dass die schwere Einkaufstasche eigentlich gar nicht mehr so schwer ist, und dass man ab und zu die Straßenbahn in letzter Sekunde doch noch erwischt. Du wirst später außer Atem kommen und danach deutlich schneller wieder bei Atem sein. Das regelmäßige Laufen bewirkt eine allgemeine Verbesserung deiner Kondition und vor allem deiner Erholungsfähigkeit. Man ist nach Belastungen nicht mehr so sehr außer Atem, erholt sich schneller nach stressigen Phasen und sogar nach einem feuchtfröhlichen Abend ist man schneller wieder fit. Deine Lebensqualität wird sich deutlich verbessern.

### **Sorgt für Produktivität**

Nicht nur für den Alltag ist man durchs Laufen besser gerüstet, auch in der Arbeit ist man konzentrierter und produktiver. Während eines lockeren Laufes kannst du auch deinen Gedanken freien Lauf lassen, Probleme können verarbeitet werden und du wirst so auf neue Ideen kommen, die im Anschluss umgesetzt werden. Eine Redewendung besagt ja *„Schlafe noch einmal darüber und das Problem sieht morgen vielleicht ganz anders aus“*. Läufer wissen, wenn sie mit einem Problem laufen gehen, sieht die Welt danach ganz anders aus. Bewegungspausen während der Arbeit dienen zusätzlich als Ausgleich zur ständigen Bildschirmarbeit. Wenn sich Verspannungen lösen, das Hirn vermehrt mit Sauerstoff versorgt wird, frische Luft und Tageslicht das Herz erwärmen, dann wird man über den Tag gesehen mehr leisten können und vielleicht gefällt dir deine Arbeit dadurch noch mehr.

### **Hält gesund**

Bekannt ist auch, dass Ausdauertraining die Effizienz des Blutkreislaufes erhöht. Über die Lunge nimmt der Körper den Sauerstoff leichter ins Blut auf, der Transport im Blut wird durch eine erhöhte Fließeigenschaft und ein kräftigeres Herz verbessert und die Muskulatur wird besser mit

Sauerstoff versorgt. Das Resultat: Das Herz schlägt kräftiger gegen einen niedrigeren Widerstand bzw. das Herz strengt sich weniger an, um dasselbe zu erreichen. Das Risiko einer Herzkreislauferkrankung sinkt mit steigender Leistungsfähigkeit. Genauso steigt die Immunabwehr mit deinem Trainingszustand. Laufen ist somit eine einfache und kostengünstige Variante, um Prävention zu betreiben, damit man gesund ein hohes Alter erreicht.

### **Ist ein Jungbrunnen**

„20 Jahre 40 sein“ ist ein erstrebenswertes, aber auch ein sehr realistisches Ziel. Unser Altersgang ist zwar nicht zu vermeiden, doch wer will nicht mit 60 Jahren die Fitness eines 40jährigen haben? Das ist möglich! Neben einer gesunden Ernährung ist Bewegung das beste Mittel, den natürlichen Altersverlauf zu verlangsamen. Durch regelmäßiges Laufen wird aber nicht nur die Lebensqualität, sondern sogar die Lebenserwartung erhöht. Nach dem Motto „Wer rastet, der rostet“ rentiert es sich in jedem Lebensalter, mit dem Laufen zu beginnen. Der menschliche Körper ist nämlich bis ins hohe Alter trainierbar und ermöglicht so eine hohe Lebensqualität auch für Methusalems. Und wieso sollte es für uns Läufer nicht heißen: „20 Jahre 80 sein“?

### **Wirkt wie Medizin**

Die ärztliche Empfehlung wird statt „*nehmen Sie dieses Medikament 4x pro Tag*“ in Zukunft „*trainieren Sie 4x pro Woche für 30 Minuten*“ heißen und du wirst gesund bleiben. Viele Ärzte wissen bereits über das Potenzial und die positive Wirkung von Bewegung Bescheid und empfehlen es auch ihren Patienten. Ein mäßig intensives Ausdauertraining wirkt ähnlich wie viele verschiedene Medikamente zusammen. Durch regelmäßiges Laufen können gleichzeitig Gesundheitsparameter verbessert werden. Der Blutdruck wird stabilisiert, der Blutzucker niedrig gehalten, die

Knochendichte bleibt erhalten, das Immunsystem wird stärker und die Blutfettwerte verbessern sich - und das ohne ungewollte negative Nebenwirkungen.

