

**DR. MATTHIAS
MARQUARDT**

100 DINGE DIE LÄUFER WISSEN MÜSSEN



DELIUS KLASING

**DER
FAKTENCHECK**
VON DEUTSCHLANDS
BEKANNTESTEM
LAUFARZT UND
BESTSELLERAUTOR
DER »LAUFBIBEL«





**DR. MATTHIAS
MARQUARDT**

**100
DINGE
DIE LÄUFER
WISSEN MÜSSEN**



**DER FAKTENCHECK
VON DEUTSCHLANDS
BEKANNTESTEM
LAUFARZT UND
BESTSELLERAUTOR DER
»LAUFBIBEL«**

DELIUS KLASING VERLAG







INHALT

»ECHTE« LÄUFER

- 1 Läufer sind weder Asketen noch Gesundheitsapostel
- 2 Läufer sind keine Extremsportler
- 3 Vielläufer sind nicht die besseren Liebhaber
- 4 Läufer sind auch mal trainingsfaul
- 5 Läufer sind keine »einsamen Wölfe«
- 6 Das Runner's High gibt's gar nicht
- 7 Trainierte Läufer schwitzen mehr
- 8 Laufen hält geistig fit
- 9 Kein Läufer altert in Würde
- 10 Beim Laufen grüßt(e) man sich
- 11 Wetter-Apps sind Trainingsverhinderer

LAUFTRAINING

- 12 Besser unregelmäßig trainieren als gar nicht
- 13 Wann man läuft, spielt keine Rolle
- 14 Seitenstiche kommen nicht durch falsches Atmen
- 15 Laufen senkt nicht sofort das Gewicht
- 16 Muskelkater kann man nicht wegtrainieren
- 17 Schon wenig Training schützt vor Volkskrankheiten
- 18 Der Fettstoffwechsel wird auch beim schnellen Laufen trainiert

- 19** Auch richtige Läufer machen Gehpausen
- 20** Trainingspläne aus dem Internet sind oft gefährlich
- 21** Der Trainingspuls lässt sich nicht berechnen
- 22** Streaken ist Mist!
- 23** Auch Läufer betreiben Voodoo
- 24** Nur wer langsam läuft, kann auch schnell laufen
- 25** Die GPS-Uhr führt zu mehr Trainingshärte

LAUFTECHNIK

- 26** Laufen schadet den Gelenken nicht
- 27** Die Landung erzeugt keine gefährlichen Stoßkräfte
- 28** Große Läufer sind nicht schneller als kleine
- 29** Laufen ist kein schnelleres Gehen
- 30** Techniktraining ist keine Zeitverschwendung
- 31** Der Fuß muss flach aufgesetzt werden
- 32** Viele kleine Schritte sind besser als wenige große
- 33** Der Kniehub ist nur für geübte Läufer sinnvoll
- 34** Eine gute Armarbeit ist wichtig
- 35** Richtig laufen lernen kann man in jedem Alter
- 36** Selbstracking ist kein Ersatz für das In-sich-Hineinhören

TRAININGSPLANUNG

- 37** Viel Training hilft nicht immer viel
- 38** Sehnen, Bänder und Gelenke brauchen Monate für ihre Anpassung
- 39** Dehnen hilft nicht jedem Läufer
- 40** Auch Läufer brauchen Krafttraining
- 41** Ein Koordinationstraining optimiert den Bewegungsablauf
- 42** Auch andere Sportarten machen Läufer schnell
- 43** Schnelle Läufe und Sprints machen auch Marathonis schneller

- 44 Trimm-dich-Pfade haben einen Platz im modernen Trainingsplan
- 45 Freizeitsportler müssen ihr Training nicht mit GPS überwachen
- 46 Schnelles Laufen verursacht keine Verletzungen
- 47 Laufbandtraining führt zu unnatürlichen Bewegungsabläufen
- 48 Profis trainieren nach der Stoppuhr, nicht nach dem Pulsmesser
- 49 High-Intensity-Intervalle sind keine Zaubermittel

