

Kapitel 1. Warum Laufen so wichtig ist

Kapitel 2. Warum laufen so viele Menschen?

Kapitel 3. 10 Gründe warum Laufen so gut tut

Kapitel 4. Wie der Körper belastet wird

Kapitel 5. Der richtige Laufschuh

Kapitel 6. Die richtige Bekleidung

Kapitel 7. Training mit Herz

Kapitel 8. Was sich durch Laufen verbessert

Kapitel 9. Die Laufbewegung

Kapitel 10. Die Trainingseinheit

Kapitel 11. Der Trainingsablauf

Kapitel 12. Ernährung

Kapitel 13. Laufregeln

Kapitel 14. Probleme und Risiken beim Laufen

Kapitel 15. Laufen und Beeinträchtigungen

Kapitel 16. Laufen unter unterschiedlichen Bedingungen

Kapitel. 17. Heuschnupfen

Kapitel 18. Abwechslung

Kapitel 19. Das Runners High

EINLEITUNG

Meine persönliche Geschichte

Als wir noch klein waren, wurden wir immer von der Mutter umher getragen, in einen Laufstall gelegt und nach ein paar Stunden herausgeholt, in eine Wiege gelegt und in den Schlaf gewiegt.

Nach ein paar Monaten fingen wir an selbst zu gehen. Erst brauchten wir noch ein bisschen Hilfe, aber dann konnten wir selbstständig gehen. Wir fingen an Fangen und Verstecken zu spielen. Wir machten kleine Wettrennen, um zu schauen wer der Schnellste war.

Doch wenn wir groß werden, vergessen wir, was wir als kleine Kinder gespielt haben. Wir müssen uns auf die Schule konzentrieren.

Wir warten bei der Bushaltestelle auf den Bus und lassen uns dann in die Schule fahren.

Nach der Schule dasselbe. Wenn wir dann erwachsen sind, sitzen wir in den Büros und haben sehr viel zu tun. Nach der Arbeit fahren wir mit dem Aufzug hinunter, steigen in unser Auto ein und fahren dann nach Hause.

Auf der Heimfahrt essen wir schnell einen Hamburger beim Fast Food Stand.

Daheim angekommen fahren wir das Auto in die Garage, und legen uns selbst ins Bett.

Wir gehen nicht mehr spazieren, wir lassen uns überall hin fahren .Das geht dann so tagein tagaus.

Erst wenn wir uns an unsere Kindheit erinnern, erinnern wir uns daran, wie wir Fangen und Verstecken gespielt haben.

Und dann fällt uns ein, wie gut uns die Bewegung damals getan hatte.

Jetzt kommen wir wieder auf die Idee uns zu bewegen. Im regelmäßigen Sport lässt sich diese Idee am besten umsetzen.

Liebe Vereinsmitglieder

liebe Leserinnen und Leser besonders, liebe Mädchen und Buben der ASCB Sektion (Leichtathletik) als Präsident und Jugendtrainer wünsch ich Euch allen, viel Spaß beim Stöbern durch mein Laufbuch ABC 2011 euer Heinz Sachsalber

Kapitel 1 Warum Laufen so wichtig ist.

Zunächst müssen wir einsehen, dass wir nicht dazu geschaffen sind nichts zu tun.

Während der gesamten Menschheitsgeschichte mussten Menschen für ihren Lebensunterhalt schwer schuften.

Sie verfolgten tagelang die Beute, mussten jagen, schleppen, pflügen, Behausungen bauen, Holz hacken, Nahrung sammeln. Wir waren ständig unterwegs.

Wir modernen Menschen sind zwar außerordentlich beweglich geworden, aber die meisten bewegen sich zu wenig.

Die Maschinen nehmen uns die schwere Arbeit ab. Noch vor 100 Jahren war der Mensch mit seiner Muskelkraft zu 90% am so genannten Gesamtenergieaufkommen beteiligt.

Heute ist diese Marke unter einen Prozent gesunken.

Doch im Betriebsplan unseres Gesamtstoffwechsels ist weiterhin Bewegung vorgesehen. Der Bewegungsdrang von Kindern ist der beste Beweis dafür, dass unsere Erbanlagen unverändert sind. Bewegung macht fit, und Fitness vereinigt Körper und Seele zum erfolgreichen Team. Bewegung beflügelt also auch den Geist.

Zu wenig Bewegung kann fatale Folgen haben: Herzinfarkt, Haltungsschäden und chronische Erschöpfung, Schlafstörungen oder Bluthochdruck.

Ohne hinreichende Bewegung gerät unser Herz, dieser unermüdliche, faustgroße Muskel und Motor unseres Lebens, gewissermaßen in Sauerstoffnot.

Bei der Einatmung gelangt der Sauerstoff in die Lungenbläschen, dort wird er dann von den roten Blutkörperchen in entfernte Körperregionen transportiert zum Beispiel in die Muskeln.

Unter Belastung besteht ein erhöhter Sauerstoffbedarf, der durch eine Steigerung des Atems abgedeckt wird.

Dennoch sollte Bewegung nichts mit Leistungswahn zu tun haben. Wir sollten nicht an das Sprichwort glauben: Wenn's nicht wehtut, bringt's nichts. Bewegung soll Spaß machen. Bewegung sollte spielerisch sein. Bewegen sollten wir uns nicht, weil wir sollen, sondern weil wir wollen. Weil Bewegung gut tut.

Bewegung bewirkt eine ganze Menge. Die Gefäße bleiben frei von Verkalkung. Das Blut fließt besser. Die Lunge bleibt gesund, das Herz stark.

Die Zahl der roten Blutkörperchen erhöht sich, sie können mehr Sauerstoff transportieren und schützen das Immunsystem effektiver.

Ob Laufen, Walking, Schwimmen oder Radfahren, Hauptsache, wir kommen mindestens dreimal, besser viermal pro Woche mindestens eine halbe Stunde lang ins Schwitzen.

Dabei wird der Körper mit Sauerstoff versorgt und der Stoffwechsel angekurbelt.

Unser Körper braucht rund um die Uhr Energie, selbst in völliger Ruhe:

für Atmung und Verdauung, um Blutfluss und Nervensystem zu steuern, um die Muskulatur zu lenken, die Körperwärme gleichmäßig zu halten, um die Zellen zu erneuern und die Organe zu reinigen, um das Immunsystem auf Bereitschaft zu halten und vor allem auch, um das Herz, den Motor unseres Lebens, zu betreiben.

Wir brauchen Energie um den ganzen Körper intakt zu halten. Für die Erhaltung der vielen Funktionen des Körpers: um zu gehen, zu laufen, zu atmen und zu verdauen, braucht der Körper 50 bis 70% der Energie, die ihm täglich gegeben wird. Diesen Energiebedarf nennt man Grundumsatz.

Bei Frauen sind das im Durchschnitt rund 1400 Kilokalorien. Bei Männern ist der Grundumsatz etwa zehn Prozent höher, weil sie mehr Muskelmasse haben und Muskeln den größten Energiebedarf haben.

Im Laufe der Jahre sinkt dieser Grundumsatz, weil im Laufe der Jahre die Muskelmasse abnimmt.

Bei jeder Maschine gilt: Je mehr sie arbeitet, desto mehr Energie benötigt und verbraucht sie. Das ist beim Menschen nicht anders.

Die von der Tätigkeit abhängige Energie nennt man Arbeits- oder Leistungsumsatz.

Ein Schwerarbeiter, ein Bergarbeiter oder ein Radrennfahrer beispielsweise, verbraucht für sein anstrengendes Tageswerk mindestens 3000 bis 5000 Kilokalorien mehr; sitzt man den ganzen Tag im Büro, verbraucht man allenfalls 500 Kilokalorien zusätzlich.

Außerdem wird der Energieverbrauch des Körpers oft überschätzt.

Das ist für jene enttäuschend, die glauben, dass ab und zu ein bisschen Training schon reicht, um schlank zu werden und zu bleiben. Leider ist das nicht ganz so einfach, es ist falsch anzunehmen, das Essen dick macht.

Kein Nahrungsmittel macht dick, weder Sahne noch Schokolade, Sauce. Dick werden wir nur, wenn wir mehr Kalorien zu uns nehmen, als wir verbrauchen.

Wir essen um dem Körper das nötige Material für die ständige Erneuerung seiner Zellen und Brennstoffe zu liefern.

Nahrung ist vor allem Brennmaterial, um die Millionen kleiner Motoren, unserer Muskelzellen an zu feuern. Die liefern uns Energie, damit der Körper seinen komplizierten 24- Stunden- Arbeitstag leisten kann.

Die meisten Läufer hören auf das, was ihnen der Körper mitteilt.

Sie beginnen, vernünftiger und bewusster zu essen: mehr Kohlehydrate und Eiweiß, weniger Fett, mehr Obst und Gemüse, weniger Fleisch.

Laufen ist die beste Diät, wenn sie abnehmen und schlank bleiben wollen. Manche Diäten machen schlapp. Sie führen zu Konzentrationsschwächen und Leistungsabfall.

Um Energie zu gewinnen, greift der Körper nicht etwa auf die Fettpots zurück, sondern holt sich die Kraft aus körpereigenen Protein.

Täglich wandelt er 200 Gramm wertvollstes Körpereiwweiß vor allem aus der Muskulatur zu Glukose um, um es zu verheizen. Erst nach zwei Wochen greift der Organismus seine Fettreserven an.