### **Stabilisiert das Gewicht**

Laufen ist die effektivste Methode, das Gewicht zu reduzieren bzw. zu stabilisieren. Richtig angewandt bewirkt das Laufen, zusätzlich zum Energieverbrauch durchs Laufen selbst, auch eine Aktivierung des Stoffwechsels und müde Muskeln werden zu Fatburnern. Und je besser du trainiert bist, desto größer wird dieser Effekt. Manche können sich gar nicht vorstellen, wie viel man zusätzlich Essen „darf“, wenn man ordentlich trainiert und fit ist. Aber Vorsicht! Laufen ist kein Freibrief für eine ungesunde oder maßlose Ernährung - erst die Kombination aus einer Optimierung des Ernährungsverhaltens und einem vermehrten Energieverbrauch durch Aktivität garantiert den Erfolg. Doch glaube mir, wenn du regelmäßig trainierst, dann wirst du automatisch auch zu besseren Lebensmitteln greifen. Dein Körper wird dir sagen, was gut und gesund für dich ist.

### **Macht müde**

Im Schlaf erholt sich der Körper am besten. Ein stressiger Alltag gepaart mit privaten und beruflichen Problemen kann die Schlafqualität sehr leicht negativ beeinträchtigen. Wie schon erwähnt, werden manche Probleme mit dem oder durchs Laufen gelöst und sie beschäftigen dich nicht mehr, wenn es ums Einschlafen geht. Mit dem Laufen verspürst du zusätzlich eine angenehme körperliche Müdigkeit, die dir einerseits das Einschlafen erleichtert und andererseits werden dadurch die Tiefschlafphasen und die Schlafdauer insgesamt erhöht. Auch wenn das Laufen müde macht, es ermüdet den Körper nicht unbedingt. Im Gegenteil, wir Läufer laufen, damit wir Energie bekommen.

### **Entschleunigt**

Nimm dir mit dem Laufen Zeit für dich selbst! Entfliehe dem stressigen Alltag für ein paar Minuten. Für viele Läufer ist die Laufeinheit die einzige Zeit, in der sie für sich sind und von niemanden gestört werden. Wer den ganzen Tag unter Strom steht, kann dem Stress für kurze Zeit entfliehen und neue Energie tanken. Ein kurzer Lauf in der Natur kann Wunder bewirken. Aggressionen werden positiv abgebaut und nach einem kurzen Lauf sieht die Welt meist ganz anders aus: man wird entspannter und gelassener. Davon wirst nicht nur du selbst profitieren, sondern auch deine Familie und deine Arbeitskollegen.

### **Bringt Freu(n)de**

Laufen macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch gleichgesinnte Menschen zusammen. Mit der Zeit wirst du alle bisher erwähnten Effekte kennen und lieben lernen. Du wirst dich davor auf jede einzelne Laufeinheit freuen und danach jedes Mal einen gewissen Stolz empfinden. Du wirst traurig sein, wenn du durch nicht vorhersehbare Umstände einmal nicht zu deiner gewohnten Laufeinheit kommst. Du wirst dich auch auf deine Laufkollegen freuen. Schließe dich einer Laufgruppe an und du wirst sehen, wie schnell die Zeit vergeht, wenn man sich während des Laufens angenehm unterhält. Der soziale Aspekt ist natürlich sehr bedeutend für das persönliche Wohlbefinden. Und solltest du mal keine Lust zum Laufen haben, gibt es jemanden, der dich mitreißen wird.

## ***Spätzügler - wie du im Alter ins Laufen kommst***

Es ist immer JETZT die beste Zeit, mit dem Laufen zu beginnen. Egal welche Jahreszeit, aber auch egal wie alt man ist. Denn jeder wird mit dem Laufen die positiven Effekte am eigenen Körper erleben. Doch es gibt ein paar Unterschiede, die Laufanfänger im Alter berücksichtigen sollten. Man ist schließlich keine 20 mehr.