LAUFSCHUHE

- 50 Laufschuhe schützen nicht vor Laufverletzungen
- 51 Den optimalen Laufschuh gibt es nicht
- 52 Sensomotorische Einlagen aktivieren den Fuß
- 53 Passformprobleme kann man wegschnüren
- 54 Minimalistische Schuhe machen nicht jeden gesund
- 55 Schuhweiten sind oft geschummelt
- 56 Marathonläufer sind nicht die besten Schuhberater
- 57 Laufschuhe müssen nach Fußstyp *und* Beinachse ausgewählt werden
- 58 Es gibt zahlreiche Supinierer, die passende Schuhe brauchen
- 59 Laufschuhe können auch länger als 800 Kilometer halten
- 60 250 Euro für einen Wunderschuh? Leider geil!

ERNÄHRUNG

- 61 Cola ist nicht die größte Zuckerbombe
- 62 Gummibärchen helfen kaputten Gelenken nicht
- 63 Vegetarisch essen ist nicht gesünder
- 64 Vegan geht nicht ohne Tabletten - eine andere Ernährung aber auch nicht

- 65** Freie Radikale schädigen Läufer nicht
- 66** Low Carb macht Sie schlapp im Wettkampf
- 67** Nahrungsergänzungsmittel machen nicht schneller
- 68** Tabletten aus dem Supermarkt taugen nichts
- 69** Energieriegel im Training sind Quatsch
- 70** Magnesiummangel ist selten schuld an Krämpfen
- 71** Zu viel Wasser ist gefährlich
- 72** Gute Smoothies brauchen 3 PS

MARATHON

- 73** Sie brauchen keinen 35-Kilometer-Lauf vor dem Marathon
- 74** Askese ist nicht leistungsfördernd
- 75** Warmlaufen ist effektiver als Dehnen
- 76** Schmerztabletten vor dem Start sind gefährlich
- 77** Die zweite Hälfte sollte schneller sein als die erste
- 78** Nicht jeder kann unter drei Stunden laufen
- 79** Der Mann mit dem Hammer muss nicht sein
- 80** Ohne Nahrung keine Leistung
- 81** Illegale Substanzen führen nicht jeden an die Spitze
- 82** Zwei Wochen nach dem Marathon brauchen Sie immer noch Pause
- 83** Die Psyche entscheidet: auf Sieg programmiert
- 84** Die Leistungsdiagnostik bestimmt die Ziele mit
- 85** Ultrarennen sind keine Pflicht

LAUFMEDIZIN

- 86** Erkältungen darf man nicht »wegtrainieren«
- 87** Läufer sind nicht seltener erkältet
- 88** Laufverletzungen untersucht man durch Bewegungsanalysen
- 89** Tabletten sind keine Lösung für Laufverletzungen

- 90** Knieschmerzen lassen sich nicht mit Bandagen heilen
- 91** Knieschmerzen sind ein Lauftechnikproblem
- 92** Exzentrisches Wadentraining hilft der Achillessehne
- 93** Unterschiedliche Beinlängen müssen nicht ausgeglichen werden
- 94** Gedämpfte Schuhe helfen nicht bei Rückenschmerzen
- 95** Spreizfußbeschwerden sind behandelbar
- 96** Laufen auf Asphalt schadet nicht
- 97** Besser die Finger von Schmerzmitteln lassen
- 98** Einem Burn-out kann man nicht davonlaufen
- 99** Die Wade ist ein zuverlässiger Stressindikator
- 100** Johanniskraut ist gut für die (Läufer-)Psyche