Vergleicht man den Körper mit dem Motor eines Autos, kann man die Brennstoffversorgung relativ gut, wenn auch vereinfacht darstellen.

Es ist einleuchtend, dass ein Formel-1- Flitzer Superbenzin braucht.

Ganz anders ein mit Diesel betriebener Lkw: ein Lkw ist zwar nicht so schnell, kann dafür aber sehr lange Strecken am Stück fahren.

Der Brennstoff Kohlenhydrate ist vergleichbar mit Superbenzin; Fett könnten wir mit Diesel vergleichen. Anders als ein Automotor bezieht unser Körper seinen Kraftstoff aber aus zwei völlig verschiedenen Tanks. Die Kohlenhydrate liefern schnell abrufbare Energie.

Dieser Supersprit ist zwar in den so genannten Zuckerspeichern der Muskulatur gespeichert, dort allerdings nur begrenzt vorrätig. Das Fettdepot dagegen ist ein riesiger Energiespeicher.

Am Beispiel eines 70 Kilogramm schweren Menschen bedeutet dies, dass dort rund zwölf Kilogramm Fett gespeichert sind, weit über 100 000 Kilokalorien.

Fett kann nicht in den Knochen, im Gehirn oder in der Leber verbrennen. Fett verbrennt einzig und allein im Muskel. Fett verbrennt außerdem ausgesprochen langsam und ist somit als Brennstoff fast unerschöpflich. Wenn wir unsere Fettverbrennung so richtig anheizen wollen, müssen wir vor allem wissen, dass Fett nur verbrennt, wenn die Belastungsintensität hoch ist.

Das Herz muss genügend Blut zu den Muskeln pumpen können, das mit Sauerstoff angereichert ist.

Eine ausreichende Sauerstoffversorgung ist gewissermaßen erst die Voraussetzung für eine optimale Fettverbrennung.

Fett kann nur in der Muskulatur verbrannt werden. Je mehr Muskeln sie haben, umso mehr Fett kann in der Muskulatur verbrannt werden. Leider baut sich die Muskelmasse mit zunehmendem Alter ab.

Dieser natürliche Prozess setzt spätestens ab Mitte 30 ein.

Durch regelmäßiges Lauftraining können die Begleiterscheinung des Älterwerdens ganz natürlich entgegengewirkt werden.

Je mehr Muskulatur wir haben, umso geringer ist die Gefahr, Fett anzusetzen.

Im Gegensatz zu unseren Fettpolstern verbrauchen Muskeln selbst in der Ruhephase erheblich Energie. Pro Kilogramm sind das täglich rund 100 Kilokalorien.

Muskeln kann man also mit einem PS- starkem Motor im Leerlauf vergleichen:
Wir schlucken reichlich Treibstoff, auch wenn wir nicht auf vollen Touren laufen.
Und auch deshalb kann die Devise nur lauten: Fitness statt Fasten.

Kapitel 2. Warum laufen so viele Menschen?

Bei einer Befragung regelmäßiger Läufer kam folgendes heraus:

95% sagen, sie laufen um fitt zu bleiben.

92% sagen, sie laufen, weil sie die positiven Auswirkungen auf die Seele mögen.

76% sagen, sie laufen um Stress abzubauen.

70% sagen, sie laufen um ihr Gewicht unter Kontrolle zu behalten.

36% sagen, sie laufen um sich mit anderen zu messen.

Kapitel 3. 10 Gründe warum Laufen so gut tut

- **Laufen macht glücklich:** Beim Sprint jagt das Stresshormon Adrenalin durch den Körper, beim Dauerlauf wird der „Glücksbotenstoff“ Serotonin aktiver. Langstreckenläufer nennen den körpereigenen Drogenrausch „**Runners High**“
- **Laufen macht klug:** Schon beim langsamen Jogging strömt doppelt soviel Sauerstoff durch das Gehirn, als beim Sitzen am Bürosessel. Der Strom der Gedanken fließt frei, und der Effekt hält noch Stunden nach dem Lauftraining an.
- **Laufen macht schlank:** Dreimal pro Woche einen Stunde lang laufen, und der Stoffwechsel im Körper stellt sich grundlegend um. Die Muskelzellen wachsen und erhöhen dadurch den Kalorienumsatz. Wer konsequentes Lauftraining betreibt, nach dem er Idealgewicht erreicht hat, braucht nie wieder Diät zu halten.

- **Laufen macht stark:** Ausdauertraining stärkt, wenn es nicht mit übertriebenem Ehrgeiz betrieben wird, nachweislich die Immunabwehr des Körpers. Regelmäßiges Laufen erhöht die Anzahl der Killerzellen im Blut, die Viren und Bakterien bekämpfen.
- **Laufen beruhigt:** Regelmäßiges Jogging ist das optimale Anti-Stress-Programm. Alltagsprobleme lassen sich im leichten Trab an der frischen Luft besser lösen als zu Hause vor dem Fernseher sitzend. Dreimal pro Woche laufen, und der Spiegel der Stresshormone bleibt auf einem erträglichen Niveau.
- **Laufen macht gesund:** Gemäßigter Ausdauersport sorgt für die optimale Durchblutung aller Regionen des Körpers und regt den Stoffwechsel an.
- **Laufen verlängert das Leben:** Regelmäßiges Ausdauertraining kräftigt das Herz, sodass es mit weniger Schlägen gleiche Pumpleistung bringt. Damit steigert man seine Lebenserwartung. Laufen senkt außerdem den Cholesterin- und Harnsäurespiegel im Körper und beugt Diabetes und Osteoporose vor.
- **Laufen verbessert den Schlaf:** Ausdauernde Bewegung baut Stresshormone ab, die sich im Laufe des Tages im Körper ansammeln. Eine gesunde, körperliche Müdigkeit stellt sich ein, im Gegensatz zum nervlichen Erschöpfungszustand nach einem Arbeitstag ohne Bewegung.
- **Laufen macht erfolgreich:** Läufer bewegen sich in guter Gesellschaft. Immer mehr prominente Politiker und erfolgreiche Geschäftsleute besuchen den Joggingparcours. Denn Laufen befreit von Gedankenblockaden und sorgt auch in hektischen Zeiten für die nötige Ruhe und Gelassenheit, Entscheidungen zu treffen.
- **Laufen ist ganz leicht:** Jeder gesunde Mensch kann es tun, ohne dafür ein besonderes Talent zu benötigen. Laufen lässt sich jederzeit und überall problemlos durchführen. Außer dem richtigen Schuhwerk und der passenden Kleidung ist dazu keine teure Ausrüstung nötig.

Kapitel 4 Wie der Körper belastet wird

Laufen ist Ausdauer.

Wer trainiert, hat bestimmte Erwartungen: die Figur zu verbessern, fitt zu werden oder sich auf ein Wettkampf vorzubereiten. Was von all dem, kann sich ein Sportler erwarten? Zunächst verbessert er, wenn er regelmäßig trainiert, seine Ausdauer. Wenn man längere Zeit und längere Strecken läuft, verbessert man auch die Fähigkeit der Ermüdung länger zu widerstehen, und nach einer Belastung sich schneller zu erholen. Das sind die ersten drei Punkte, die man beim regelmäßigen Laufen erreichen kann.

Warum der Körper durch Laufen leistungsfähiger wird.

Training ist ein fein abgestimmtes Wechselspiel zwischen Ermüdung und Erholung. In der Erholungsphase kommt es zur Leistungsverbesserung. Der Körper antwortet auf Training mit zunehmender Ermüdung. Die Erholungszeit lässt sich durch unterstützende Maßnahmen, wie langsames Auslaufen, warme Dusche und Bäder, Sauna und Massage und durch gesunde Ernährung verkürzen. Die Speicher werden wieder aufgefüllt, und über die Ausgangswerte aufgestockt. Das nennt man dann Trainingsgewinn. Es verbessert die Muskulatur und das Organ- und Nervensystem. Zu häufiges oder zu intensives Training bringt mehr Schaden als Nutzen. Es kommt zu einer Abnahme der Leistungsfähigkeit.

Daher müssen Umfang und Intensität des Trainings, ständig dem Leistungsniveau angepasst werden. Nur so kann man seine Leistungen erhöhen.

Der Gesundheits- Check

Jeder der regelmäßig laufen möchte, sollte seine Sporttauglichkeit bei ärztlichen Untersuchungen überprüfen lassen.

Zusätzlich kann man dabei auch feststellen, ob Risikofaktoren oder Schädigungen des Herz-Kreislauf- Systems vorliegen.

Diese Fehler konnten festgestellt werden: Herzinfarkt oder Herzmuskelentzündung, schwerer Herzklappenfehler, ein zu hoher Bluthochdruck, schwere Organschäden und Erkrankungen.

Wann man nicht Laufen sollte

Laufen gehört zu den Sportarten mit den meisten positiven Auswirkungen auf Körper und Psyche. Laufen ist ein idealer Sport um sein Gewicht zu reduzieren.

Doch sollte man zuerst mit anderen Vorübungen anfangen, bevor man ans Laufen denkt, zum Beispiel: Schwimmen, Radfahren.

Bei bestimmten gesundheitlichen Problemen sollte man aber auf das Lauftraining verzichten. Neben Erkrankungen des Herzens zählen aber auch Infektionen dazu.