Ganz allgemein gilt: Ins Alter gekommene Menschen sind genauso trainierbar, wie junge Menschen. Tendenziell können sie vielleicht nicht mehr eine so hohe absolute Leistung erbringen, aber besser werden sie allemal. Der Körper passt sich an Trainingsreize an. Und je niedriger das Ausgangsniveau ist, desto größer sind die Fortschritte. Das gilt für junge, als auch für ältere Menschen. Das ist schon mal eine gute Nachricht.

Der größte Unterschied ist jedoch die Dauer, in der diese Anpassungen erfolgen. Im Alter braucht man einfach länger, um sich von Belastungen zu erholen. Die Regenerationsfähigkeit des Körpers wird geringer. Wobei wir auch wissen, dass die Leistungsfähigkeit selbst auch ausschlaggebend für die Regeneration ist: je besser ich bin, desto schneller erhole ich mich.

Ältere Menschen können genauso nach einem gewöhnlichen Trainingsplan für Laufeinsteiger trainieren. Wichtig dabei ist einfach, dass nicht versucht wird, immer länger oder weiter zu laufen. Das Intervalltraining ist die Methode der Wahl.

Beim Laufeinstieg sollten ältere Menschen deshalb besonders auf ein paar Kleinigkeiten achten:

### **Pausen**

Der Trainingsplan für ältere Laufeinsteiger muss gezielter auf mehr Pausen aufgebaut sein, damit die Gesamtbelastung auf den Bewegungsapparat niedrig bleibt. Das beginnt bereits bei jeder einzelnen Trainingseinheit. Denn 30 Minuten durchgehendes Laufen bewirkt eine größere Gesamtbelastung auf den Körper, als 6x 5min laufen mit zwei Minuten Gehphasen dazwischen. Der Trainingsreiz ist jedoch beinahe derselbe. Das gilt übrigens auch für jüngere Läufer, die nach einer Verletzung wieder einsteigen. Auch in dieser Situation ist die Regenerationsfähigkeit herabgesetzt, und man kann mit bewussten Pausen mehr trainieren, ohne sich dabei wieder zu verletzen.

Natürlich sollte das gesamte Trainingskonzept auf Pausen aufgebaut werden. Vergisst man auf die Erholungsphasen, wird eine Überlastung sehr bald eintreten und der Spaß am Laufen wird getrübt. Mit Pausen sind aber nicht nur Regenerationswochen gemeint, die sowieso für jeden Läufer wichtig sind, sondern auch Erholungstage, die abhängig von der Intensität der Trainingseinheiten eingehalten werden sollten.

Eine Grundregel für den Laufeinstieg besagt: maximal nur jeden zweiten Tag trainieren. Nach intensiven Einheiten sogar zwei Tage Pause. Somit ergeben sich auch die Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche: es sollten vorerst nie mehr als drei Einheiten pro Woche trainiert werden! Sobald man besser trainiert ist, sind natürlich auch mehrere Einheiten möglich, doch dazu später mehr.

### **Systematischer Trainingsaufbau**

Erstelle dir ein Grundkonzept, nach dem du trainieren kannst. Wenn du dabei die oben angeführten Pausen berücksichtigst, wirst du mit System besser werden und deinen Körper fordern, ohne ihn dabei zu überfordern.

Das Wichtigste dabei ist aber das **Tun** - von nix kommt nix! Geh einfach laufen und mach dir keine allzu großen Gedanken darüber, was du falsch machen könntest. Habe keine Angst vor dem Laufen und vom Training, sei einfach vorsichtig. Das würde ich übrigens einem jungen Laufanfänger genauso empfehlen. Einen Vorteil haben ältere Laufanfänger vielleicht sogar: sie sind ihrer Verletzlichkeit meist bewusster und wissen, dass sie keine zwanzig mehr sind. Das sollte Vorsicht genug für den Laufeinstieg sein.

