

HERBERT STEFFNY

**DAS GROSSE
LAUFBUCH**

**ALLES, WAS MAN ZUM LAUFEN
WISSEN MUSS**



HERBERT STEFFNY

DAS GROSSE LAUFBUCH

ALLES, WAS MAN ZUM LAUFEN
WISSEN MUSS

südwest





Laufen – für körperliche Fitness und seelisches Wohlbefinden.



Ambitionierte Läufer kennen die physiologischen Grundlagen des Trainings.

INHALT

GESTERN MAROTTE, HEUTE FAST EIN MUSS	8
Laufen baut auf	9
STEP 1 LAUFGESCHICHTE	11
DIE EVOLUTION DES LAUFENS	12
Laufen in Urzeiten	12
Freizeitlaufen	13
Das afrikanische Laufwunder	15
ESSAY Zu den Wurzeln des kenianischen Laufwunders	16
STEP 2 MOTIVATION	21
WARUM SIE LAUFEN SOLLTEN	22
Etwas für Fitness und Gesundheit tun	22
Gesundheitssport ist Ausdauersport	23
Laufen für Körper, Geist und Seele	25
TEST Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen	28
So wirkt moderates Laufen auf den Körper	29
Für Laufen ist man nie zu alt	31
Vor dem Loslaufen zum Gesundheits-Check	31
INTERVIEW Joschka Fischer – dem Herzinfarkt davongelaufen	34
STEP 3 DIE AUSRÜSTUNG	39
VOM SCHUH BIS ZUM BABY JOGGER	40
Die Laufschuhe	40
Funktionelle Laufbekleidung	47
Weitere Accessoires	51
Lauftagebuch – so ziehen Sie Bilanz	56
STEP 4 BIOLOGIE DES LAUFENS	61
PHYSIOLOGISCHE GRUNDLAGEN	62
Anpassungen von Blutkreislauf, Lunge, Herz	62
Anpassungen der Muskulatur	64
Die Energiebereitstellung	66
Mehrgleisige Energiegewinnung	70
Grundlagen der Anpassung	74
Biologie der Regeneration	77
Ableitungen für das Training	79
STEP 5 TRAININGSSTEUERUNG	83
WERDEN SIE IHR EIGENER TRAINER	84
Die Leistungsreserven planvoll ausschöpfen	84
Trainieren der körperlichen Fähigkeiten	84



Wettkampfläufer verfolgen ihre Leistungsentwicklung genau.



Auch auf dem Weg zur Spitzenleistung sind Trainingspläne das A und O.

Trainieren mit System	88
Trainingssteuerung nach Körpergefühl	92
Trainingssteuerung über die Herzfrequenz	94
Trainingssteuerung über Leistungsdiagnostik	99
Die Formen des Lauftrainings	102
Normieren von Laufstrecken und Tempo	113
STEP 6 JOGGING	117
LAUFEN FÜR FITNESS UND GESUNDHEIT	118
Der Weg ist das Ziel	118
Laufen lernen mit dem richtigen Einstieg	119
Jogging und Walking – kein Gegensatz	121
So läuft's anfangs richtig	123
TEST Der 30-Minuten-Test für Einsteiger	124
TRAININGSPLAN Trainingspläne für Laufeinsteiger	126
Vom Jogging zum Fitnesslaufen	130
TEST Der Coopertest	133
TRAININGSPLAN Trainingsplan für Einsteiger	134
STEP 7 RUNNING	141
GRENZGANG LEISTUNGSSPORT	142
Wettkampf ist das Ziel	142
Die optimale Leistung	143
Vom Fitness- zum Wettkampflaufen	148
TRAININGSPLAN Trainingsplan für Jedermannslauf	149
Der Zehn-Kilometer-Wettkampf	153
TRAININGSPLAN Trainingspläne für den 10-Kilometer-Wettkampf ...	158
Trainingsplan Herbert Steffny:	
Deutsche 10.000-Meter-Meisterschaft 1987	164
Halbmarathon	165
TRAININGSPLAN Trainingspläne Halbmarathon	168
25-Kilometer-Wettkampf	175
TRAININGSPLAN Trainingspläne für den 25-Kilometer-Wettkampf ...	176
STEP 8 MARATHON	181
DER WEG ZUM LANGEN LAUF	182
Mythos Marathon	182
Der Marathonboom	182
Marathontraining im Jahreslauf	185
ESSAY Kenia liegt im Schwarzwald	186
Wintertraining für Marathonläufer	189
Vorbereitung auf den Herbstmarathon	194
Countdown auf den Marathon	194
INTERVIEW Vor dem Rennen – Jürgen Theofel im Gespräch	200
Der große Lauf	202
Mentale Power für Marathon	204



Zielführend: Im Tumult des Marathonrennens Ruhe bewahren.



Dehnen nach dem Training pflegt Muskeln und Sehnen.

ESSAY Sandra Wallenhorst: Sieg und Niederlage	207
Mit Trainingsplänen zum Erfolg	210
ESSAY Die Schlacht von Pittsburgh	211
Der richtige Plan	213
Die Elemente der Trainingspläne	216
Erläuterungen zu den Trainingsplänen	218
Gleichmäßiges Tempo ist Trumpf	223
TRAININGSPLAN Trainingspläne für den Marathon	224
ESSAY Mit Geduld zum Profi	248

STEP 9 CROSS-, BERG- UND ULTRALAUF 251

VOM CROSSLAUF BIS ZUM ULTRALAUF 252

Crosslauf – Kampf mit den Elementen	252
Berglauf – Gipfel rufen!	253
Höhentraining – Top oder Flop?	255
Ultralauf – jenseits des Marathons	260
TRAININGSPLAN Trainingspläne für den 100-Kilometer-Lauf	266

STEP 10 KINDER- UND SENIORENLAUFEN 271

LAUFEN IST EIGENTLICH KINDERLEICHT 272

Kinder- und Jugendläufen	272
TEST Coopertest Kinder und Jugendliche	276
Seniorenlaufen	278
INTERVIEW Seniorenweltmeister Walter Koch im Gespräch	288

STEP 11 FRAUENLAUFEN 291

FRAUEN LAUFEN! 292

Von den Heräen zu Paula Radcliffe	292
Der biologische Unterschied	298
Monatszyklus und Schwangerschaft	301
Magersucht und Sicherheit	304

STEP 12 GYMNASTIK UND LAUFSTIL 307

GANZKÖRPERTRAINING UND FEILEN AM STIL 308

Gymnastik – Das Basisprogramm	311
Übungen	313
TEST Testen Sie Ihre Kraft und Beweglichkeit	323
Den Laufstil optimieren	328
Laufschule und Koordinationsläufe	338
Übungen	340

STEP 13 DEN LAUFSPASS BEHALTEN 343

FREUDE AM LAUFEN EIN LEBEN LANG 344

Crosstraining	344
Laufbandtraining	348



Moderne Sporternährung – vielfältig, nährstoffreich und sehr genussvoll.