Es gilt aber auch ein Laufverbot bei schweren orthopädischen oder rheumatischen Erkrankungen. Bei akuten Infektionen sollten wir dem Körper eine Ruhepause gönnen, sonst könnten Herzmuskelentzündungen mögliche Folgen sein.

Motivation

Manchmal macht es uns das Wetter schwer. Es ist zu kalt oder zu heiß oder zu stürmisch, oder die Wolken hängen einfach nur zu tief. Manchmal ist es noch zu früh oder schon zu spät oder zu kurz nach dem Essen. Im Klartext: Eine innere Stimme will uns zurück halten. Und wir folgen ihr und bleiben lieber vor dem Fernseher oder dem Computer sitzen, anstatt eine kleine Runde zu laufen. Es braucht Motivation. Das Wort sagt es schon: Motivation ist eng gekoppelt mit Motiven, also mit Beweggründen: Was treibt mich dazu? Wirklich motiviert bin ich, wenn ich einen Sinn in meinem Tun erkenne.

Das ist ganz wichtig: erst die innere Überzeugung lässt mich mit Freude und Engagement handeln, erzeugt die nötige Willenskraft und das Durchhaltevermögen.

Machen wir uns immer bewusst:

Was ist mein Ziel?

Für welches Ziel trainiere ich?

Was will ich durch das Laufen erreichen?

Warum man regelmäßig laufen will, ist natürlich ganz entscheidend für die Motivation: abnehmen wollen, in Form kommen und sich fit fühlen.

Man kann in seinen Gedanken positive Bilder erzeugen. Man kann das gewünschte Ziel schon gedanklich erreicht haben, es sich vorstellen. Diese Vorstellungstechnik sollte man sich zu Nutze machen.

Es ist wichtig, sich seine **Motive** immer wieder klar zu machen: **warum man läuft und was man damit erreichen will.**

Die Antwort ist wichtig. Denn nur, wenn wir eine Antwort geben können, können wir die richtige Einstellung entwickeln. Das Ziel sollte erreichbar sein. Es ist nicht immer leicht das Ziel dann nicht aus den Augen zu verlieren und auch noch Misserfolge und Rückschläge wegstecken zu können. Aber auch das kann man lernen. Wir sollten uns vorstellen, wie wir leicht und locker laufen und dabei Freude empfinden. Durch diese Vorstellung lösen wir im Gehirn die nötigen Gefühle aus, die die Begeisterung in Gang setzen und am Leben halten.

Und nur dann wird sich jener Spaß beim Training einstellen, der beflügelt und über alle Tiefs hinweghilft.

Gewohnheiten können wie Fesseln sein.

Anfangs fällt es sicher schwer, das Training in den Alltag einzubauen. Das kostet viel Kraft. Denken wir deshalb nie lange nach, und fackeln wir nicht lange. Rein in die Laufklamotten und los!

Alte Gewohnheiten lassen sich nur durch neue, oft mühselige Aktivität ändern, bis das Neue schließlich zur Gewohnheit geworden ist.

Das dauert etwa 4 Wochen.

Dennoch müssen wir das Training nicht immer stur durchziehen. Bleiben wir flexibel.

Eine gewisse Trainingsdisziplin sollte schon sein.

Aber machen wir uns bloß nicht verrückt. Machen wir uns nicht selbst zum Sklaven eines Trainingsplans.

Wir müssen nämlich gar nichts.

Wir wollen doch nur vor allem eines: Spaß haben. Wenn es mal nicht gut läuft, gönnen wir uns zwischendurch Gehpausen.

Wenn gar nichts geht, lassen wir ruhig mal eine Trainingseinheit aus.

Stattdessen kann man auch spazieren gehen oder fahrradfahren.

Wo man am besten laufen kann

Man sollte bescheiden beginnen. Wir müssen anfangs keine halbe Stunde laufen. Es muss nicht mal ein viertelstündiger Dauerlauf sein.

Lassen wir uns nicht von anderen unter Druck setzen, und setzen wir uns vor allem nicht selbst unter Druck.

Wichtig ist nur, dass wir das Ziel nicht aus den Augen verlieren.

Und das Ziel heißt:

Schritt für Schritt zum Erfolg.

Wer läuft, findet bestimmt in seiner Nähe ein passendes Trainingsgelände. Es eignen sich Wald-, Wiesen und Parkwege, aber auch Laufbahnen und Wirtschaftswege.

Das Training auf Laufbändern wird aber auch immer mehr bevorzugt.

Wie wir wissen, hat jeder Laufuntergrund Vor- und Nachteile. Deshalb wäre es besser, wenn man den Trainingsort öfter mal wechseln würde. Es macht nicht nur mehr Spaß, sondern man wird auch verschieden belastet.

Ein guter Trainingsort ist der Wald.

Der Boden gibt ein wenig nach, man ist vor Wind und Regen geschützt und an heißen Tagen vor der Sonne. Der Waldboden hat aber auch Nachteile. Durch Wurzeln, Äste oder feuchte Blätter ist die Verletzungsgefahr zum Beispiel: Umknicken des Fußes größer als auf der Asphalt Straße.

Auf einer harten Oberfläche kann man bei gleichem Tempo, mit wenig Kraftaufwand laufen. Wenn man auf der Straße läuft, dann sollte man stets auf der linken Straßenseite trainieren um notfalls schnell ausweichen zu können.

Wenn man einmal an einem Strand läuft, dann sollte man möglichst nah am Wasser laufen, weil dort der Sand am härtesten ist.

Wenn man barfuss am Strand entlang läuft, dann sollte man bedenken, dass die Reibung der Sandkörner an den Füßen sehr groß ist und die Haut mit der Zeit richtig abgeschauert wird. Deshalb sollte man in unterschiedlichen Trainingsgeländen verschiedene Laufschuhmodelle tragen.

Dies ist eine willkommene Abwechslung.

Kapitel 5 Der richtige Laufschuh

Durch das aufrechte Gehen des Menschen lastet das gesamte Körpergewicht auf den Füßen. Durch viele Muskeln und Bänder, Knochen und Gelenke bieten sie eine hervorragende Federung.

Um diese Eigenschaften zu erhalten, wäre es gut, wenn man ab und zu mal barfuss laufen würde. Aber ein passender Laufschuh würde uns auch weiter helfen.

Wie lange halten die neuen Laufschuhe?

Das kommt darauf an. Wenn jemand ein 280 Pfund schwerer ehemaliger Footballspieler ist und auf zementiertem Bürgersteig läuft, machen seine Schuhe nicht mehr lange mit. Wenn

einer ein ehemaliger 110 Pfund leichter Athlet ist, der den Boden nur leicht berührt, während er über einen mit Tannennadeln gepolsterten Weg läuft, werden seine Schuhe länger halten.

Aber ganz allgemein gesagt, kann man bei guten Laufschuhen damit rechnen, dass diese zwischen 500 und 1000 Kilometern aushalten.

Aber Schuhe, so teuer sie auch sein mögen, sind immer preiswerter als Verletzungsdiagnose und Behandlung in einer sportmedizinischen Klinik. Daher soll man nicht versuchen 2000 Kilometer aus einem Paar Schuhe herauszuholen.

Selbst wenn man dem Oberteil der Schuhe nach 100 Kilometern die Beanspruchung kaum ansieht, sind die Dämpfungsqualitäten wahrscheinlich längst nicht mehr vorhanden. Solche Schuhe kann man zum Beispiel zum Rasenmähen oder um den Hund auszuführen verwenden. Ein Sprichwort sagt:

Laufen mit ausgelatschten Schuhen ist wie Autofahren mit abgefahrenen Reifen. Sie schaffen es vielleicht bis zur nächsten Stadt, aber vielleicht bleiben sie auch mit einer Panne liegen.

Je leichter, desto besser?

Wenn jemand auch körperlich fähig ist, in einem leichten Schuh schneller zu laufen, sollte er die zierlichen, leicht- wie- eine- Feder Rennschuhe lieber den fortgeschrittenen Läufern überlassen.

Einige Wettkampfschuhe wiegen nur 170 bis 250 Gramm, aber oftmals wurden bei diesen Schuhen sämtliche dämpfenden und bewegungskontrollierenden Eigenschaften, die alle zum Gewicht der Schuhe beitragen, der puren Geschwindigkeit geopfert.

Auf der anderen Seite sollte man den Marathon nicht in schweren Laufschuhen laufen. Man hat genügend Auswahl zwischen diesen beiden verschiedenen Laufschuhen.

Ein Schuh, der etwas weniger wiegt als die alltäglichen Schuhe, die bei der Arbeit getragen werden, aber über etwas mehr Bewegungskontrolle und Dämpfung verfügt, als ein echter Wettkampfschuh ist der richtige Trainingsschuh.

Man sollte niemals in Tennis- oder Basketballschuhen laufen. Umgekehrt sollte man nicht in den Laufschuhen Ballsport betreiben.

Laufschuhe bieten keinerlei Stütze für Seitwärtsbewegungen und erhöhen so das Risiko des Umknickens.

Die verschieden großen Füße und die unterschiedlichen Laufstile bewirken, dass jeder seinen Idealschuh suchen und finden muss.