REGISTER

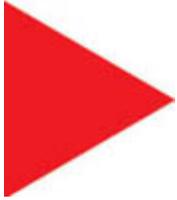




»ECHTE« LÄUFER

LAUF-FACTS 1 BIS 11

- 1 LÄUFER SIND WEDER ASKETEN NOCH GESUNDHEITSAPOSTEL
- 2 LÄUFER SIND KEINE EXTREMSPORTLER
- 3 VIELLÄUFER SIND NICHT DIE BESSEREN LIEBHABER
- 4 LÄUFER SIND AUCH MAL TRAININGSFAUL
- 5 LÄUFER SIND KEINE »EINSAMEN WÖLFE«
- 6 DAS RUNNER'S HIGH GIBT'S GAR NICHT
- 7 TRAINIERTE LÄUFER SCHWITZEN MEHR
- 8 LAUFEN HÄLT GEISTIG FIT
- 9 KEIN LÄUFER ALTERT IN WÜRDE
- 10 BEIM LAUFEN GRÜSST(E) MAN SICH
- 11 WETTER-APPS SIND TRAININGSVERHINDERER



FACT 1

LÄUFER SIND WEDER ASKETEN NOCH GESUNDHEITSAPOSTEL

Es gibt Mitmenschen, die verstehen unter einem Läufer auch im 21. Jahrhundert einen ausgemergelten Asketen, der freudestrahlend um 5 Uhr morgens aufsteht, täglich mindestens 20 Laufkilometer in 1:35 Stunden bei Regen im Dunkeln absolviert, um danach ein Glas Wasser und exakt 75 Gramm abgewogenes Bircher-Müsli zu frühstücken. Es versteht sich, dass dieses Mahl - je nach aktuellem Gewicht - natürlich auch bescheidener ausfallen kann. Die Haut dieses Läufers ist so ausgemergelt, dass die Falten tiefer sind als das Profil einer Laufschuhsohle, und den Genuss von Tiramisu oder Rotwein hält er für eine Charakterschwäche.

Ein Läufer also, der seine Wochenenden regelmäßig mit Volksläufen verbringt, die er danach auswählt, dass in der eigenen Altersklasse möglichst weniger als drei Konkurrenten am Start sind, sodass er am Ende auch aufs Siegertreppchen kommt. Ein Läufer, der seinem eigenen Gesundheitswahn mit einer Batterie an Nahrungsergänzungsmitteln auf dem Küchentisch huldigt, die größer ist als die im Reformhaus mit den schrumpeligsten Äpfeln der Stadt. Natürlich ist dieser Läufer auch von einem gewissen Missionierungswahn

erfüllt: Ausführliche Erläuterungen über die Vorzüge einer gesunden Lebensweise mit fettarmen Soßen, mineralstoffhaltigem Wasser aus dem Bioladen und natürlich Reiswaffeln, die er als einen spitzenmäßigen Ersatz für Gummibärchen und Schokolade ansieht, gehören wie selbstverständlich zu seinem Repertoire. Süßigkeiten vermisst doch ohnehin niemand ernstlich. Oder etwa doch?

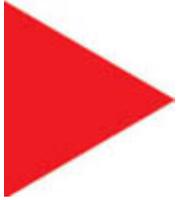
Läufer wie dieser könnten schuld daran sein, dass Sie sich plötzlich abenteuerlichen Mutmaßungen ausgesetzt sehen, wenn Arbeitskollegen erfahren, dass Sie auch laufen. Wenn Sie früher in der Mittagspause einen Salat gegessen haben, dann haben Sie eben einen Salat gegessen. Wenn Sie in den zweiten Stock lieber die Treppe statt den Aufzug genommen haben, so fand man das zwar ungewöhnlich, aber nicht der Rede wert. Sind Sie aber Läufer und Sie essen einen Salat, so wird Ihnen sofort der missionarische Eifer eines »Homo asceticus« angedichtet. Mitmenschen fangen an, sich für die Currywurst auf ihrem Teller zu rechtfertigen. Natürlich liegt das nicht an Ihnen, nicht am Laufsport und eigentlich auch nicht wirklich an dem ein wenig bedauernswerten Marathonasketen, den wir eben kennengelernt haben, sondern am schlechten Gewissen des Currywurstfreundes. Aber Menschen brauchen ihre Stereotype. Diese geben Halt, wenn man aufgrund von steigendem Bauchumfang nach exzessivem Currywurstgenuss das Gleichgewicht verliert.



Laufen kann jedermann. Sie müssen kein Leistungssportler sein. Hauptsache, Sie schnüren Ihre Laufschuhe und sind aktiv!