So kommen Sie gut über den Winter 351
 Laufen im Sommer 353
ESSAY Rennen bei Regen 355
ESSAY Zum Nachahmen wirklich zu heiß! 356
ESSAY Vögel hassen Läufer 359
 Laufen und Hunde 360
 Regenerieren und entspannen 361
 Verletzungen vermeiden 365
 Läufertypische Verletzungen 368
 Läufertypische Beschwerden 372

STEP 14 ERNÄHRUNG FÜR LÄUFER 375

ERNÄHRUNGSBASICS UND ALLTAGSKOST 376
 Mangel im Überfluss 376
 Kohlenhydrate – für Muskeln und Nerven 377
 Fette – mehr als nur Energie 379
 Eiweiße – Bausteine unseres Körpers 381
 Vitamine – kleine Menge, große Wirkung 382
 Mineralstoffe und Spurenelemente 384
 Getränke – so stimmt die Wasserbilanz 385
 Sekundäre Pflanzenstoffe – Naturmedizin 386
 Powerfood für Läufer 388

STEP 15 WETTKAMPFERNÄHRUNG 393

ESSEN VOR, BEI UND NACH DEM LAUFEN 394
 Die Ernährung vor dem Wettkampf 394
ESSAY Nüchternläufe – nur mit Vorsicht durchzuführen 396
 Essen und Trinken während des Laufs 401
 Getränke und Essen nach dem Lauf 401
 Nahrungsergänzungsmittel 403

STEP 16 ABNEHMEN UND WETTKAMPFGEWICHT 409

Übergewicht als Risiko 410
 Diäten-Wirrwarr und Jojo-Effekt 411
 Abnehmen mit Laufen 412
 Wunschgewicht 416
 Kalorienverbrauch in Ruhe und beim Sport 419
 Wettkampfgewicht 422

STEP 17 AUSLAUFEN 429

Lexikon der wichtigsten Fachbegriffe 432
 Weiterführende Literatur 440
 Register 442
 Impressum 448

GESTERN **MAROTTE**, HEUTE FAST EIN **MUSS**

Laufen boomt bei uns seit Mitte der 1980er-Jahre, und das Laufvirus ist für Sportmuffel gefährlich ansteckend: Läufer sind heute fast so etwas wie das herumlaufende schlechte Gewissen der »Noch-nicht-Läufer«.

LAUFENDE FITNESSBOTSCHAFTER

Krankenkassen fördern Walking- und Laufprogramme. Journalisten überbieten sich heute in ihrem Enthusiasmus, über Laufen und Marathon so viel Positives zu berichten, dass man fast schon wieder warnend eingreifen muss. Vom Spinner zum Gladiator! Marathon, das Matterhorn des kleinen Mannes, die Speerspitze der Laufbewegung! Zigtausende bevölkern heute beim Marathon die Herzen der Großstädte. Eine Abstimmung und Fitnessdemonstration mit den Füßen.

Laufen war jahrhundertlang ein Sport der unteren Klasse. Heute laufen auch Macher und Manager, Direktoren, Politiker und Promis. Firmen wie Prudential in den USA fanden bereits Anfang der 1980er-Jahre heraus, dass jeder in die Fitness der Belegschaft investierte Dollar sich durch weniger Fehlzeiten und höhere Produktivität doppelt bezahlt machte.

Lebenslauf. Ich bin immer gelaufen, in den Wald zum Spielen, zu Freunden und sechs Kilometer zur Schule. Ohne Fernsehen und Computer bewegten wir uns täglich auf der Straße und spielten Fangen, Fuß- und Völkerball.

DAS LAUFTIER IN MIR

Als jüngster Spross einer laufbegeisterten Familie brauchte ich nicht lange zu suchen, um mein Talent zu finden. Wollte ich die Familienrekorde brechen, musste ich die älteren Brüder übertreffen. Das hieß im Klartext: Weltklasseläufer werden!

Die Trauben hingen ziemlich hoch, war mein Bruder Horst immerhin Westdeutscher Marathonmeister und der älteste Bruder Manfred sogar zweifacher Olympiateilnehmer in dieser Disziplin. Es war eine Last, aber auch eine Herausforderung. Es reichte Anfang der 1970er zunächst für deutsche Jugendspitzenklasse und einen deutschen Jugendrekord. Aber mit 19 Jahren war ich in der Männerklasse dem gestiegenen Erwartungsdruck nicht mehr gewachsen. Ich wurde Diplombiologe, aber faulenzte auf sportlicher Ebene.

Dieses Buch soll dem Einsteiger vom richtigen Auftakt über Jahre vielleicht sogar bis zum Marathon verhelfen, den Fortgeschrittenen zur Perfektion und zu neuen Bestzeiten leiten, den Gesundheitsbewussten durch Bewegung und gesunde Ernährung zu Normalgewicht und höherer Lebensqualität führen.

Abgelaufen, Verfallsdatum erreicht? Trau keinem über 30! Nun war es bei mir bald so weit. Vom vielen Sitzen beim Studium hatte ich Rückenbeschwerden und Übergewicht bekommen. So konnte es nicht weitergehen! Mit 28 begann ich aus Fitnessgründen im Lauftreff erneut mit dem Joggen und brachte bald im Studentenwohnheim anderen bei, dass man langsam eine halbe Stunde am Stück laufen kann. Was aus Gesundheitsgründen begann, endete in einer nicht mehr für möglich gehaltenen Karriere als Weltklasseläufer und vielen deutschen Meistertiteln. Ich erfüllte mir sogar meinen Kindheitstraum, bei einer internationalen Meisterschaft im eigenen Land ein vollbesetztes Stadion zum Jubeln zu bringen und eine Medaille zu erringen.