Es gibt vier verschiedene Fußtypen: 1. Normalfuß, 2. Hohlfuß, 3. Senk- oder Plattfuß, 4. Spreizfuß.

Man kann den Fußtyp mit folgender Methode erkennen:

Man trete mit einem nassen Fuß auf eine Fliese und vergleiche den Fußabdruck mit diesen Abbildungen.

Deshalb wäre es gut, wenn man beim Kauf seiner Laufschuhe seinen Fußtyp kennt. Wichtig ist dass der Schuh nicht zu groß ist.

Wenn der Laufschuh zu groß ist, besteht die Gefahr, im Schuh hin und her zu rutschen. Der Schuh verliert dadurch seine Stützfunktion.

Außerdem bekommt man in einem zu großen Schuh sehr schnell Blasen.

Ein zu kleiner Schuh kann zu drücken anfangen und das Laufen würde sehr schnell zur Qual werden.

Deshalb sollte der Läufer Schuh sorgfältig ausgesucht werden. Es gibt drei Eigenschaften, die ein guter Laufschuh erfüllen muss.

Bei der Landephase muss er dämpfen, was bei unterschiedlichem Körpergewicht durch eine unterschiedliche Härte oder Beschaffenheit des Sohlenmaterials ausgeglichen werden kann.

Während der Standphase muss ein Laufschuh den Fuß ausreichend stützen und ihn in der Abstoßphase so führen, dass er möglichst gradlinig den Boden berührt.

Der Laufschuh muss ausreichend groß sein, damit er bei der Abrollbewegung genügend Zehenfreiheit bietet. Für den allergrößten Teil der Läufer sind mittelschwere Trainingsschuhe, mit einer leichten Stütze der persönlichen Abrollbewegung, geeignet. Da ist eine umfassende Fachberatung sehr wichtig.

Kapitel 6 Die richtige Bekleidung

Schlechtwetter? Zu kalt, zu heiß, zu windig, zu regnerisch?

Solche Einwände gelten nicht. Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlecht gewählte Kleidung.

Längst haben die Sportartikelhersteller Funktionelles für alle Fälle entwickelt: Bekleidung, die bei Kälte dabei hilft, die Körperwärme zu speichern, und bei Hitze den Schweiß rasch abzutransportieren.

Keiner muss also mehr im eigenen Schweiß schmoren oder vor Kälte frieren.. Und es gibt auch keine Ausrede mehr, es ist zu kalt usw.

Einen Großteil der Körperwärme verlieren wir über den Kopf. Deshalb sollte man eine Mütze beim Lauftraining und bei Wettbewerben auf haben.

An besonders kalten Tagen sollten Hände mit Handschuhen vor der Kälte geschützt werden. Zum Frostschutz sollte man Socken anziehen.

Es wäre auch nützlich, einen Schal anzuziehen. Außer man will sich eine Erkältung zuziehen.

Prinzipiell sollte Folgendes beachten werden:

Wichtig ist eine atmungsaktive und strapazierfähige Bekleidung.

In der Laufbekleidung sollte man sich wohl fühlen.

Socken sollten aus Kunstfasern oder einem Gemisch aus Baumwolle und Kunstfasern sein und eine gute Passform haben.

Es sollte möglichst keine Naht über den Zehen sein, sonst wird das Laufen schnell zur Hölle.

Kapitel 7 Training mit Herz

Das optimale Lauftempo wird vom Herzen bestimmt und nicht von der Stoppuhr. Bei zu schnellem Laufen verbraucht der Körper mehr Sauerstoff als durch die Atmung aufgenommen werden kann. Läuft man zu langsam, ist die Mühe ebenfalls umsonst. Weder der Kreislauf, noch der Stoffwechsel werden genug gefordert, um einen Trainingseffekt zu erzielen

1. Zur Feststellung der Kreislaufbelastbarkeit sollte ein Gesundheitscheck in einem sportmedizinischen Institut erfolgen. Der Sportarzt lässt einen auf einem Laufband traben, bestimmt den Maximalpuls, und errechnet daraus den optimalen Trainingspuls. Ist jemand über 35 Jahre alt, sollte er in jedem Fall einen solchen Test machen.

2. Zur Berechnung des idealen Trainingspulses gibt es mehrere Formeln z. B.: Trainingspuls = 180 minus Lebensalter minus 10 Schläge.

Pulskontrolle:

Die beste und komfortabelste Möglichkeit der Pulskontrolle ist die Verwendung eines Pulsmessgerätes, das man wie eine Uhr am Handgelenk trägt. Auf diesem Gerät lässt sich der individuelle Trainingspulsbereich einstellen, vor einer Über- oder Unterschreitung wird der Läufer mittels Piepston gewarnt.

Teurere Geräte sind mit kleinen Computern ausgestattet, die den Kalorienverbrauch messen, sowie die Messwerte speichern und über eine Schnittstelle an den Heimcomputer übermitteln können.

Ist man körperlich gesund und ausgeschlafen, kann man problemlos nach der oben genannten Formel trainieren. Man soll sich nicht wundern, wenn man mit dem gleichen Trainingspuls einmal mehr und einmal weniger Kilometer in der gleichen Zeit schafft. Denn folgende Einflüsse führen zu starken Schwankungen der Tagesform:

Hitze, hohe Luftfeuchtigkeit, Föhn, Wetterwechsel, Höhengedächtnis und Medikamente.

Ob der Puls im Normalbereich liegt, merkt man am besten durch Messung des Ruhepulses, der kurz vor dem Aufstehen am Morgen noch im Liegen vorgenommen werden sollte.

Im Durchschnitt liegt der Ruhepuls zwischen 60 und 70 Schlägen pro Minute, bei gut trainierten Ausdauersportlern zwischen 50 und 60.

Nimmt der morgendliche Ruhepuls als Folge des Lauftrainings mit der Zeit ab, ist das ein gutes Zeichen dafür, dass richtig trainiert wird. Das Herz wird größer und kräftiger und schafft die gleiche Pumpleistung mit weniger Schlägen.

Hat man von einem Tag auf den anderen einen Ruhepuls, der deutlich über 70 Schlägen pro Minute liegt, kann das auf starke psychische Belastung, Übertraining, eine mögliche Erkrankung, zu wenig Schlaf oder einen übermäßigen Gebrauch von Alkohol, Kaffee oder Nikotin hinweisen. Ist der Ruhepuls über einen längeren Zeitraum erhöht, sollte die Ursache dafür von einem Arzt abklärt werden.

Kapitel 8 Was sich durch Laufen verbessert.

Laufen verbessert die Denkfähigkeit.

Wenn der Körper belastet wird, nimmt die Blutzufuhr und damit auch die Sauerstoffzufuhr im Gehirn um bis zu 25% zu.

Vor allem Läufer wissen, wie positiv sich das auswirkt.

Sie sind wacher und aufnahmefähiger.

Sie haben einen klareren Kopf.

Teilweise liegt das sicher auch am rhythmischen Gleichmaß der Bewegung und am Ungestörtsein. Fest steht jedoch, dass es sich während eines Trainingslaufs besser denken lässt.

Laufen verbessert auch noch im Alter das Gedächtnis, das Lernvermögen und die Kreativität, weil beim Laufen neben der besseren Sauerstoffversorgung auch der Anteil des Stimmungshormons Serotonin im Gehirn steigt.

Laufen ist gut für das seelische Gleichgewicht

Wenn nichts mehr läuft, dann lauf! Laufen bedeutet, sich von einer Situation oder von der Arbeit, in der man feststeht, zu entfernen und Abstand zu gewinnen. Meistens kehren wir von einem solchen Lauf schon gelöst, eben anders zurück.

Durch die körperliche Bewegung wird auch die geistige angeregt.

Damit eröffnet sich die Möglichkeit, Situationen, Menschen und Probleme aus einer neuen Perspektive zu sehen.

Laufen steigert die Lebensfreude und das Selbstwertgefühl.

Angst- und Depressionenzustände (Schwermut, Niedergeschlagenheit) klingen ab.

Läufer und Läuferinnen bekennen, dass sie sich hinterher froh, ausgeglichen und entspannt fühlen, also einfach unglaublich wohl.

Ist Laufen gefährlich?

Jedes Jahr werden in Deutschland rund 1,3 Millionen Sportunfälle gemeldet. Tabellenführer ist **Fußball mit 32%**. Beim **Skisport** sind es **10%**. Auffällig viele Sportunfälle kommen auch beim **Handball** vor, dort sind es etwa **7%**.

Bei den Sportarten **Volleyball und Tennis** verletzen sich rund **60 000 Menschen pro Jahr**.

Beim Laufen dagegen verletzen sich deutlich **weniger Sportler, etwa 40 000 Läufer**, obwohl es bereits über **fünf Millionen Jogger** gibt.

Laufen gehört also auf jeden Fall zu den risikoarmen Sportarten.

Suchtgefahr Laufen

Ebenso wie beispielsweise die Arbeit abhängig machen kann, kann man auch zum Laufsüchtigen werden. Die Laufsucht kommt zwar selten vor, aber manchmal schwärmt ein Läufer:“ Glauben sie mir, körperliche Aktivität und ein gesunder Lebensstil können noch süchtiger machen als Schokolade, aber auf lange Sicht gesehen sind sie doppelt so süß“.

