



# Lust auf Laufen

TOPFIT 3/2008

**Immer mehr tun es – Laufen ist mittlerweile zum Volkssport geworden. Doch einige lehnen dieses fantastische Herz-Kreislauf-Training noch immer heftig ab. Dabei kann Laufen so viel Spaß machen – vorausgesetzt, man geht mit der richtigen Einstellung an die Sache. Hier ein paar Tipps für »Späteinsteiger«.**

Von Isabelle Vürnich

**L**aufen kann jeder – man muss es nur wollen. Tatsächlich spricht vieles dafür, die Lust am Laufen zu entdecken. Denn wer regelmäßig an den Start geht, bringt sein Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbessert seinen Fitnesszustand, baut Stress ab, strafft seine Figur, lässt Pfunde purzeln – und ist auch mental gut drauf. Seit einiger Zeit wird auch darüber diskutiert, inwiefern ein Lauftraining zur Krebsprophylaxe geeignet ist.

### Langsam beginnen

Zu den vielen guten Gründen für ein regelmäßiges Lauftraining gehört zweifellos, dass man zum Laufen keine superteure Ausrüstung braucht oder gar Platzmiete zahlen muss – wie das etwa bei anderen Hobbys der Fall ist.

Doch vor allem gilt: Laufen macht Spaß und ist gar nicht so anstrengend, wie immer noch von einigen gern behauptet wird. Vorausgesetzt, man will nicht gleich den Marathon-Weltrekord brechen, sondern lässt das Lauftraining langsam angehen.

Am Anfang reichen beispielsweise schon einige Schritte (Laufdauer

### Der Trainingspuls

Für den Puls gilt die Formel: Trainingspulsfrequenz ist:

► 180 minus Lebensalter plus/minus 10 Schläge

Ein Puls von 130 ist in der Regel optimal; liegt der Puls eines 40-Jährigen höher als 140 Schläge pro Minute, sollte das Lauftempo etwas gedrosselt werden.

### Laufen sorgt für einen klaren Kopf

Dass sich Läufer generell wacher und aufnahmefähiger fühlen, liegt zum einen daran, dass bei körperlicher Belastung die Blutzufuhr – und damit auch die Sauerstoffzufuhr im Gehirn – um bis zu 25 Prozent zunimmt. Anders gesagt: Laufen sorgt für eine bessere Sauerstoffversorgung. Zum Vergleich: Beim Laufen pumpt man achtmal mehr Sauerstoff in die Lunge als etwa bei einer »Sofasession« vor dem Fernseher. Zum anderen wirkt sich das rhythmische Gleichmaß der Bewegungen förderlich auf die Denkfähigkeit aus. Auch die Seele profitiert von der neuen Aktivität: Die meisten Menschen fühlen sich nach dem Laufen froh, ausge-

## Schuhe, Technik, Einstellung – drei entscheidende Faktoren für den Jogging-Spaß

je nach Kondition: ein, zwei oder drei Minuten) – dann folgt eine Minute Gehpause. Später kann man das Pensum auf eine halbe Stunde Laufen pro Woche ausdehnen – um dann vielleicht in ein paar Monaten regelmäßig dreimal 30 Minuten pro Woche zu laufen.

Übrigens kann ein Pulsmesser beim Laufen eine gute Hilfe sein, das richtige Maß zu finden.

glichen und entspannt; wer unter Angst- und Depressionszuständen leidet, erfährt schon bald spürbare Linderung. Ein Grund dafür ist die Ausschüttung von »Glückshormonen« während des Laufens.

### Gesundheitscheck vorab

Laufen ist gesund – allerdings nur, wenn man gesund an den Start geht. Wer z. B. länger keinen Sport

getrieben hat und über 35 Jahre alt ist, sollte auf jeden Fall vorab einen Gesundheitscheck mit Belastungs-EKG machen.

Gibt der Hausarzt grünes Licht, spricht nichts dagegen, durch das Laufen noch ein bisschen gesünder zu werden. Denn das Laufen stärkt nicht nur Muskelapparat, Gefäße und Immunsystem, sondern es verbessert auch die Durchblutung und stabilisiert das Herz-Kreislauf-System. Das Herz kann ökonomischer arbeiten, sein Volumen nimmt zu, und die Regeneration erfolgt rascher. Außerdem sinken Blutdruck und Ruhepuls, wohingegen sich die Zahl der roten Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport verantwortlich sind, und die Zahl der fettverbrennenden Enzyme erhöhen.