LAUFEN BAUT AUF

Die Natur belohnt Läufer mit Glückshormonen wie Serotonin und Endorphinen, eine uralte Anpassung für das Durchhalten von Jägern und Sammlern. Diese Hormonfreisetzung löst eine positive Sucht aus. Doch auch hier macht die Dosis das Gift. Wir müssen lernen, mit dem Naturheilmittel Laufen, dieser natürlichsten aller Drogen, vernünftig umzugehen, beim Erweitern der Grenzen Verletzungen zu vermeiden und den Spaß zu behalten. Auf diesem Weg soll Sie mein Buch auf Ihrer privaten Lauf-Bahn begleiten. Es soll Sie aus der Sicht eines Naturwissenschaftlers und Weltklasseläufers, aber auch aus meiner jahrzehntelangen Erfahrung als Trainer für Laufeinsteiger und Profis motivieren, informieren und beraten.

Mutter Natur hat uns mit zwei Beinen zur Fortbewegung geschaffen – wir sollten sie benutzen. Laufen ist kein Allheilmittel, aber ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Man begibt sich auf eine ganzheitliche Reise zu sich selbst. Wer noch im höheren Alter mit dem Laufen beginnt, jammert nicht mehr, sondern nimmt sein Schicksal in die Hand und hat mit sich Positives vor: Fit for future!

DAUERLÄUFER

»Das große Laufbuch« ist seit seinem Erscheinen 2004 von der Laufgemeinde überaus positiv aufgenommen worden und wurde zum Bestseller, der in mehrere Sprachen übersetzt wurde. Erfreulich viele Rückmeldungen von Laufeinsteigern und -profis bestätigten die bewährten Konzepte und Trainingspläne. Das Buch wurde in zahlreichen Besprechungen in Fitnesszeitschriften, Fachmagazinen und Laufportalen als »Standardwerk« und »Laufbibel« gefeiert. In dieser erweiterten Neuauflage wurden wieder zahlreiche Textstellen aktualisiert und ergänzt, wobei dankenswerte Anregungen der Leser einfließen. Ein neues Kapitel „Abnehmen und Wettkampfgewicht“ für Fitnesssportler und Profis ist hinzugekommen und das Kapitel „Frauenlaufen“ wurde erheblich erweitert. Neuere Entwicklungen wie Faszien- oder High-Intensity-Intervall-Training wurden integriert. Das beliebte Handbuch und Nachschlagewerk ist somit durch neue Bilder, Tabellen, Grafiken, Profitipps und Essays wieder umfangreicher geworden. Es bleibt aber nach wie vor seinem Prinzip treu, für Fitnessläufer und Fortgeschrittene ein allgemeinverständlicher Ratgeber für Theorie und Praxis zu sein. Dieses Buch soll Sie auf dem Weg begleiten ihr eigener Trainer mit Köpfchen zu werden.



STEP 1

LAUFGESCHICHTE

Die ersten Läufer waren Afrikaner! Dieser Satz könnte die Schlagzeile am Tag nach dem Berlin Marathon sein, aber auch aus einem Buch über die Evolution des Menschen. Wer über Laufen schreibt, kommt so oder so an Afrika nicht vorbei.

DIE EVOLUTION DES LAUFENS

Jahrmillionenlang war Fitness eine Notwendigkeit zum Überleben. Und heute? Unsere Gene sind eigentlich die eines auf Bewegung programmierten »Lauftiers«. Sie haben sich nicht in ein paar Jahrzehnten Müßiggang geändert. Und bevor wir uns mit den gesundheitlichen Aspekten des Laufens beschäftigen, unternehmen wir eine Zeitreise in die Vergangenheit und beschäftigen uns mit der Historie, Biologie und Evolution des Laufens. Es begann in Ostafrika.

LAUFEN IN URZEITEN

Der Urmensch war kein besonders schneller Läufer, sondern vielmehr ein ausdauernder Jäger und Sammler. Der tägliche Aktionsradius zum Nahrungserwerb betrug viele Kilometer. Wissenschaftler haben errechnet, dass die Urmenschen dabei um die 40 Kilometer pro Tag zurückgelegt haben sollen. Der Marathonlauf lässt grüßen.

ZUERST LIEF MAN IN AFRIKA

Auf die Frage, warum die Afrikaner heute im Laufen so dominieren, könnte man spaßeshalber antworten: Ganz einfach, sie sind uns Millionen von Jahren voraus. Vor einiger Zeit entdeckte man in Äthiopien ein 4,4 Millionen Jahre altes männliches Skelett, das bisher älteste Fossil eines aufrecht gehenden menschlichen Urahnen. Vor über drei Millionen Jahren konnte sein weibliches Pendant »Lucy« in der äthiopischen Region Afar mit den beim aufrechten Gang frei gewordenen »Vorderpfoten« schon simple Werkzeuge wie Stöcke oder Knochen gebrauchen. Sie grub damit vermutlich in der Savanne Wurzeln und Knollen aus oder stocherte Termiten aus ihrem Bau. Der sensationelle Beweis des aufrechten Gangs gelang Mary D. Leakey bei Laetoli in Tansania. Ihre Forschergruppe fand die ältesten, rund dreieinhalb Millionen Jahre alten Fußspuren der Menschheit: Mutmaßlich stapfte ein Erwachsener der Art »Australopithecus afarensis« mit einem Kind durch den Ascheregen eines nahe gelegenen Vulkans.

»Homo erectus«, mit langen Gliedmaßen ausgestattet und größer als wir heute, war bereits ein echter Läufer. Mit scharfen Faustkeilen und verbesserten Waffen jagte er möglicherweise gemeinsam in der Horde Leoparden die Beute ab. Er entdeckte vor einer Million Jahren die Macht des Feuers.

Wir sind nicht die einzigen Zweibeiner und schon gar nicht die schnellsten. Im Tierreich finden wir schnellere Sprinter als den Wunderläufer Usain Bolt. Während der Sprintweltrekordler knapp 38 Kilometer pro Stunde erreicht, rast der Vogel Strauß, ebenfalls ein Afrikaner, mit bis zu 60 Kilometer pro Stunde durch die Savanne.

FREIZEITLAUFEN

Der rasante technische Fortschritt der letzten 200 Jahre machte bei uns aus körperlich stark geforderten Hirtennomaden, Jägern, Bauern und Handwerkern wohlhabende, bequeme und übergewichtige Couch-Potatoes. Der neuzeitliche Bewegungsmuffel sitzt rückengeschädigt den ganzen Tag bei der Arbeit im Büro oder frisst hinter dem Lenkrad im Auto auf der Straße Kilometer.