Kapitel 9 Die Laufbewegung

Man soll sich ständig bemühen den Laufstil zu verbessern. Hat man einen guten Laufstil, so ist das Laufen leichter und ohne Beschwerden. Beim Gehen und Laufen schwingen Arme und Beine im Wechsel diagonal nach vorne. Die Hauptaktivität beim Laufen erfolgt durch dynamische Anspannung der Bein- und Beckenmuskulatur.

Nicht nur die Beine, sondern auch die Arme, die Schultern und Muskeln des Rumpfes arbeiten während des Laufens.

Das gleichzeitige Vorschwingen des rechten Armes und des linken Beines verhindern eine Drehbewegung des Rumpfes.

Beim Laufen sollten die Rumpfmuskeln dann miteinbezogen werden, damit der gesamte Körper in einem harmonischen Gleichgewicht ist.

Eine wichtige Rolle spielt der Körperschwerpunkt. Der liegt leicht vor der Hüfte. Während des Laufens bewegt sich der Körperschwerpunkt nicht nur nach vorne, sondern auch ständig auf und ab.

Ein flüssiger Laufstil, nicht das Springen, sollte Ziel unserer Bemühung sein. So ein Stil kostet deutlich weniger Energie, weil sich der Körperschwerpunkt nur wenig hin und her bewegt.

Ein typischer Anfängerfehler ist, das Training mit einem Endspurt zu beenden. Man sollte es unbedingt vermeiden, die Belastung abrupt zu beenden.

Im Gegenteil: am Ende des Trainings sollte noch einmal das Tempo verringert werden.

Der Kreislauf sollte die Gelegenheit haben, sich allmählich zu normalisieren. Am besten geht man die letzten Minuten des Trainingslaufes langsam, wobei man kräftig ein und aus atmet.

Die richtige Atmung

Dieser einfache Vorgang wird oft unnötig erschwert. Starre Vorgaben für das Atmen, wie zum Beispiel nur durch den Mund oder nur durch die Nase zu atmen, haben sich oft als unsinnig erwiesen. Sinnvoll wäre es durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen. Man kann sich darauf verlassen, dass der Organismus den Sauerstoffbedarf ganz automatisch regelt. Die Atmung passt sich dem Schrittrhythmus an; und wenn man sich richtig anstrengt, holt sich der Körper schon die nötige Portion Luft, durch schnelleres Atmen.

Die Atmung ist ein natürlicher Vorgang und soll es auch bleiben. Allerdings sollte darauf geachtet werden, ganz bewusst tief und vollständig auszuatmen.

Dadurch vergrößert man die Aufnahmefähigkeit der Lunge: die größtmögliche nutzbare Luftmenge wird verbessert.

Je kräftiger man ausatmet, umso tiefer wird man auch wieder einatmen.

Die richtige Herzfrequenz:

Das Herz ist im wahrsten Sinne des Wortes das Herzstück unseres Körpers. Es ist der Schlüssel zu Gesundheit und Fitness und gleichzeitig eine Art Barometer für den Zustand des Körpers. Es sammelt Informationen über die Gefühlslage: Bin ich aufgeregt? Freue oder ärgere ich mich gerade? Wie stark beanspruche ich den Körper? Diese Daten fließen in ein einziges Signal: den Pulsschlag. Der Pulsschlag ist gewissermaßen die Druckwelle, die sich in den Blutgefäßen ausbreitet, nachdem sich das Herz zusammengezogen hat. Der Puls ist für jeden Läufer ausgesprochen aussagekräftig. Er zeigt die Intensität der Belastung während des Laufens.

Die richtige Schrittlänge

Beim Laufen geht es nicht um möglichst große Schritte. Im Gegenteil: Bei Vielen ist der Laufschrift zu lang.

Man vergeudet unnötige Energie, weil der Fuß zu weit vor dem Körperschwerpunkt aufsetzt und den Schwung abbremsst, der gerade durch die Vorwärtsbewegung entsteht. Für jeden Schritt muss also unnötige Kraft für das Abstoßen aufgebracht werden.

Die optimale Schrittlänge hat man dann, wenn der Fuß knapp vor der Körperachse, also genau unter dem Körperschwerpunkt aufsetzt.

Typische Fehler

Generell sollten Laufschriffe nicht zu groß sein und flüssig aufeinander folgen.

Wichtig ist, dass die Füße nicht schräg nach außen, sondern parallel zur Laufrichtung aufgesetzt werden.

Wenn der Oberkörper zu weit vor- oder zurückgeneigt ist, ist der Kraftaufwand im Vergleich zum Raumgewinn eines Schrittes unverhältnismäßig groß. Der Oberkörper soll beim Laufen entspannt und ein wenig nach vorne geneigt sein, der Kopf aufrecht und der Blick vorausschauend auf Weg und Bodenverhältnisse gerichtet.

Hochgezogene Schultern beim Laufen führen zu Verspannungen. Die Schultern sollten kleine Kreisbewegungen machen.

Ein häufiger Fehler bei der Armhaltung: die Arme werden nicht parallel, sondern quer zur Laufrichtung oder zu niedrig geführt. Dadurch kommt es zu Drehbewegungen im Oberkörper. Stattdessen sollen die Arme – im Ellenbogengelenk etwa 90 Grad angewinkelt – mit leicht geöffneter Hand im Rhythmus der Bewegung locker mitschwingen.

Zur Kontrolle kann man kleine Äste in die Hand nehmen. Bei aufrechter Kopfhaltung, korrektem Armschwung und nach vorne gerichtetem Blick müssen die Äste abwechselnd senkrecht im Gesichtsfeld erscheinen.

Kapitel 10 Die Trainingseinheit.

Eine Trainingseinheit sollte nicht nur aus Laufen bestehen. Man sollte auch schwimmen, denn dabei werden fast alle Muskelgruppen bewegt.

Es ist wichtig, dass man langsam startet und sich dann langsam steigert.

Wenn man eine Pause einlegen will, dann sollte man sich nicht gleich auf die nächste Bank setzen und dort dann 10 Minuten sitzen bleiben.

Man sollte auch in der Pause aktiv sein.

Langsam weitergehen, die Arme und Beine lockern oder sich strecken. Nach der Pause läuft man wieder weiter.

Am Ende der Trainingseinheit sollten die Muskeln Zeit haben, sich von der Laufbelastung zu erholen.

Hierzu bieten sich vor allem Dehnübungen an.

Trainingseffekte:

Man wird es erleben: der Körper passt sich den Belastungen an, denen er ausgesetzt wird. Je besser jemand trainiert ist, desto niedriger wird der morgendliche Ruhepuls im Lauf der Wochen und Monate werden.

Die Trainingsfortschritte lassen sich besonders gut erkennen, wenn in regelmäßigen Abständen die Herzfrequenz bei ähnlicher Belastung und danach die Erholungswerte in Minutenabständen gemessen werden:

Dehnung der Achillessehne

Dehnung des tieferen Wadenmuskels.

Kapitel 12

Ernährung

Ernährung

Immer noch besser als ein zu süßes Müsli ist da schon die Frühstücksschnitte aus Vollkorn. Im Vergleich zum Weißbrot enthält das Vollkornbrot vier- bis fünffache Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen.

Dazu gehören zum Beispiel B- Vitamine und Magnesium, Stoffe die für die Kopfarbeit überaus wichtig sind, aber auch Eisen und Kalzium, sowie Ballaststoffe, die die Verdauung fördern.

Die **Kohlenhydrate** des Vollkorngetreides gehen nur ganz allmählich ins Blut über.

So halten sie den Blutzuckerspiegel konstant, machen satt und liefern Langzeitenergie.

Kohlenhydrate sind aber auch wichtige Nährstoffgruppen in der täglichen Ernährung. Sie gelten als das am schnellsten verfügbare Muskelbenzin.

Allerdings kann der Körper die Kohlenhydrate nur in geringer Menge speichern.

Aber je mehr Kohlenhydrate in der Ernährung drinnen sind, desto größer wird der Speicher. Fette stellen den größten Energiespeicher dar.

Wer zuviel davon zu sich nimmt, bekommt sein Fett aber ab.

Da bei Männern durchschnittlich 15 bis 20 Prozent des Körpers aus Fett bestehen, bei Frauen sind es 20 bis 25 Prozent, ist selbst bei schlanken Menschen ein riesiges Energiedepot vorhanden.

Aus diesem Grund werden Fette in der modernen Vollwerternährung auch eher sparsam eingebaut.

Doch ganz ohne Fett geht es auch nicht. Einerseits sind Fette ein wichtiger Stütz- und Baustoff für den Aufbau zahlreicher Zellen, andererseits kann der Körper die Fettsäuren selbst nicht herstellen, weshalb sie in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Sie werden daher als essentielle Fettsäure bezeichnet.

Für die Energieversorgung im Muskel stellen die Fette eher einen Dieselkraftstoff dar.

Da sie langsamer als Kohlenhydrate abgebaut werden, sickern sie durch die Brennöfen der Muskelzellen.

Sie werden folglich besonders bei langsamen und langdauernden Belastungen verbrannt, sind dann nahezu unerschöpflich.

Eiweiß auch Protein genannt, wird vom Körper unter normalen Bedingungen kaum zur Energieproduktion herangezogen.

Kombinationen bestimmter Nahrungsmittel miteinander sind noch wertvoller, da sie den Körper mit einer optimalen Zusammensetzung von Aminosäuren versorgen.