### Effektives langsames Lauftempo

Apropos Fettverbrennung: Am höchsten ist der Anteil bei langsamem Lauftraining, d.h., je langsamer man läuft, desto effektiver nimmt man ab. Und noch ein anderer Aspekt spricht für ein langsames Lauftempo: So ist es ein weit verbreitetes Missverständnis, dass nur schnelles Laufen Ausdauerfitness bringt. Im Gegenteil: Langsamer zu laufen und dafür irgendwann längere Strecken zu laufen – das sollte die Maxime sein! Weniger ist in diesem Fall mehr.

## SO HALTEN SIE LÄNGER DURCH

- Stecken Sie sich realistische Ziele: Laufen Sie kürzer, und laufen Sie langsamer, als Sie es sich vorgenommen haben. Das erspart unnötigen Frust, der sich garantiert ungünstig auf Ihre Motivation auswirken würde! Realistisch (und sinnvoll) ist z. B.: In den ersten Wochen nicht häufiger als dreimal pro Woche etwa zehn Minuten (mit Gehpausen) laufen.
- Wählen Sie für Ihre ersten Trainingseinheiten eine flache Strecke, auf der Sie ungestört sind. Belasten Sie zwei Stunden vor Ihrem Training den Magen nicht mit blähender, schwerer Kost.
- Vermeiden Sie es, zu große Schritte zu machen. Kurze Schritte sind weniger anstrengend, und man verausgabt sich nicht so schnell. Wenn Ihnen die Puste ausgeht, laufen Sie einfach langsamer – und machen noch kleinere Schritte.
- Leiden Sie unter Seitenstechen, was vor allem in der Anfangsphase häufiger vorkommen kann, sollten Sie versuchen, gleichmäßig zu atmen. Stellen Sie, falls Sie mit einem Gleichgesinnten laufen, Ihre Gespräche ein.
- Legen Sie Ihre Lauftermine für die Woche im Voraus fest. Machen Sie Ihren Trainingslauf zur festen Gewohnheit.
- Haben Sie Geduld, und achten Sie auf die Signale Ihres Körpers! Bis sich Ihr Organismus an die neuen Anforderungen angepasst hat, müssen Sie ihm mindestens acht Wochen Zeit geben. Bei Einsteigern ist das Verletzungsrisiko größer als bei Fortgeschrittenen – schon allein deshalb sollten Sie Ihr Trainingsprogramm vorsichtig aufbauen.
- Dehn- und Lockerungsübungen sollten für jeden Läufer unverzichtbarer Teil des Trainings sein. Stretching bereitet auf die Bewegung vor und hilft Ihnen, den Übergang von körperlicher Ruhe zu schnellerer Bewegung ohne große Belastung zu schaffen – und hinterher die Spannung wieder abzubauen.

### Ein Wort zur Ausrüstung

Außer Shirt, Hose (Tights), rutschfesten Socken, Regenjacke, Handschuhen, Mütze, Stirnband, vielleicht einem Pulsmesser und natürlich guten Laufschuhen ist keine besondere Ausrüstung für den Einstieg ins Lauftraining nötig. Was allerdings die Laufschuhe betrifft: Diese sollten besonders sorgfältig ausgesucht werden: Die

falsche Schuhwahl kann fatale Folgen für Gelenke und (Achilles-)Sehnen haben. Der optimale Laufschuh besteht aus atmungsaktivem, stabilem Material; die Kuppe ist wasserdicht, seine Leisten sind genau auf Ihren Fuß abgestimmt, und die Zehen müssen schon eine Daumenbreite Platz haben.

Die Abrollbewegungen sind bei jedem unterschiedlich – je nach-

dem, ob man eher X- oder O-Beine hat bzw. eher zu Hohlfüßen, Senkfüßen, Plattfüßen oder Spreizfüßen tendiert. Sparen Sie also nicht an Geld, wenn es um gute, auf Sie abgestimmte Schuhe geht; ihr gesamter Körper wird es Ihnen danken.

### Noch ein Tipp zu Schuhen

Wer bei einem dreimaligen Training pro Woche angekommen ist, sollte sich ein zweites Paar Schuhe zulegen und beide Paare abwechselnd tragen. Laufprofis besitzen meist so viele Paare wie Lauftage pro Woche – also mindestens sieben.