JOGGINGBOOM IN AMERIKA UND EUROPA

Als Reaktion auf die Bewegungsarmut und die damit einhergehenden vielfältigen Gesundheitsprobleme lösten in den USA der seit 1968 millionenfach verkaufte Bestseller »Aerobics« von Dr. Kenneth Cooper und der Marathonolympiasieg von Frank Shorter 1972 in München die Joggingwelle aus. Sie schwappte dann nach Europa über, verstärkte die hier bereits aufkeimende Laufbewegung. Der Boom der seit den 1980ern etablierten Citymarathons reicht inzwischen von Berlin bis Honolulu und mobilisiert die Massen mit über 50.000 Teilnehmern beim New York City Marathon, denen rund eine Million Zuschauer am Straßenrand zujubeln. Freizeitsport, Trimmtrab und Lauftreff sind gewissermaßen eine Ersatzhandlung für frühere bewegungsreichere Tage, eine Reminiszenz an unser biologisches Erbe.

DER DEUTSCHE LAUFTREFF

In der ehemaligen DDR entwickelte sich parallel die Kampagne »Eile mit Meile«. Dort startete 1967 schon die »Lauf-dich-gesund-Bewegung«.

Die Laufbewegung wurde zu uns aber nicht aus Amerika importiert. Bereits 1899 – mehr als zwei Generationen vor dem amerikanischen Joggingboom – gab es allein in Hannover nicht weniger als zwölf Laufvereine. Die Wurzeln der Lauftreffs in Deutschland gehen auf die von Carl Diem 1907 in Berlin ins Leben gerufene »Laufgemeinschaft« zurück, die bereits das Gedankengut des heutigen Lauftreffs umfasste.



Die ältesten Zeugnisse des aufrechten Gangs: 3,5 Millionen Jahre alte Fußspuren bei Laetoli in Tansania.

Seit 1947 propagierte der Laufpionier Dr. Ernst van Aaken mit der von ihm begründeten »Waldnieler Dauerlaufmethode« kämpferisch den langsamen Dauerlauf als Alternativmedizin. Er setzte sich auch vehement für das Frauenlaufen ein. Inspiriert von Schweizer Waffenläufern, veranstaltete Otto Hosse mit Freunden 1963 den ersten Volkslauf in Bobingen. Neu dabei war, dass jedermann unabhängig von einer Vereinszugehörigkeit teilnehmen durfte.

Der Deutsche Sportbund startete 1970 den TrimmTrab mit dem Slogan »Lauf mal wieder«. Mitte der 1970er-Jahre begann das vierjährige Modell »Ein Schlauer trimmt die Ausdauer«, in das später Krankenkassen und Sportartikelfirmen einstiegen. Im März 1974 wurde in Dortmund der erste Lauftreff mit Leistungsgruppen vom Einsteiger bis zum Wettkampfläufer eröffnet, und es erschien das erste deutsche Laufmagazin »Spiridon«.

Im Jahre 2019 verzeichnete der Deutsche Leichtathletik Verband vor der COVID-19-Pandemie 3.416 Volksläufe mit 2.157.663 Teilnehmern.

Beim TrimmTrab-Auftakt 1976 im hessischen Bad Arolsen gab Olympiasieger und Lauflegende Emil Zatopek die denkwürdig einfachste und viel zitierte Begründung für Laufen: »Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft!«

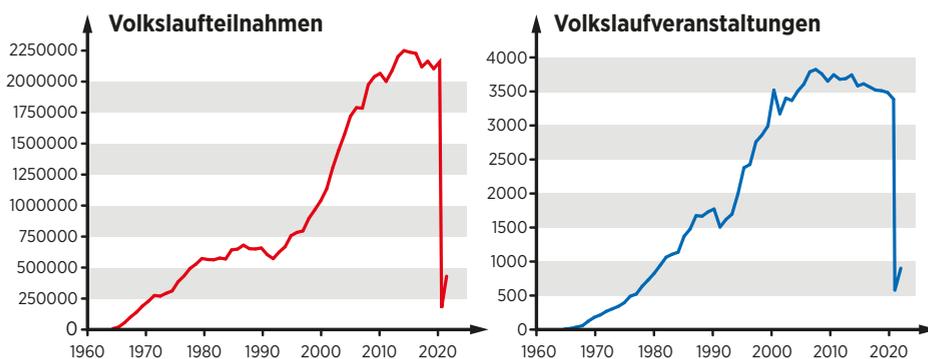
DIE MODERNEN GENUSSLÄUFER

In den 1970ern galten Läufer eher noch als kuriose Außenseiter und waren sehr leistungsorientiert. Heute dagegen trainieren Millionen von Spaß- und Genussläufern in den Stadtwäldern, Parks und Sportanlagen. Die Zahl der in Deutschland regelmäßig Laufenden dürfte um die fünf Millionen betragen. Der Anteil der Frauen nimmt laufend zu. 2022 waren beim Deutschen Leichtathletik Verband rund 3.900 Walk- und Lauftreffs registriert.

Die Laufbewegung hat aber nicht die jungen Talente mobilisiert. Sie wird bei uns überwiegend von fröhlichen 30- bis 50-Jährigen geprägt. Sie laufen vorwiegend für Figur, Gesundheit, Entspannung und Lebensqualität. Nicht wenige suchen dabei die im Berufsleben fehlende Herausforderung.

DER LAUFBOOM

Volkslaufteilnahmen und -veranstaltungen des Deutschen Leichtathletik Verbands



2020 und 2021 Rückgang durch COVID-19-Pandemie

Doch auch bei einem Marathon interessiert den Breitensportler heute nicht mehr so sehr wie früher, ob man Bestzeit gelaufen ist oder wer der Sieger war. Wichtig ist, dass man das Ziel gut erreicht hat und das nächste Mal in geselliger Runde beim Wein-Marathon im Medoc oder beim Honolulu-Marathon auf Hawaii starten möchte.

DAS AFRIKANISCHE LAUFWUNDER

Die Wunderläufer aus Kenia und Äthiopien, die die Weltbestenlisten auf den Mittel- und Langstrecken dominieren, sind meist einfache Bauernkinder, die seit frühester Kindheit mit der Viehherde unterwegs waren oder lange Schulwege zurücklegen mussten. Für sie ist Fitness eine Notwendigkeit. In Ostafrika wird man als Läufer geboren, ob man will oder nicht, und bleibt es zeitlebens. Die Talentiertesten kommen bei unseren Citymarathons oder in den Stadien bei internationalen Sportfesten in Zürich oder Berlin zu materiellem Ruhm und Ehren.