Kartoffeln und Eier in einer Mahlzeit versorgen den Körper optimal mit Aminosäuren, den Bausteinen des Eiweiß.

Frisches Gemüse, Salate und natürlich Obst sind wichtige **Vitaminquellen**, bringen Abwechslung und verhindern Mangelerscheinungen.

In fast allen Lebensmitteln sind Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Allerdings sind Vitamine licht-, luft- und wärmeempfindlich.

Läufer, die sich mit einer ausgewogenen Mischkost normal ernähren und ausreichend trinken, brauchen keine spezielle Zusatzernährung.

Sie sollten möglichst keine Fertigprodukte essen.

Die Fertigprodukte enthalten oft zuviel Fett als für den Körper gut ist. Auch wenn man viel isst, sollte das Trinken nicht vergessen werden. Die Bedeutung des Wassers für unseren Körper wird oft unterschätzt. Es bestehen fast zwei Drittel des Körpers aus Wasser, das Blut sogar aus 90%. Wasser ist die Substanz, die für die gesunde Funktion von Herz, Kreislauf und Nieren zuständig ist. Wasser löst die Nährstoffe auf und transportiert sie über das Blut zu allen Körperzellen und Organen. Im gewissen Sinn ist das Wasser das wichtigste unserer Nahrungsmittel: Die Quelle des Lebens. Auf keinen Fall sollte man nach dem Laufen seinen Durst mit einer Limonade stillen, schon gar nicht mit alkoholischen Getränken. Nach großen Anstrengungen empfiehlt sich Wasser. Mit einem kühlen Bier sollte man ein bis zwei Stunden warten, weil gerade die Leber nach einer körperlichen Anstrengung sehr belastet ist. Man darf sich nicht auf das Durstgefühl verlassen: wann und wie viel man trinken soll. Wenn das Durstgefühl entsteht, dann ist es meist zu spät. Deshalb sollte man schon trinken, bevor man Durst hat. Durch Schweiß und durch die Ausscheidung über den Darm und die Nieren verliert unser Organismus täglich etwa 2,5 Liter Flüssigkeit. Je intensiver ein Sportler sich bewegt und je höher die Außentemperatur, desto größer der Schweißverlust: bei maximaler Belastung bis zu 3 Liter in der Stunde. Natürlich muss der Verlust von Flüssigkeit mit deren Aufnahme im Gleichgewicht stehen. Mehr als 1 Liter Flüssigkeit pro Stunde kann der Magen jedoch nicht aufnehmen und an den Darm weitergeben, gleichgültig wie hoch der Schweißverlust ist. Da mit der Flüssigkeit, besonders im Schweiß, auch größere Mengen wertvoller Mineralien verloren gehen, darf ein Sportgetränk aber nicht nur reines Wasser enthalten. Auch ein ausreichender Ersatz verlorener Mineralien muss garantiert sein. Das ideale Sportlergetränk ist eine Mischung aus magnesium- kaliumreichem Mineralwasser mit Fruchtsaft. Es sollten aber natriumreiche Mineralwasser vermieden werden, denn

SALZ SCHADET DER SPORTLICHEN KONDITION

Es verursacht:

- **Hohen Blutdruck**
- **Reizung der Magenschleimhaut**
- **Nierenstörungen**
- **Zellzerstörung**
- **Blutgerinnsel**
- **Nervosität**

Vitamin C ist ein lebensspendendes Vitamin, weswegen die Aufnahme dieses Vitamins für den Sportler wichtig ist. Dieses Vitamin kann jedoch zerstört werden durch:

- **Stress und übermäßige Müdigkeit.**
- **Rauchen.**
- **Aspirin**

Stimmt die Zusammenstellung der Lebensmittel, dann sollte auch die Zubereitung der Nahrung dazu passen.

Wer nur hastig isst und trinkt, dem entgehen die Geschmacks- und die Sinnesgenüsse. Es gibt auch einen Spruch der lautet: „Gut gekaut ist halb verdaut“.

Der Erfolg des Sportlers beginnt im Kopf



mit einer richtigen, ausgewogenen Ernährung.

Darunter versteht man:

1. Die leichte Küche
2. Obst, Gemüse und Getreide
3. Fünf Mahlzeiten am Tag

4. In jeder Mahlzeit eine Vitamin C Bombe

Kapitel 13 Laufregeln.

- 1. Eine Untersuchung beim Arzt (mit Belastungstest) ist der erste Schritt zum gesunden Einstieg ins Lauftraining.**
- 2. Gute Joggingschuhe und Laufbekleidung.**
- 3. Mindestens 2 Stunden vor dem Laufen nichts essen.**
- 4. Vor und nach dem Laufen auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.**
- 5. Dehn- und Lockerungs- Übungen vor und nach dem Laufen durchführen.**
- 6. Am Anfang auf einem ebenen Untergrund und ohne Steigung laufen.**
- 7. Das Lauftempo langsam gestalten: wer aus der Puste kommt, läuft zu schnell.**
- 8. Nicht mit dem Vorsatz daran gehen, möglichst längere Strecken zu bewältigen, sondern auf die Zeit achten.**
- 9. Nicht den Mut verlieren, wenn es mal nicht „so läuft“. Jeder darf einen schlechten Tag haben.**
- 10. Laufverbot: bei Fieber, grippalen Infekten, Muskel- und Bänderverletzungen.**
- 11. Nicht mit Kopfhörern laufen. Warum? Wenn man mit einem Walkman läuft, hört man keine Hupe, oder keinen Radfahrer.**
- 12. Dem Verkehr entgegen laufen. So kann man eine Gefahr voraussehen.**
- 13. Falls man nachts läuft, sollte man dafür sorgen, erkennbar zu sein, man sollte helle Laufkleidung tragen.**
- 14. Man sollte nicht anhalten, um Fremden im Auto den Weg zu erklären, wenn man alleine läuft.**
- 15. Nicht in unbewohnten Gegenden laufen.**

Kapitel 14

Probleme und Risiken beim Laufen

Unser Körper ist clever. Er meldet sich mit Schmerzen, wenn wir ihn überanstrengen. Vernünftiges Lauftraining verbessert die Gesundheit, macht leistungsfähiger und belastbarer und steigert natürlich das Wohlbefinden.

Auch beim korrekten Training kann man Läuferbeschwerden nicht vermeiden.

Seitenstechen

Schmerzen sind Warnsignale des Körpers: daher auf keinen Fall in den Schmerz hineinlaufen. Ein Grund fürs Seitenstechen kann eine Mahlzeit kurz vor dem Training sein. Die Belastung ruft ein Zerren der gefüllten Bauchorgane an ihren Aufhängungen hervor.

Oder man fängt mit einem zu hohen Tempo sein Training an.

Um ein Seitenstechen zu vermeiden, sollte man nicht vor dem Training oder Wettkampf Nahrung zu sich nehmen.

Muskelkater

Welcher Läufer kennt keinen Muskelkater?

Muskelkater entsteht durch kleinste Verletzungen in der Muskulatur. Diese treten häufig in ermüdetem Zustand auf.

Kniescheibenbeschwerden

Beschwerden an und unterhalb der Kniescheibe zählen zu den häufigsten Problemen bei Läufern. Die Ursache dieser Beschwerde ist eine Überlastung.

Sie entsteht bei einem zu hohen Druck hinter der Kniescheibe.

Als Folge davon treten Schmerzen auf. Wenn man solche Schmerzen empfindet, sollte man auf jeden Fall das Training verringern oder eine Trainingspause einlegen. Falls keine Linderungen auftreten, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Schmerzen an der Schienbeinkante

Neben Achillessehnenproblemen an der Ferse und Kniescheibenbeschwerden zählen Schmerzen an der Schienbeinkante zu den häufigsten Überlastungsproblemen bei Läufern. Regelmäßige Dehnung der Schienbeinmuskulatur ist das Beste um es wieder weg zu bekommen.

Bänderdehnung oder -riss im Sprunggelenk

Häufigste Verletzung beim Laufen auf unebenen Böden: Verstauchung des Sprunggelenks mit Bänderdehnung oder- riss.

Das Umknicken des Fußes beim Aufsetzen ist Ursache für Bänderverletzungen im Sprunggelenk.

Das Umknicken kann durch unebenen Untergrund passieren. Häufig liegt es an der Unachtsamkeit, die besonders am Ende des Trainings im Zustand starker körperlicher Erschöpfung oder in Phasen zu intensiven Trainings vorkommt.

Aber wenn man regelmäßige Kräftigungen der Unterschenkelmuskeln unternimmt, dann kann einem so etwas nicht passieren.

Wenn man aber mal eine Bänderdehnung hat, dann sollte man als erste Hilfe die Bänder kühlen. Wenn es aber schlimm ist, dann sollte man den Arzt informieren.

Blasen

Blasen sind sehr unangenehme, aber meistens vermeidbare Begleiterscheinungen beim Laufen.

Die Ursache der Blasen ist eine Verschiebung der Hautschichten. Unter der Belastung sammelt sich Gewebeflüssigkeit, bei Gefäßverletzungen auch Blut.

Das führt dann zu Blasen.

Das wichtigste sind druckfreie und passende Schuhe. Ebenfalls wichtig sind passende, faltenfreie und saubere Strümpfe.

Wenn man Blasen bekommt, dann sollte man sie möglichst intakt lassen.