Vielleicht ist diese Gegenüberstellung von Asketen und Fettleibigen in unserer modernen Gesellschaft beliebt, aber ein Blick auf die Läufer in den Stadtparks, im Englischen Garten und an der Alster lehrt etwas ganz anderes. Da laufen sie alle: derjenige, der (noch) einige Kilogramm zu viel mit sich herumträgt. Der Familienvater, der die berühmte Stammtischwette verloren hat und nun für seinen ersten Marathon trainiert. Die drei Frauen aus dem Fitnessstudio, die bei Sonne auch gern mal draußen sind. Sie alle laufen. Hin und wieder überholt sie dabei sicherlich ein Asket mit doppelt so hohem Tempo, aber der ist eben nur einer von vielen.

Selbst wenn ich an die Leistungssportler in meinem Umfeld denke, dann sind zeitweilige Fast-Food-Freunde erstens in der Überzahl und zweitens nicht die Langsameren. Schließlich muss ich mich sogar in der Umgebung von Ironman- Siegern und Rekordhaltern regelmäßig gegen den Besuch der Restaurants mit der weit sichtbaren Leuchtreklame aus großen goldenen Bögen wehren. ◀



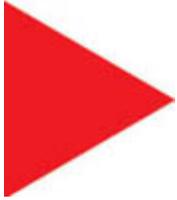
FACT 2

LÄUFER SIND KEINE EXTREMSPORTLER

»Ach ja, Sport müsste ich eigentlich auch mal wieder machen«, stöhnt so mancher Kollege. Entgegnet man dann ein knappes »Geh doch mal wieder laufen«, so lässt der Protest meist nicht lange auf sich warten: »Das ist mir viel zu extrem. So lange Strecken, und die Gelenkbelastung!« Man fragt sich, warum viele beim Laufen sofort an Marathonrennen auf Asphalt, stundenlange Trainingsläufe und das Ausloten der menschlichen Leistungsfähigkeit denken. Anscheinend ist es leichter, sich als gesunden Menschen mit mehrheitsfähigen Neigungen darzustellen, der klug genug ist, vermeintlichem Extremsport aus dem Weg zu gehen, denn als Faulpelz.

Andere wenden das gleiche Prinzip an, nur verändern sie die Maßstäbe an anderer Stelle: Sie nehmen den Laufsport nicht als Aneinanderreihung von Ultramarathonläufen mit härtestem Training wahr, sondern fassen schon ein moderates Trainingspensum von vielleicht drei kurzen Dauerläufen in der Woche als unzumutbare Belastung für die menschliche Physis auf. Diese Menschen passen sich und ihre Auffassungen einfach ihrem eigenen Lebensstil an: Wenn das zweite Stockwerk nur noch mit Mühe ohne Fahrstuhl erreicht werden kann, dann mutet ein Fünf-Kilometer-Lauf natürlich wie Extremsport an.

Ist Laufen nun ein Extremsport? Das kommt darauf an: Ziel eines Extremsportlers ist es, seine persönliche physische oder psychische Leistungsgrenze zu erreichen. Das kann natürlich auch der Läufer tun. Einige benötigen dafür einen Halbmarathon, andere ein 240-Kilometer-Rennen durch die Wüste. Ein übliches Lauftraining aber, das mit Distanzen von fünf bis zehn Kilometern durchgeführt wird, ist sicherlich kein Extremsport, sondern spiegelt das übliche Bewegungsausmaß des Menschen wider. Man geht ja bekanntermaßen davon aus, dass sich unsere Vorfahren in ihrer Entwicklungsgeschichte täglich mehr als zehn Kilometer per pedes fortbewegt haben. Lassen Sie sich also nicht zum (extremen) Außenseiter machen – was Sie tun, ist völlig normal. ◀



FACT 3

VIELLÄUFER SIND NICHT DIE BESSEREN LIEBHABER

Es ist und bleibt ein herrliches Thema für Umfragen und für Schlagzeilen: Sex. Oder noch besser die Frequenz, mit der man diesem nachgeht. Dreimal pro Woche? Oder doch besser dreimal am Tag? So oder so ähnlich machen es ja die anderen. Zumindest steht das in den bunten Fitness- und Sportmagazinen. Und Sie? Oha, zu viel gearbeitet? Zu viel Kummer und Sorgen? Womöglich einfach keine Lust gehabt? Tja, selbst schuld. Wären Sie sportlicher und würden Sie laufen, wäre das alles kein Problem mit den dreimal pro Tag oder Woche – je nachdem, was Sie gerade gelesen haben.