Auch weiße Manager, Trainer und Sportfirmen wollen ein Stück vom Kuchen abbekommen. Sie fördern die schwarzen Talente in Kenia oder in Trainingszentren in Europa. Ohne diese Verbindungen kämen viele Bauernkinder nie an Preisgelder und Verträge. Ein Agent kassiert einen Teil der Prämien. Er hält dem Athleten aber den Rücken zum Training

frei und kümmert sich um Formalitäten. Der nicht unumstrittene Laufstall um Dr. Gabriele Rosa managed Marathonsieger wie Paul Tergat, der in Berlin 2003 in der damaligen Weltrekordzeit von 2:04:55 Stunden siegte, schon fast am Fließband. Er veranstaltet Sichtungsrennen bei Eldoret, um die größten Talente herauszufiltern. Das Management Global Sports um den früheren Stundenlauf-Weltmeister Jos Hermens aus Holland hat seine Zelte in Kenia bei Kaptagat in 2.400 Metern Höhe aufgeschlagen.

Das spielerische Training in der Kindheit, die einfache Talentfindung und die Aussicht auf einen ungeheuren sozialen Aufstieg sind Hauptursachen für die Dominanz der Afrikaner im Laufsport.

Auch deutsche Spitzenläufer wie Olympiasieger Dieter Baumann, Europameister Jan Fitschen oder der Schweizer Halbmarathon Europarekordler Julien Wanders ließen sich von Höhentrainingsaufenthalten bei den afrikanischen Wunderläufern inspirieren. Sie kehrten als »weiße Kenianer« zurück. Über meine eigenen Erfahrungen bereits im Jahre 1988 im Hochland von Westkenia lesen Sie auf den folgenden Seiten.



GESCHICHTEN AM RANDE

Durch Laufen zum Multimillionär

Der kenianische Marathon Weltrekordler und Doppel-Olympiasieger Eliud Kipchoge ist ein Krösus der Laufszene. Er verdient pro Jahr inklusive Antritts-, Preisgelder, Prämien und Werbeverträge rund zwei Millionen US-Dollar. Eine prächtige Summe, die man bei uns vom Tennis oder Fußball kennt. In Kenia hat das aber eine Kaufkraft von etwa 50 Millionen Euro! Die Laufprofis gehören zu den Reichsten und motivieren viele Talente, es ihnen gleichzutun.

ZU DEN WURZELN DES KENIANISCHEN LAUFWUNDERS

»ICH WERDE RENNEN WIE EIN SCHWARZER,
UM SO ZU LEBEN WIE EIN WEISSER!«

Samuel Eto'ó, Profifußballer, Kamerun

Mike Boit, Bronzemedallengewinner im 800-Meter-Lauf in München im Jahr 1972, einer der ersten kenianischen »Wunderläufer«, hatte mich in das 2.350 Meter hoch gelegene Iten zum Stamm der Kalenjin im Westen Kenias gefahren. Hier mitten im Busch weit abseits vom Touristenstrom steht die Missionsschule St. Patrick's High School, eine von irischen Lehrern geleitete Kaderschmiede, aus der die meisten Wunderläufer Kenias kommen. Mike Boit lernte und lief hier. Ich wollte zur Vorbereitung auf die Olympischen Spiele 1988 ein Höhenttraining hier, an den Wurzeln des kenianischen Laufwunders, durchführen. Es reizte mich unheimlich. Gab es im ostafrikanischen Hochland Geheimnisse? Es sollte dort viele Strecken geben, die man gut laufen kann, aber alles bergig, und es sollte sogar ein Stadion existieren.

WILLKOMMEN IN AFRIKA

Und nun stand ich hier im Busch mit zwei Sporttaschen. Ich hatte meine Zweifel, und die wurden durch einige Umstände nicht gerade gemildert. Ich hatte immerhin den Vorzug, in einem Steinhaus der Missionsschule leben zu können, denn in der Umgebung müssen die Menschen immer noch in Lehmhütten mit Strohdach hausen. So gab es wenigstens eine Wasserversorgung aus der Regenrinne – aber nur wenn es regnete, und es war gerade Trockenzeit.

Und hier sollte ich also bleiben? Der verwöhnte mitteleuropäische Hightech-Runner bei den Juniorenweltmeistern aus der Lehmhütte? Wo ist der Swimmingpool, der Sportarzt, der Masseur, ein Restaurant, die Kunststoffbahn, die Sauna, kurz, alles, was man als Spitzensportler zu brauchen glaubt?

Stattdessen gab es in 2.350 Metern Höhe dünne, aber saubere Luft, starken Wind, nichts als bergiges Gelände, Hitze und kaum Verkehr auf ungeteerten Staubstraßen. Auch hatte ich ein Dach über dem Kopf, einen Herd sowie eine Schaumgummimatratze mit einer Decke als Schlafstätte.

ABGEHÄNGT VON BARFUSSLÄUFERN

Beim ersten mittäglichen Erkundungslauf hatte ich zur Kontrolle einen Pulsmesser umgeschlallt, denn bei dünner Höhenluft, unter äquatorialer Hitze und Sonnenstrahlung überzieht man schnell. Mein Pulsmessgerät schlug bald Alarm, ich war auf 180! Es war klar: Ich musste morgens früher raus zum Laufen und abends vor der Dämmerung zum zweiten Mal trainieren, wenn ich nicht so fertig wie ein Hähnchen vom Grill zurückkommen wollte wie an jenem ersten Tag. Ansonsten half nur viel trinken, langsamer laufen und Sonnencreme Lichtschutzfaktor 20. Das hügelige Trainingsgelände war fantastisch, der rote Lateritboden war fest, aber federnd. Ich bekam zu Beginn einen anständigen Muskelkater. »Das gibt Power!«, sagte ich mir. Der Sauerstoffanteil der Luft ist dort oben um 25 Prozent niedriger als zu Hause, und ich japste im sicheren Gefühl, fleißig rote Blutkörperchen zu produzieren.

Die Bahn im selbst gebauten Stadion war eine Buckelpiste mit Grasstopplern, die man bei uns wegen Verletzungsgefahr schließen würde. Hier hingte mich manch einheimischer Läufer hoffnungslos ab. Wenn die alle rauskämen! Die Burschen zogen hier harte Programme durch, barfuß, mit Schuhen oder in Badesandalen. Ich sah nach dem Training manchmal blutige Füße. Einige der Barfußläufer haben sogar ein Paar Schuhe, aber die schonen sie für die Wettkämpfe. So einfach leben also Weltklasseathleten.