### **Gesundheitliche Risiken abklären**

Bevor du aber mit dem Tun beginnst, solltest du abklären, welche Risiken du bereits hast. Im Alter steigt nämlich das Risiko an einer Erkrankung im Allgemeinen. Auch das Laufen kann mit fortgeschrittenem Alter schlummernde Gesundheitsprobleme erwecken. Das soll keine Ausrede sein, nicht mit dem Laufen zu beginnen, denn die positiven Auswirkungen übersteigen ohne Zweifel die der negativen.

Dennoch sollten bereits vor dem Laufeinstieg ein paar Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden. Vor allem das Herz-Kreislauf-System braucht einen Funktionscheck, mit dem du sichergehen kannst, dass du dich auch intensiv belasten darfst. Und wenn du tatsächlich ein Risiko hast, wird dir dein Arzt keineswegs das Laufen verbieten, sondern eine Empfehlung geben, wie du trainieren sollst, um dein Herz nicht zu überfordern. Ein Besuch beim Internisten ist jedenfalls Pflicht. Nicht nur zur Risikoabschätzung beim Einstieg ins Laufen, sondern auch regelmäßig alle paar Jahre.

Zusätzlich zum Risiko des Herz-Kreislauf-Systems hat jeder seine eigene Gesundheitsgeschichte zu erzählen. Das Leben hinterlässt seine Spuren, aber auch Schrammen, die beim Laufeinstieg zu einem Problem werden können. Frühere Operationen, Verletzungen oder vielleicht sogar schon degenerative Erscheinungen prägen den Körper und können das Laufen beeinträchtigen. Kläre deine gesundheitliche Vergangenheit mit einem Spezialisten ab und hole dir von ihm auch eine Empfehlung, was du beim Laufeinstieg berücksichtigen sollst.

Und wenn du dann ins Laufen gekommen bist, dann bleibst du beim Laufen. Ein Leben lang hoffentlich. Viele Läufer sind das Laufen jedoch schon seit Jahrzehnten gewohnt und laufen bis ins hohe Alter. Auch die müssen mit der Zeit gehen und Anpassungen in ihrem Laufverhalten vornehmen.

## ***Dauerläufer - wie du im (hohen) Alter trainieren sollst***

Die meisten Läufer werden mit ihrem geliebten Hobby alt. Jahrzehntelanges Laufen hält einen fit und gesund. Der Spruch „20 Jahre 40 sein“ ist da sehr treffend, wenn man die LäuferInnen der Altersklassen über 60 Jahren ansieht. Doch trainieren müssen diese Altersläufer anders als mit 40 Jahren, klar!

Einer der größten Unterschiede eines alternden Läufers im Vergleich zu jemandem, der im Alter erst mit dem Laufen beginnt, ist, dass der ewige Läufer sein ganzes Leben lang bereits fit war. Ein Anfänger war bis zu seinem Laufeinstieg mehr oder weniger nicht fit und er sieht bereits nach wenigen Trainingseinheiten, wie sich seine Fitness verbessert. Wer immer gelaufen ist, bekommt das Altern anders zu spüren: Seine Form wird bei gewohntem Trainingsaufwand immer schlechter. Das ist für manche Läufer sehr schwierig zu akzeptieren und sie trainieren daraufhin vielleicht sogar noch mehr, um die gewohnte Form zu halten. Doch der alternde Körper braucht immer mehr Zeit, um sich von den Belastungen zu erholen...ein Teufelskreis!

Wie erwähnt ist im Alter auch noch die Verletzungsanfälligkeit höher. Wenn man weiterhin trainiert, wie man es seit der Jugend gewohnt war, dann werden Verletzungen viel häufiger auftreten, dafür brauchen sie auch länger, bis sie wieder ganz verheilt sind. Manche

älteren Läufer werden teilweise sogar ständig von chronischen Überlastungen begleitet, weil sie nicht die nötige Pause einlegen (wollen). Denn sie wissen, dass sich längere Trainingspausen viel stärker auf das Leistungsniveau auswirken als in jungen Jahren...wieder ein Teufelskreis!