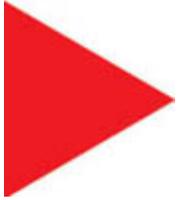
Bevor wir uns mit der Realität der Koitalfrequenz des Läufers befassen, möchte ich Sie bitten, sich vor Ihrem geistigen Auge einen übergewichtigen, nicht sonderlich attraktiven Mann mit viel Stress, wenig Geld und einer mäßig intakten Beziehung vorzustellen, der von einer jungen, attraktiven Person gefragt wird, wie viel Sex er in der Woche habe. Also nicht heute, so durchschnittlich, in etwa, Sie verstehen ...? Vermutlich antwortet er im Sinne der sozialen Erwünschtheit. Sozial erwünscht ist: gut aussehend, erfolgreich, glücklich, reich und sexuell über

alle Maßen befriedigt. Koitus? Dreimal pro Tag oder Woche. Auf jeden Fall mindestens dreimal.

Sie haben nicht oft Sex? Nicht schlimm, dafür laufen Sie ja jetzt. Ich glaube, dass etwas Stressabbau, frische Luft, ein wenig Entspannung und bessere Fitness helfen, um die wöchentliche Frequenz im Bereich der körperlichen Intimität dem gesellschaftlichen Idealbild anzunähern.

Aber was ist nun mit dem erfahrenen Läufer? Demjenigen, der täglich trainiert und austrainiert ist? Schafft er mehr als die herbeigeschriebenen dreimal pro Woche? Liebe Männer, liebe Frauen, die Wahrheit ist hart, aber wer neben seinem Bürojob und viel Stress abends noch ein Marathontraining absolviert und davon müde heimkommt, der ist meistens schlicht und ergreifend erschöpft. Dass sein sexuelles Durchhaltevermögen das des Untrainierten übersteigt, ist wahrscheinlich richtig, aber dafür müsste er erst mal damit anfangen. Und nach dem 25-Kilometer-Lauf, der Dusche und dem Teller Nudeln ist das eher unwahrscheinlich. Ausnahmen bestätigen die Regel, aber ich war mit zu vielen Sportlern im Trainingslager, um den Statistiken der bunten Magazine zu trauen.

Sie sind auf Partnersuche? Dann sind Sie, was den oben diskutierten Aspekt angeht, als Freizeitsportler ohne leistungssportliche Bestzeitambitionen wohl die beste Partie. ◀



FACT 4

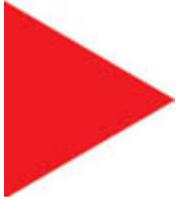
LÄUFER SIND AUCH MAL TRAININGSFAUL

Sie haben einen Kollegen im Büro, der bei jedem Wetter läuft? Ihr Bekannter ist Marathonläufer, der auch im Winter morgens im Dunkeln, wenn es bitterkalt ist, trainiert? Und er behauptet, dass er immer Lust habe zu laufen? Ich verstehe, dass Sie da ins Grübeln kommen. Vielleicht geht es Ihnen ja eher so: Samstagmorgen, Januar, Schneeregen. Sie haben am Abend zuvor beschlossen, frühmorgens laufen zu gehen. Der Wecker klingelt. Im Bett ist es warm. Jetzt aufstehen? Nicht doch! Jetzt laufen? Niemals! Zu Ihrer Beruhigung: Sie sind völlig normal. Kein Mensch liebt es, im Winter schon morgens früh um 6:30 Uhr durch ein Wohngebiet zu traben.