Winning is the only thing! Kenianische Nachwuchsläufer der St. Patrick's High School beim Training.

FAST NUR PAUKEN UND SPORT

Zum Erfolg gehört Disziplin. Die Jungs waren sehr fleißig, nicht nur im Training, sondern auch in der Schule. Sie büffelten bis 23 Uhr nachts hinter ihren Büchern im Klassenraum. Bei uns unvorstellbar. Danach geht's ins Bett. Wer Alkohol trinkt, fliegt von der Schule. Rauchen ist verboten. Ablenkung gibt es nicht viel. Keinen Computer, keinen Fernseher, keine Diskothek, kein Kino. Der Schulleiter Brother Colm O'Connel sagte uns einmal, dass es für seine Zöglinge zwei Möglichkeiten gäbe, raus aus der Armut zu kommen: »Entweder die haben was im Hirn, oder sie haben es in den Beinen.« Er liebt seine Schüler und fördert beide Wege. Als guter Läufer bekommt man entweder ein Stipendium in Amerika oder eine Stelle bei der Armee, Polizei oder Post.

BARFUSS ZUM DOPPELWELTMEISTER

Die irischen Brüder, die sich um die 15- bis 19-Jährigen verdient machen, sind mächtig stolz auf deren Erfolge. Gerne zeigen sie Videobänder, wo ihre Schüler der Weltklasse das Fürchten lehren, oder geben Anekdoten von ihren Jungs zum Besten. Nehmen wir Peter Chumba: Als er 1986 bei der Juniorenweltmeisterschaft vor dem Start das lästige Kontrollprozedere mit der Überprüfung der Trikotwerbung und den Schuhfirmen als Neuling mitmachte, trug er in dem Fragebogen naiv unter Schuhmarke einfach »barefoot« ein. Während die Funktionäre rätselten, was für eine neue Schuhfirma das vielleicht sei, gewann Peter barfuß in Athen die 5.000 und 10.000 Meter vor der besohnten weißen Konkurrenz.

DIE TRÄUME DER LÄUFER IN KENIA

Ich fragte die Jungs nach ihrer Motivation. Fast alle sagten, dass sie berühmt werden, aber im selben Atemzug auch, dass sie für die Familie Geld verdienen wollten. Matthew, einer der Schnellsten, träumte von den großen Erfolgen seines Vorbilds Kipchoge Keino. Der berühmte Vorläufer Kenias war 1968 1.500-Meter-Olympiasieger sowie 1972 über 3.000 Meter Hindernis und brachte es zu Ansehen und Reichtum. Er hat neben Teefarmen z. B. einen Sportladen in Eldoret.

Der 17-jährige Stanley Bor kann von seinem Nachbarn Ibrahim Hussein berichten. Nach dessen Sieg beim New York Marathon kehrte dort der Reichtum ein. Hussein fuhr mit dem zusätzlich gewonnenen Nobelauto in den Busch. Das war vielleicht ein Aufstand! Anschließend besaßen die Husseins etwa elfmal so viel Land und dazu ein schönes Steinhaus. Damals beschloss Stanley wie alle anderen Kinder, Läufer zu werden. Was kann aus dem siebten Kind eines Bauern hier schon werden? Der Acker ist nicht mehr teilbar, es gibt nichts zu erben, man wird keine reiche Frau heiraten, es gibt keine soziale Hängematte. Da greift man nach dem Strohalm, der vielleicht einzigen Chance im Leben, aus dem Busch herauszukommen, Karriere zu machen: Laufen!

DIE WURZELN DES ERFOLGS

Eines Abends kam Brother Colm O'Connel, der übrigens 2010 auch den 800-Meter-Weltrekordler David Rudisha rausgebracht hat, vorbei. Wir unterhielten uns über die Gründe, warum die Schüler hier so erfolgreiche Läufer werden, und wir kamen auf Folgendes:

- ▶ Körperliche Anforderungen (z. B. Schulwege), die die Schüler bereits im Kindesalter trainieren
- ▶ Einfache, gesunde, vollwertige Bauernkost
- ▶ Von Natur aus schlanker Körperbau
- ▶ Kaum vorhandene Möglichkeiten für andere Freizeitgestaltung bzw. Ablenkung
- ▶ Wenige Alternativen, außerhalb des Sports Karriere zu machen
- ▶ Aussicht auf einen großen sozialen Aufstieg
- ▶ Soziale Verpflichtung gegenüber der Familie
- ▶ Inspiration durch erfolgreiche Vorbilder, die zum »Nachmachen« animieren
- ▶ Training in der Gruppe statt Einzelkämpfertum
- ▶ Unterstützung durch die Schulleitung
- ▶ Abhärtung durch die Lebensumstände, Höhenlage und das anstrengende Trainingsgelände

- ▶ **klimatisch ganzjährig ermöglichtes Training**
- ▶ **Weitergabe von Know-how durch ehemalige Laufstars**
- ▶ **Mut und Unbedarftheit im Rennen gegenüber weißen »Weltstars«**

Dem stehen aber auch Nachteile gegenüber:

- ▶ **Schlechte Ausrüstung**
- ▶ **Gefahr von schweren Krankheiten wie Malaria, Typhus, Hepatitis**
- ▶ **Weitgehend fehlende sportmedizinische Versorgung**
- ▶ **Knallharte Selektion, bei der viele Talente auf der Strecke bleiben**
- ▶ **Geringe finanzielle Möglichkeiten, die z. B. verhindern, auf eigene Faust zu Wettkämpfen auszureisen**

Frauen haben hier im Hochland genauso viel Talent, sie kommen nur kaum ins Ausland. Ihr Schicksal ist auch gleichzeitig ein gesellschaftliches Problem, denn ihre eigentlichen Aufgaben sind Kindergebären und Familie. Die ersten international erfolgreichen Kenianerinnen wie die frühere Marathonweltrekordlerin Tegla Loroupe gelten als Vorbilder für ein Leben jenseits der traditionellen weiblichen Rolle.