Das Training muss sich mit dem Alter verändern. Die verlängerte Regenerationszeit bewirkt unweigerlich, dass weniger Umfang, aber vor allem auch weniger intensiv trainiert werden kann. Das heißt aber nicht, dass man zum Beispiel kein Intervalltraining oder Techniktraining machen darf. Solche Trainingseinheiten sollten lediglich gezielt und nicht allzu häufig eingebaut werden. Denn auch im Alter gilt die Grundregel: Nur durchs schnelle Laufen wird man auch schneller. In unserem Fall würde es wohl heißen: Nur durchs schnelle Laufen *bleibt man schnell*.

Deshalb ist es für die älteren Dauerläufer besonders wichtig, dass ihr Training auf die Regeneration aufgebaut ist. Das ist natürlich generell für alle Läufer wichtig, für ältere Läufer umso wichtiger! Die Einhaltung von Regenerationswochen und die systematische Einteilung der einzelnen Trainingseinheiten sind das A und O eines jeden Trainingsplans.

Zusätzlich zur systematischen Trainingsplanung hilft jede Maßnahme, die die Regenerationszeit unmittelbar verkürzt. Diese gezielten Maßnahmen zur Regenerationsförderung gehören eigentlich auch in den Trainingsplan geschrieben. Denn ein Trainingsplan besteht mehr als nur aus den einzelnen Laufeinheiten. Wenn du dich so verhältst, dass sich dein Körper schneller erholen kann, dann darfst du auch früher wieder trainieren.

- **Regenerationsfördernder Alltag**

Der Schlaf ist die wichtigste Regenerationsmaßnahme! Schlafe ausreichend und lege bewusst Erholungsphasen im Alltag ein. Das Nachmittagsnickerchen bekommt so wieder eine bedeutende Rolle.

- **Ernährung**

Unterschätze nicht, wie wichtig die Ernährung im Alter wird. Unser Ernährungsverhalten, aber auch unsere Bedürfnisse verändern sich langsam. Wenn wir mit unserem im Alter verringerten Energiebedarf auch noch das Falsche essen, dann werden wir wohl oder übel mit einzelnen Nährstoffen unterversorgt sein, was sowohl die Regeneration als auch die erwartete Leistungssteigerung beeinträchtigt. Auch das Trinken muss im Alter wieder erlernt werden.

- **Muskelhygiene**

Achte darauf, dass deine Muskulatur immer geschmeidig bleibt. Massage(rolle) und Beweglichkeitstraining gehören zum Alltag eines jeden Läufers, nicht nur eines älteren Läufers.

- **Aufwärmen**

Worauf viele Läufer bisher vielleicht verzichteten, im Alter braucht der Körper deutlich länger, bis er in Fahrt kommt. Nimm dir vor der Trainingseinheit ausreichend Zeit, um deine Gelenke und Muskeln auf die Belastung vorzubereiten. Mobilisiere die Gelenke und taste dich vorsichtig an höhere Intensitäten ran. So läuft's bald wieder rund und das Verletzungsrisiko bleibt gering.

- **Abwärmen**

Auch das Auslaufen nach dem Training wird im Alter immer bedeutender. Und das nicht nur, weil man nach intensiven Belastungen länger braucht, um

„herunterzukommen“. Die Regeneration beginnt bereits unmittelbar nach der Belastung. Und das kann man fördern, wenn die Muskulatur weiterhin durchblutet, aber nur leicht belastet wird. So erholt man sich schneller.

**ABER!** Wenn jemand ein Leben lang bereits gelaufen ist, der hat mit Sicherheit so viel an Lauferfahrungen gesammelt, dass er auf seinen Körper hört und versteht, was er ihm sagen möchte. Langjährige Läufer sind sich ihres Alters bewusst und wissen, dass sie nicht mit dem Laufen aufhören, nur weil sie alt werden, sie sind überzeugt, dass sie alt werden, wenn sie aufhören zu laufen. Auch wenn man die Leistung von vor 30 Jahren nicht mehr bringen kann, gleichaltrige Nichtläufer werden neben uns vergleichsweise gebrechlich aussehen. In diesem Sinne: lass uns ewige Läufer werden. Ziehen wir die Laufschuhe an, und nie wieder aus!