Man kann aber auch einen Schaumgummiring um die Blase legen, damit entlastet man die Blase vorübergehend.

Kleinere Blasen kann man aber auch mit der Nadel aufstechen, danach sorgfältig reinigen und dann mit einer jodhaltigen Salbe einreiben.

Muskelzerrung und Muskelrisse

Beim Laufen kommen Muskelzerrungen und- risse sehr selten vor.

Intensives Aufwärmen reduziert das Risiko. Zerrungen wie Risse treten auf, wenn Muskeln übermäßig beansprucht werden.

Wenn so eine Verletzung passiert, dann spürt man einen scharfen, stechenden Schmerz der sich wiederholt, wenn man den betreffenden Muskel wieder belastet.

Die Ursache einer Muskelzerrung ist zumindest eine Muskelüberdehnung, meist aber das Zerreißen weniger Muskelfasern, mehrerer Fasern oder ganzer Fasernbündel.

Das erste was man dagegen tun kann, ist eine Kühlung, oder einen Arzt hohlen.

Muskelkrämpfe

Muskelkrämpfe erlebt fast jeder Läufer einmal während anstrengender Trainingseinheit, besonders bei großer Hitze.

Auch hier hilft eine sorgfältige Aufwärmung, passende Kleidungsstücke und eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme.

Ursache der Muskelkrämpfe

Häufig kommt ein starker Verlust an Flüssigkeit, und damit einhergehend ein Mangel an Mineralstoffen als Ursache in Frage.

Vor allem Magnesium und Kalium werden bei starkem Schwitzen vermehrt ausgeschieden.

Es kann aber auch eine kleine Verletzung der Muskulatur aufgrund der Überanstrengung oder Durchblutungsstörungen (zu enge Socken oder Schuhe, und als Folge geschwollene Füße) eine Rolle spielen.

Im akuten Fall sofort die Belastung unterbrechen und die verkrampten Muskeln vorsichtig dehnen, möglichst durch Anspannen des Gegenmuskels.

Vorbeugen ist besser als Heilen.

Wie bei fast jeder anderen Sportart gilt auch für das Laufen: Vorbeugen ist der beste Schutz vor Überlastungsschäden und Verletzungen.

An erster Stelle stehen die richtige Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeiten und die Wahl der dazu passenden Trainings- und Wettkampfbelastung.

Als nächstes folgt die Empfehlung, nur gutes, individuell passendes Schuhwerk zu tragen.

Das gilt vor allem für die, die wöchentlich mehr als 15 bis 20 Minuten laufen.

Anscheinend sind viele Überlastungen durch abwechslungsreiches Training vermeidbar.

Laufen bei Hitze

Beim Laufen wird nur ein Viertel der durch die Muskelarbeit erzeugte Energie für die Laufbewegung genutzt.

Die restliche Energie muss nach außen abgegeben werden, um eine Erhöhung der Körpertemperatur zu vermeiden.

Während dies beim Laufen bei normalen oder kühleren Temperaturen unproblematisch, manchmal sogar angenehm ist, wird bei heißem Wetter und hoher Luftfeuchtigkeit zwar viel Schweiß produziert, der jedoch nur schlecht verdunstet.

Die Folge ist ein hoher Flüssigkeits- und Mineralsalzverlust des Körpers, der sich leistungsmindernd auswirkt und sogar zu schweren Hitzeschäden führen kann.

Treten Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit auf, ist es besser, die Trainingseinheit abubrechen.

Weitere wichtige Vorsorgemaßnahmen, beispielsweise eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, können das Risiko eines Hitzeschadens verringern, sodass man auf das Laufen auch an heißen Sommertagen nicht verzichten muss.

Daran sollte man denken: Der Körper braucht einige Tage Zeit um sich an die extremen Bedingungen zu gewöhnen.

Deshalb sollte das Training anfangs in die frühen oder späten Abendstunden gelegt werden. Die Haut sollte mit einer Sonnencreme geschützt werden.

Auch sollte man keine langen Klamotten anziehen. Das Tempo sollte langsamer sein.

Trotz aller richtigen Vorkehrungen können Läufer trotzdem der Hitze zum Opfer fallen.

Ein Läufer, der zu schwitzen aufhört, fröstelt, orientierungslos oder schwindelig wird, sich übergibt oder Muskelkrämpfe hat, leidet wahrscheinlich unter ernsthaften Hitzeschäden.

Bei diesem Symptom sollte man sofort aufhören zu laufen und viel Flüssigkeit zu sich nehmen.

Kapitel 15 Laufen und Beeinträchtigungen.

Laufen und Zecken.

Vom Frühjahr bis zum Spätherbst besteht bei Läufern, (die meistens im Wald trainieren) die Gefahr von Zecken gebissen zu werden. Sie lauern in dieser Zeit vor allem im Unterholz lichter Wälder, aber auch an Waldrändern, in Sträuchern, Büschen und Gräsern auf ihre Beute.

Durch Körperausdünstungen angeregt, lassen sie sich auf ihre Beute fallen, oder man streift sie im Vorübergehen ab.

Dann suchen sie eine feuchtwarme Körperstelle mit zarter Haut, graben ihren Rüssel ein und saugen nicht selten unbemerkt Blut.

Beim Stich können Zecken Allergien auslösen.

Schwerwiegender ist jedoch, dass infizierte Zecken zum einen die durch Bakterien hervorgerufene Borreliose übertragen können, zum anderen die durch einen Virus verursachte Frühsommer- Hirnhautentzündung (auch genannt Frühsommer Meningo Enzephalitis = FSME).

Natürlich führt längst nicht jeder Zeckenstich zur Infektion.

Die Krankheitszeichen beider Erkrankungen werden häufig gar nicht oder verspätet mit einem Zeckenstich in Verbindung gebracht. Die richtige Diagnose ist oft schwierig, weil die Symptome denen von anderen Krankheiten ähnlich sind.

Zeckenschutz

- 1. Nicht durch Gebüsch und Unterholz streifen, sondern auf den markierten Wegen bleiben.**
- 2. Enganliegende Laufbekleidung, mit langen Ärmeln tragen.**
- 3. Sich vor dem Training im Wald mit einem Insektenabwehrmittel einreiben.**
- 4. Nach dem Training im Wald den Körper gründlich nach Zecken absuchen.**

**Wenn es aber mal passiert, von einer Zecke gebissen worden zu sein, dann sollte man die Zecke mit einer schmalen Pinzette entfernen.
Wichtig ist, dass man die Zecke nie zerquetscht.**

Zusammentreffen mit freilaufenden Hunden

Hunde teilen die Straße mit Läufern. Meist sind sie freundlich, an der Leine, unter dem strengen Auge des Frauchens oder Herrchens.

Manchmal ist aber nichts davon der Fall. Sollte man während des Laufens auf einen freilaufenden Hund treffen, sollte man ruhig bleiben.

Falls der Hund einen nicht kommen sieht, sollte man sich von weitem ankündigen. Wenn der Hund mit Schwanzwedeln reagiert, ist man wahrscheinlich okay für ihn.

Ist die Antwort Zähnefletschen oder kriegerisches Geknurre, sollte man einen anderen Weg suchen.

Ist man in einer Situation, in der man den Hund passieren muss, sollte Abstand von dem Hund gehalten werden.

Wenn der Hund auf einen zukommt, sollte man laut rufen:“ Sitz“ oder in die Hände klatschen. Viele Haustiere sind nicht sehr mutig und können sehr leicht eingeschüchtert werden.

Wenn man den Hund passiert hat und er einem folgt, dann sollte man den Hund ignorieren. Er verliert dann bald sein Interesse.

Laufen und Ozon

Läufer in städtischen Gegenden müssen nicht nur mit dem Verkehr zurechtkommen, sondern auch mit dem, was der Verkehr in der Luft so hinterlässt.

Abgase wie Kohlenmonoxide oder Ozon, das entsteht, wenn Sonnenstrahlung mit Autoabgasen reagiert, können Läufern die Luft wegnehmen. Läufer klagen in extremen Fällen über einen pfeifenden Atem.

Dieser pfeifende Atem wird durch das Ozon verursacht.

Ozon ist ein aggressives, farbloses Gas, das permanent in der Atmosphäre gebildet wird. In 10 bis 40 km Höhe, in der Stratosphäre umgibt es als Schutzschild die Erde.

Ozon entsteht aber auch in bodennahen Luftschichten. Hier hat es schädliche Auswirkungen auf die Menschen, die Tier- und Pflanzenwelt. Bei zu hoher Konzentration leiden insbesondere Kinder und Asthmatiker, unter Augenreizungen und Atembeschwerden.

Die höchsten Ozonwerte werden zwischen 12 und 18 Uhr erreicht. Deshalb sollte man in diesem Zeitraum nicht trainieren.

Reizsymptome bei Ozon

1. Man bekommt brennende Augen.

2. Man bekommt tränende Augen.

3. Man bekommt Husten.

4. Man bekommt Atemnot.

5. Man bekommt Brustkorbbeschwerden.

6. Man bekommt Kopfschmerzen.

7. Man fühlt sich übel.

Kapitel 16 Laufen bei unterschiedlichen Bedingungen.

Laufen in der Höhe

In zunehmender Höhe werden die Luftdichte und damit verbunden die Sauerstoffmenge geringer. Das Sauerstoffangebot in der Höhe ist also niedriger.