AUS WENIG VIEL MACHEN

Nach fünf Wochen Trainingslager und ungefähr 1.000 Kilometern verteilte ich meine abgenutzten Schuhe und Trainingskleidung unter den Jungs. Der Aufenthalt in Kenia war für mich eine Grenzwanderung, eine Herausforderung und brachte mich zum Grübeln. Ich habe eben das Glück gehabt, in Deutschland geboren zu sein, und dessen sollte man sich öfter bewusst sein. Sauberes Trinkwasser ist wichtiger als Fernsehen, Computer oder Handy. Wir leben wie die Ma-den im Speck, und die einfachen Kalenjin machen aus so wenig so viel. Simple Wege führen auch zum Erfolg, wenn der eiserne Wille da ist. Hightech-Training kann zur Verwirrung und zur Unselbstständigkeit des Athleten führen. Während ein deutscher Läufer sein Training am Computer auswertet, ist ein Kenianer schon wieder eine Runde gelaufen. Entrümpelung ist angesagt. Wer Besonderes erreichen will, muss von sich auch Besonderes fordern. Herbert, du musst härter werden! Kämpfe mit ihren Waffen, trainiere fleißig! Einfach, aber wahr. Das war mir eigentlich nicht neu, aber mein Keniaaufenthalt half mir wieder, das Wesentliche zu sehen.

TRÄUME WERDEN WAHR

Vier Wochen später qualifizierte ich mich beim London Marathon in 2:11:54 Stunden für die Olympischen Spiele in Seoul. Immer wenn ich mich später motivieren musste, dachte ich an meine Kenianer zurück. Eine Weile hatte ich noch Briefkontakt und schickte gebrauchte Laufschuhe nach Kenia. Einen traf ich Jahre später wieder: »Bist du es, Matthew? Matthew aus Iten?« Und er erkannte mich und lächelte: »Du bist doch der Muzungu, der damals mit uns trainierte?« Matthew Birir, der damals in Iten von Olympia träumte, wurde 1992 in Barcelona über 3.000 Meter Hindernis Olympiasieger – wie sein Vorbild Kip Keino ...



STEP 2

MOTIVATION

Ihre Gesundheit können Sie nicht delegieren. Sie sind Ihr Chef! Wer außer Ihnen selbst sollte sich sonst darum kümmern? In die Krankenkasse einzuzahlen allein reicht nicht. »Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!« So brachte es schon der Philosoph Arthur Schopenhauer auf den Punkt.

WARUM SIE LAUFEN SOLLTEN

Viele beginnen mit dem Laufen erst, wenn sie die Endlichkeit ihrer Fitness erlebt haben: Herzrasen und Übergewicht gepaart mit Lebenskrisen und beruflicher Neuorientierung. Sollte das schon alles gewesen sein? Dabei waren wir doch früher so sportlich.

ETWAS FÜR FITNESS UND GESUNDHEIT TUN

Fitness – Gesundheit. Was bedeuten diese Begriffe eigentlich? Fitness kommt aus dem Englischen und bedeutet Tauglichkeit, Eignung, Fähigkeit. Es hat im allgemeinen Sprachgebrauch irgendwie mit Gesundheit und Lebensstil zu tun: mit guter Ernährung, körperlicher und geistiger Mobilität, mit »in Form sein«, Wohlbefinden, gutem Aussehen und mit Schlankheit. Im engeren Sinne hängt aber Ihre Fitness von Ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit und dem Zustand Ihres Herz-Kreislauf-Systems ab. Für die Gesundheit ist neben Kraft, Beweglichkeit und Koordination insbesondere die Ausdauerfitness aussagekräftig. Fitnesstests würden ein Defizit Ihrer körperlichen Verfassung schnell aufdecken.

Wer rastet, der rostet!
Biologische Systeme erfordern im Gegensatz zu technischen zu ihrer Erhaltung oder Verbesserung einen entsprechenden Trainingsreiz.

Gesundheit ist viel mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. »Anima sana in corpore sano«, »Ein gesunder Geist ruht in einem gesunden Körper«, diesen ganzheitlichen Ansatz verfolgte schon der römische Satiriker Juvenal vor fast 2.000

Jahren. Der Moralphilosoph Jean-Jacques Rousseau formulierte es im 18. Jahrhundert ähnlich: »Vor allem wegen der Seele ist es notwendig, den Körper zu üben.« Und auch die World Health Organization (WHO) benutzt heute eine umfassende Definition: »Gesundheit

INFO

Allgemein verbinden wir Fitness mit

- ▶ Gesundheit
- ▶ »guter« Ernährung
- ▶ Wohlbefinden
- ▶ körperlicher Aktivität
- ▶ geistiger Mobilität
- ▶ gutem Aussehen, »Schlankheit«

Im engeren Sinne hat Fitness zu tun mit

- ▶ sportlicher Leistungsfähigkeit
- ▶ Herz-Kreislauf-Fitness

ist der Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.« Gesundheit sollte, neben wahrer Liebe, Freundschaft, Freiheit und Sicherheit, in der persönlichen Prioritätenskala eigentlich ganz oben stehen. Was tun wir dafür?

Beim Schnellkrafttraining stehen der Muskelquerschnitt und eine saubere Technik im Vordergrund. Die Fettverbrennung spielt für die Kraftentfaltung keine Rolle. Auch der Sauerstofftransport ist in der kurzen Zeit nicht wichtig: Ist das sauerstoffreiche Blut während eines Sprints von der Lunge über das Herz überhaupt bis in den Fuß gekommen? Wohl kaum.

GESUNDHEITSSPORT IST AUSDAUERSPORT

Sport und Sport ist nicht dasselbe. Bei Schnellkraftsportarten wie Sprint, Kugelstoßen, Gewichtheben oder Hochsprung werden explosiv für einige Sekunden Kräfte freigesetzt. Diese Sportarten trainieren den Körper ganz anders (siehe Randspalte) als Ausdauersportarten wie Laufen, Walking, Radfahren, Rudern, Schwimmen oder Skilanglauf. Wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, wählen Sie eine Ausdauersportart.

STÄRKT HERZ UND LUNGE

Beim Ausdauersport müssen Sie Ihr Körpergewicht nicht maximal, sondern in einer viel sanfteren Intensität, aber dafür über einen längeren Zeitraum als bei Schnellkraftsportarten

DAS BEISPIEL JOSCHKA FISCHER

Joschka Fischer wurde durch seine Metamorphose vom fülligen Lebemann zum Marathonfinisher zum Vorläufer der Nation. Mit 112 Kilo Leibesfülle und Angst vor einem Herzinfarkt änderte er mit 48 Jahren sein Leben radikal. Der damalige Fraktionssprecher der Grünen stellte im Herbst 1996 seine Ernährung auf mediterran geprägte Vollwertkost um und begann zu joggen. Er hatte zunächst Vorbehalte gegenüber Laufen, das er für »sterbenslangweilig, nervtötend und ätzend« hielt. Er wusste aber, dass man pro Zeiteinheit mit Laufen Kalorien am schnellsten abbauen kann und dabei sein Herz stärkt. Er begann in Bonn mit einem 400-Meter-Lauf, nachts, im Dunklen, damit ihn keiner sah. Eine traumatische Premiere! Aber er hat weitergemacht!