Der hoch motivierte Kollege ist lediglich einen Schritt weiter als Sie und schummelt ein bisschen. Er freut sich nach dem Training über seine vollbrachte Leistung. Er ist stolz, seinen inneren Schweinehund überwunden und seine Fitness verbessert zu haben, abgehärtet und frisch in den Tag zu starten, während Sie vielleicht noch müde am Schreibtisch sitzen. Ihr Kollege verkauft also die Freude nach dem Training als Vorfreude auf das Training. Als Ihr Kollege noch im Bett lag, hat er sich nämlich auch nicht darauf gefreut, bei Schneeregen im Dunkeln zu laufen. Er hat nur gelernt, dass er sich danach besser fühlt. Aber die

Wahrheit, also die Müdigkeit und Lustlosigkeit am Morgen, die notwendige Disziplin, die Zweifel, all das verkauft sich natürlich im Büro nicht halb so gut wie: »Also ich laufe bei jedem Wetter, das macht mir gar nichts aus!«

Wie sehr dieser Irrglaube bei Nichtläufern verbreitet ist, habe ich während eines Urlaubs erlebt, den ich zusammen mit Sportlern und Nichtsportlern verbrachte. Wir saßen in einem Ferienhaus in Dänemark. Drinnen herrschten lebensbejahende Bedingungen: loderndes Kaminfeuer, ein weiches Sofa, dazu Tee und gute Lektüre. Draußen war es eher lebensfeindlich: Dunkelheit, Kälte unter dem Gefrierpunkt, Schneeregen, Wind. Einen Hund hätte man ungern vor die Tür gesetzt, aber drei Sportler beschlossen, laufen zu gehen. Sie zogen sich um und gingen zur Tür. Eine der Nichtsportlerinnen, die nicht im Traum daran dachten, jetzt rauszugehen, fragte: »Habt ihr eigentlich immer Lust zu laufen?« Wir sagten einhellig: »Nein! Jetzt zum Beispiel gerade nicht.« Und gingen raus, um zu trainieren ... 



FACT 5

LÄUFER SIND KEINE »EINSAMEN WÖLFE«

Oh ja, das Einsamer-Wolf-Image pflegen Läufer gern, besonders die Marathonis. Ich allein gegen die Naturgefahren beim Lauf im Stadtpark! Ich als einsamer Kämpfer bei der 20-Kilometer-Trainingsrunde! Ich als wagemutiger, tapferer Einzelkämpfer beim Stadtmarathon – mit 30.000 anderen Gestarteten. Nichts geht über ein Image, und ein Image will gepflegt werden.

Natürlich gibt es diese Menschen. Einzelgänger gibt es in jedem Bereich. Wahrscheinlich sind mehr Einzelgänger im Laufsport anzutreffen als in Teamsportarten wie Fußball oder Volleyball. Und selbstverständlich ist man als Marathonläufer in den entscheidenden Situationen allein, aber wir wollen es mit der Imagepflege vor den Kollegen im Büro auch nicht übertreiben.

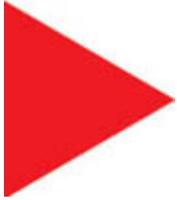
Es ist absolut normal, wenn Sie lieber mit Kollegen zusammen laufen, wenn Sie jemanden brauchen, der Sie mal mitzieht, wenn Sie müde sind. Hey, der Mensch ist ein soziales Wesen, schon mal gehört? Ganz abgesehen davon, muss ich als Laufarzt feststellen, dass diejenigen, die in Gruppen trainieren, stets viel leichter für ein differenziertes, modernes Fitness- und Lauftraining mit

Kraft- und Koordinationsübungen zu begeistern sind als die einsamen Wölfe.