Daher muss das Herz, wenn man in den Bergen läuft, mehr arbeiten, um den Sauerstoffbedarf der Muskulatur abzudecken.

Bei einem Aufenthalt in den Bergen sollte man bedenken, dass schon die Höhe eine Belastung für das Herz – Kreislauf- System darstellt.

Daher muss die Laufbelastung erst vorsichtig aufgebaut werden.

Dies kann bedeuten, dass die ersten Tage in den Bergen mit Wanderungen und lockerem Laufen verbracht werden müssen.

Während des Aufenthaltes in den Bergen sollte man ausreichend trinken, denn der Flüssigkeitsverlust ist in der Höhe größer.

Laufen bei Kälte

In unseren Gegenden gibt es kaum Tage, an denen man nicht laufen kann.

Auch Temperaturen unter null Grad Celsius sind kein Hinderungsgrund.

Warme Mütze, und Handschuhe sind jedoch dringend nötig.

Mehrere dünne Kleidungsstücke übereinander wärmen durch die dazwischen liegenden Luftschichten am besten.

Das Lauftempo sollte nicht zu schnell sein und man sollte möglichst durch die Nase atmen, damit die Luft vorgewärmt wird und die Atemwege nicht so gereizt werden.

Günstig wäre es das Lauftraining an einem Stück zu absolvieren, um eine Auskühlung zu vermeiden.

Nach dem Laufen sollte man die verschwitzte Kleidung sofort wechseln. Bei Frost muss man daran denken, dass es auch glatt werden kann.

Deshalb sollten wir daran denken: **NICHT ZU SCHNELL laufen!**

Wenn es bei dem Winterlauf nicht nur kalt, sondern auch windig ist, sollte man den ersten Teil des Trainings immer gegen den Wind laufen.

Auf dem Rückweg hat man den Wind dann im Rücken, und der müde, schweißnasse Körper kühlt nicht so stark aus wie bei Wind von vorn.

Alle Faktoren, die das Laufen im Winter schwieriger machen, sind für Autofahrer mindestens genauso problematisch.

Man hat auf eisigen, beschneiten Oberflächen weniger Haftung; genau dies ist auch für denjenigen hinter dem Lenkrad der Fall.

Man sieht in einem Schneesturm nicht gut, und Autofahrer sehen ebenfalls nicht gut, während die Scheibenwischer in dem Versuch, die Scheiben sauber zu halten, auf Hochtouren laufen.

Daran sollte man denken und den Fahrzeugen etwas mehr Aufmerksamkeit schenken.

Die Bürgersteige sind vielleicht schneebedeckt oder vereist, aber selbst ein rutschiger Bürgersteig ist sicherer als eine geräumte Straße ohne Sandspur. Man sollte daher langsamer laufen, wenn die Oberflächenbedingungen gefährlich sind. Wenn man auf gelegentliche Eisflächen stößt, sollte man den Laufstil vergessen, und vorwärts schlurfen.

Laufen bei der Dunkelheit

Vor dem Winter lohnt es sich, einige günstige Trainingsstrecken für die Dunkelheit zu suchen.

Dazu könnten sich Laufbahnen und beleuchtete Forstwege eignen. Günstig ist es, wenn man auf befestigten und gut beleuchteten Wegen läuft, um die Verletzungsgefahr zu verringern.

Muss das Training auf die Straße verlegt werden, so sind helle Laufkleider und Leuchtbänder nützlich. Eine Taschenlampe hilft zusätzlich, um Autofahrer auf sich aufmerksam zu machen.

Laufen im Regen

Ein wenig Regen schadet einem Läufer gar nichts. An einem heißen August Abend wird der Regen sogar willkommen sein.

Man sollte aber daran denken, dass Regenwetter, insbesondere wenn der Himmel sich sprichwörtlich öffnet, den Läufern auf der Straße einige Risiken aussetzt. Die Windschutzscheiben im Auto beschlagen und behindern die Sicht, und der Bremsweg ist auf nassem Teer wesentlich länger. Der durchschnittliche Autofahrer erwartet nicht, im Regen jemanden draußen auf der Straße zu finden.

Kapitel 17 Heuschnupfen

Laufen mit Heuschnupfen

Wenn im Frühjahr die ersten Pollen durch die Luft fliegen, beginnt für viele Menschen eine Leidenszeit. Eine Überreaktion des Immunsystems bewirkt lästige Symptome wie Niesen, Augentränen, Schnupfen und eventuell auch Atemnot. Durch einen Allergietest kann man heute herausfinden auf was jemand speziell allergisch ist. Wer eine solche Allergie hat, der sollte möglichst solche Trainingsgebiete meiden in denen seine Pflanzen anzutreffen sind. Ist dies aber nicht möglich, dann sollte das Training für den entsprechenden Zeitraum in geschlossenen Räumen, in Turnhallen oder Fitness Center stattfinden.

Kapitel 18 Abwechslung

Die schweren ersten Monate

Es ist ganz normal, wenn man sich anfangs nicht so wohl fühlt. Die Gelenke und Muskeln sind steif. Oberschenkel, Wade, Herz, Lunge und Kreislauf sind einfach noch nicht an die neue Belastung gewöhnt. Man muss einfach akzeptieren, dass es seine Zeit braucht bis sich der Organismus an die neuen Anforderungen angepasst hat.

So kommt man in Schwung.

Bloß nichts überstürzen. Der Körper darf anfangs nicht überfordert werden. Sonst verliert man schnell die Lust. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn die Muskulatur am Anfang leicht schmerzt. Wenn man die Anstrengung spürt, weiß man, dass der Trainingseffekt einsetzt. Die muskuläre Müdigkeit sollte man also als den besten Beweis betrachten, dass man auf einem guten Weg ist. Der Körper braucht vor allem Zeit zur Erholung. Man wird sich schon an die Belastung gewöhnen. Das ist eine gesunde Basis, dem Körper nach und nach eine etwas höhere Belastung zuzumuten.

Laufen zu zweit

Die meisten Läufer trainieren alleine. Manchmal unfreiwillig, oft aber freiwillig. Dabei kann ein Trainingspartner sehr hilfreich sein. Wenn man grade mal keine Lust zum Laufen hat, rafft man sich leichter auf, allein schon, um den anderen nicht hängen zu lassen. Außerdem vergehen längere Wegstrecken wie im Flug, wenn man sie plaudernd, zu zweit oder in der Gruppe, überwindet.

Am besten geht das, wenn der Partner, mit dem man unterwegs ist, gleich stark ist. Dann bildet sich keiner ein, er würde den anderen ausbremsen.

Man kann sich auch zum Beispiel einmal in der Woche einem Lauftreff anschließen. Dort lassen sich laufend Erfahrungen austauschen!

Abwechslung

Die tägliche Laufroutine, immer wieder dieselbe Runde, dieselben Leute, kann auf die Dauer müde machen. In diesem Fall sollte man gegen die Langeweile anlaufen.

Es gibt einige einfache Möglichkeiten, wie das Training verändert werden kann.

- 1. Neue Routen aussuchen, neue Strecken aussuchen.**
- 2. Zu unterschiedlichen Tageszeiten laufen.**
- 3. Unterschiedlich lange Entfernungen laufen.**
- 4. Sich auch manchmal irgendwo absetzen lassen und dann nach Hause laufen.**

Training mal anders

Wenn man vor dem Frühstück läuft, wird der Körper schneller auf Fettverbrennung umgeschaltet, weil man in diesem Fall seit dem Abend nichts mehr gegessen hat.

Laufband

Das Laufbandtraining kann ziemlich öde sein und langweilig werden. Schließlich gibt es unterwegs nichts zu sehen und man kommt nicht von der Stelle. Außerdem ist ein gutes Laufband nicht gerade billig. So ein Gerät kann bis zu 1500 Euro teuer sein.

Aber wenn es mal draußen stürmisch regnet, dann kann ein Laufband eine Abwechslung sein. Ein Fernseher zur Unterhaltung davorgestellt und drauf loslaufen ist eine gute Idee.

Walking

Walking ist aufrechtes, lockeres, aber zügiges Gehen.

Beim Walking bewegt man sich schneller als beim Spaziergehen, aber langsamer als beim Jogging. Auf simple Weise wird der ganze Körper trainiert.

Kapitel 19 Das Runners High

Manchmal hat man beim Laufen das Gefühl, gleich abzuheben.

So leicht läuft es sich, so mühelos, so selbstverständlich. Man fühlt sich stark, leicht, elastisch, leichtfüßig und frisch.

Eigentlich müsste man müde sein. Man ist den ganzen Tag schon auf den Beinen gewesen. Aber man spürt die Beine kaum bei diesem Trainingslauf, auch nach einer knappen Stunde noch nicht.

Man ist wie berauscht vom eigenen Tun. Dieses Gefühl ist unter dem Namen Laufsucht bekannt.

Für diese Laufsucht sind Endorphine verantwortlich, die der Mensch im eigenen Körper produziert.

Sie erzeugen eine Art Glückszustand.

Wann werden Endorphine beim Laufen freigesetzt?

1. Bei langen Läufen, nach etwa einer Stunde, wenn das Lauftempo gemäßigt ist.
2. Bei kurzen, aber sehr intensiven Läufen.