### Laufen mit Kompressionsstrümpfen?

Immer häufiger sieht man Läufer, die während ihres Trainings Kompressionsstrümpfe tragen. Erste Untersuchungen zeigen, dass vor allem Sportler, die längere Laufstrecken zurücklegen, davon profitieren: Auf diese Weise können müde, schwere, mitunter auch geschwollene Beine, über die manche Läufer unmittelbar nach dem Training klagen, gelindert und sogar vermieden werden. Wichtig ist, dass die Kompressionsstrümpfe optimal passen – andernfalls drohen Blasen an den Füßen und/oder ein unangenehmes Spannungsgefühl in den Waden.

## Jurtin Medical Maßeinlage – die perfekte Lösung



Der Name Fusswerk steht in München für individuelle Lösungen rund um den Fuß und den Bewegungsapparat:

- ▶ Prophylaxe in Sport und Alltag
- ▶ Korrektur von Fußfehlbelastungen
- ▶ MBT – Masai Barfuss Technologie
- ▶ Nordic Walking und MBT Kurse
- ▶ Spezial- und Maßschuhe.

Neu im Serviceangebot ist die Jurtin Medical Maßeinlage. Orthopädieschuhmachermeister Jürgen Merk erklärt, warum das völlig neuartige Einlagensystem herkömmlichen Verfahren überlegen ist.

### Herr Merk, was ist das Besondere an der neuen Jurtin Medical Maßeinlage?

**Herr Merk:** Konventionelle Einlagen werden mit verschiedenen Methoden in Abwesenheit des Kunden hergestellt. Allen bisherigen Verfahren ist gemeinsam, dass Abdrücke als Grundlage dienen, die den Fuß in Belastung abbilden und damit nur den pathologischen Ist-Zustand widerspiegeln. Zur Diagnostik von Fußdeformitäten

sind diese Abdrücke unverzichtbar. Für die Herstellung einer Maßeinlage sind sie jedoch nur bedingt geeignet, denn wie der Fuß im Zustand der Entlastung ist, kann so nicht erfasst werden.

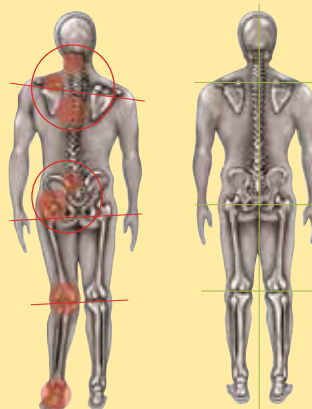
### Das ist nun möglich?

**Herr Merk:** Ja. Die neue Einlage nach Jurtin wird direkt am entlasteten Fuß gefertigt, wobei dieser in einer Position gehalten werden kann, in der er später auch im Schuh stehen soll. Der Fuß wird über die Ferse aufgerichtet, sodass dank der Bänderverbindungen von Fußwurzel und Mittelfußbereich auch der restliche Fuß in eine aufrechte Position gebracht wird. Die Einlage wird also individuell angepasst, und nicht, wie bisher oft üblich, nach einem standardisierten Rohling gefertigt. Dies erlaubt eine optimale Korrektur der meisten Fußfehlstellungen.

### Für wen sind diese Einlagen geeignet?

**Herr Merk:** Geeignet ist die Maßein-

lage nach Jurtin besonders für starke Knickfüße, welche durch ein instabiles Sprunggelenk hervorgerufen werden. Beim Sport verbessert die Maßeinlage die Stabilität und den Bodenkontakt des Fußes, der Bewegungsablauf wird effizienter.



Ohne Maßeinlage: Fehlbelastungen

Mit Maßeinlage: bessere Haltung

Auch Hallux-valgus-Probleme lassen sich mit dieser Maßeinlage zumindest lindern. Knie- und Hüftgelenk werden durch das richtige Fundament gleichmäßiger belastet, die Haltung ändert sich. So können über die Füße positive Effekte für den ganzen Bewegungsapparat erzielt werden.

### Können Sie uns kurz die Vorteile der Jurtin Medical Maßeinlage nennen?

**Herr Merk:** Zu den oben genannten Besonderheiten kommen hinzu:

- ▶ besserer Fersensitz
- ▶ stabiler Fußkontakt
- ▶ Entlastung für Sehnen und Bänder
- ▶ verbesserte Stoßdämpfung
- ▶ bessere Durchblutung

**Nähere Infos unter:** Fusswerk GmbH Sport- und Orthopädieschuhtechnik Elisabethstraße 47, 80796 München Tel. 089/12 00 31-78, Fax 089/12 00 31-80 E-Mail: info@fusswerk.com Internet: www.fusswerk.com