Dauerläufe machen eben viel mehr Spaß, wenn man dabei über den letzten Urlaub reden kann. Auch Koordinationsübungen werden viel spannender, wenn man dabei nicht ins Meditieren gegen die Langeweile verfallen muss, sondern sich mit einem Laufpartner über die Ereignisse des Tages oder die neuen Laufschuhe austauschen kann. Dann hat man zwar kein Image als einsamer Wolf, aber umso mehr Spaß! ◀



Sie laufen gern allein? Warum auch nicht? Aber probieren Sie es doch mal mit Freunden oder in einer Laufgruppe. Gemeinsam macht es noch mehr Spaß!



FACT 6

DAS RUNNER'S HIGH GIBT'S GAR NICHT

Es muss schon frustrierend sein: Da laufen einige Einsteiger immer schneller und immer länger, weil sie irgendwo gelesen haben, dass ein schmerzfreier Zustand mit allergrößtem Glücksgefühl auf sie wartet - das berühmte Runner's High.

Wissenschaftler haben zwar unlängst bewiesen, dass Laufen zur Freisetzung von Endorphinen führt und dass Glücksgefühle durch das Laufen auch bei der Therapie von Depressionen nützlich sind. Das ist zweifelsohne richtig, aber es handelt sich hierbei um kleinere Veränderungen und nicht um ein Rauschgefühl, wie es der Konsum von Drogen erzeugen kann. Was Sportler in der Tat kennen, ist das euphorisierende Gefühl, dass es im zügigen Training scheinbar mühelos vorangeht. Glücklich und beschwingt kommen sie dann vom Training zurück. Wer das als Runner's High bezeichnet, wird ein solches Hochgefühl sicherlich ab und an einmal empfinden.

Auf einen wahrhaftigen Rausch, der dazu führt, dass Sie mühelos stärkste Trainings- und Wettkampfstrapazen überstehen, werden Sie aber wohl vergeblich warten. Ich kenne zahllose ambitionierte Sportler, die regelmäßig sehr viel und sehr intensiv trainieren, aber mir hat noch keiner,

wirklich keiner, von einem Runner's High berichtet, das ihn von der Anstrengung befreit hätte. Der Körper ist bestimmt in der Lage, durch Endorphinausschüttung Extrembelastungen erträglicher zu machen, aber deshalb wird niemand scheinbar mühelos durch ein Rennen fliegen und von allen Anstrengungen erlöst sein. Auch Profis nicht. Wenn Sie mit ehrlichen Weltklassesportlern sprechen, dann lernen Sie, dass diese einen harten Job machen und Strapazen auf sich nehmen, die Sie als Freizeitsportler mit großer Wahrscheinlichkeit nicht auf sich nehmen möchten.

Kai Hundertmarck, ein ehemaliger Tourde-France-Fahrer, der als Höhepunkt seiner Karriere den »Henninger-Turm«, ein Prestigeradrennen in Frankfurt, gewann, schilderte mir bei einer Radausfahrt auf ebenjener Strecke im Taunus einmal die letzten Kilometer dieses Rennens, das zum Rennen seines Lebens wurde. Nach mehreren Stunden harten Renntempos näherte sich die Spitzengruppe dem Ziel. Er sah die Möglichkeit, das Rennen zu gewinnen. Er musste dafür ausreißen und mehrere Kilometer über seiner Leistungsgrenze fahren. Was das bedeutet? Der Puls rast, die Lunge brennt, man schäumt, es ist so viel Milchsäure in den Beinen, dass man es kaum ertragen kann. Das erzählte er mir ohne Pathos, ohne Presse im Genick, die eine reißerische Schlagzeile suchte. Er sagte an diesem Tag im Taunus zu mir: »Die Schmerzen in dieser halben Stunde vor dem Ziel waren schrecklich. Es war nicht auszuhalten. Das Hochgefühl, das kam nach dem Sieg!«



Auf den Rausch des viel zitierten Runner's High warten die meisten Läufer vergeblich. Glücklicher macht das Laufen aber allemal, da es zur Freisetzung von Endorphinen führt.

Und die Moral von der Geschichte: Sich zu quälen und auf ein Runner's High zu warten lohnt sich nicht. Seine Trainingsrunden zu genießen, wenn es einmal richtig gut läuft, das lohnt sich hingegen sehr! Man sollte eben vom