Als ich im Sommer 1997 sein Marathontraining übernahm, war er längst ein Lustläufer. Laufen war für ihn Stressbewältigung, Meditation und die »naturgemäße Droge«. Mit 50 Jahren und nur noch 74 Kilo Gewicht beendete er 1998 den Hamburg Marathon in 3:41 Stunden. Das ist noch im ersten Drittel des Teilnehmerfelds. Danach finishte er als Außenminister mit drei- bis fünfmal Training pro Woche die Marathons in New York und Berlin jeweils unter vier Stunden. Viele nahmen sich ihn als Vorbild. Die Terroranschläge von New York 2001 veränderten sein Leben drastisch und verhinderten die geplante Teilnahme am Frankfurt Marathon. Als ununterbrochen reisender Außenminister musste er sein Lauffpensum erheblich zurückschrauben und nahm entsprechend deutlich zu. Fischer verfiel wieder in sein altes Kompensationsverhalten. Den Weg zum einfachen Fitnesslaufen fand er leider nicht mehr wieder.

bewegen. Ausdauertraining optimiert dabei viele verschiedene Systeme im Körper, beispielsweise die Fettverbrennung, das Atmungs- und das Herz-Kreislauf-System zum Verteilen der Nährstoffe und des Sauerstoffs während des Sports. Und damit sind wir mitten im Gesundheitstraining, denn nur durch Ausdauersportarten optimieren sich Herz, Lunge, Gefäße und Blutwerte. Zum Muskel- und Knochenaufbau ist Kraftsport dagegen besser geeignet. Daher sollten Läufer neben Dehnungs- auch Kräftigungsübungen durchführen (siehe Step 12, Seite 306ff.).

Eine einfache, aber recht präzise Formel besagt, dass man beim ruhigen Laufen oder flotten Walking pro Kilometer ungefähr so viele Kilokalorien verbrennt, wie man in Kilogramm schwer ist.

SCHONT DAS HERZ

Sie wollen Ihr Herz schonen? Dann sollten Sie nicht ruhen, sondern laufen! Das Herz des Ausdauersportlers schlägt ökonomischer und vergrößert sich durch natürliche Anpassung im Training. Früher hatte man das fälschlich mit einem krankhaft vergrößerten Herzen verglichen. Beim trainierten, leistungsfähigeren Herz sinkt der Ruhepuls ab, aber auch bei Alltagsverrichtungen wie Sitzen, Stehen und Gehen ist der Puls deutlich niedriger. Das Läuferherz schont sich eigentlich, es muss im Tagesverlauf trotz Lauftrainings weniger schlagen als das des Normalbürgers.

Machen wir ein realistisches Rechenbeispiel über einen Tag. Bei einem Training von einer Stunde schlägt das Herz des Läufers vielleicht 50 Schläge pro Minute höher als das des Untrainierten. Das sind 50 mal 60 Minuten, also 3.000 Schläge mehr. Aber in den restlichen 23 Stunden, sowohl über Nacht als auch bei den anderen normalen Tätigkeiten im Tagesverlauf, schlägt das Herz des Läufers durchschnittlich 25 Schläge weniger. Das sind 25 mal 23 mal 60 Minuten, also 34.500 Schläge weniger! In der Summe muss also das Herz des Normalbürgers 31.500 Mal öfter am Tag schlagen und mehr Arbeit verrichten!

BRINGT STABILE KNOCHEN

Durch Laufen formen Sie nicht nur schöne Beine, sondern aktivieren auch die Venenpumpe. Die arbeitenden Muskeln pumpen das venöse Blut aus den Beinen zum Herz zurück, was beim Rumsitzen sonst in den Beinen versacken würde. Mit Jogging beugen Sie beispielsweise Thrombosen oder Besenreisern vor und mildern Beschwerden bei Krampfadern.

Ab dem 35. Lebensjahr baut nicht nur die Muskulatur, sondern auch die Knochen unmerklich ab. Nichtstun fördert Osteoporose und Arthrose. Frauen sind durch die nachlassende Hormonproduktion stärker gefährdet als Männer. Moderate Bewegung wie Walking und Jogging ist bei Verschleiß und Beschwerden am Bewegungsapparat in Absprache mit einem sporterfahrenen Arzt besonders zu empfehlen. Und auch eine Knochenerweichung kann bereits im frühen Stadium aufgehalten werden.

Bei den beliebten Sportarten Aerobic, Squash, Tennis, Fußball, Golf oder alpines Skifahren werden immer wieder auf-tretende Belastungs-spitzen durch Pausen unterbrochen. Das kontinuierliche Training auf mittlerer Intensität fehlt dabei meist, der Gesundheitseffekt und Kalorienverbrauch ist oft erstaunlich gering. Für ein Training der Bewegungsgeschicklichkeit und Koordination hingegen sind diese alternativen Sportarten hervorragend geeignet und damit als Ergänzungstraining für Läufer zu empfehlen.

LAUFEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Bestimmt hat Ihnen schon einmal irgendein Läufer erzählt, wie gut ihm Laufen tut und was sich dadurch alles in seinem Leben zum Positiven verändert hätte. Für einen Nichtläufer zunächst kaum zu glauben. Aber wenn Sie den richtigen Einstieg finden und kontinuierlich weiterlaufen, werden Sie bestimmt selbst bald zum Laufbotschafter werden!

Als Ausgleich zu den vielen in zentralbeheizten, vollklimatisierten Räumen verbrachten Stunden setzen Sie sich wieder regelmäßig den Elementen Wind, Regen, Schnee und Sonne aus. Sie kommen Ihrer eigenen Natur, dem Urmenschen und dem Läufer in Ihnen wieder näher. Sie haben Spaß beim Sport in der freien Natur, bringen Körper, Geist und Seele in die Balance. Ihr Körper wird Ihr Freund. Sie werden ganzheitlich besser drauf sein, wieder in den Spiegel schauen können und mit der Waage Frieden schließen.

Die auf Seite 26/27 aufgezählten positiven Auswirkungen des Laufens beziehen sich weitgehend auf den Bereich des sanften FitnessJoggings. Was Sie dafür tun müssen, erfahren Sie später in Step 6, »Jogging« (Seite 116ff.). Ein regelrechtes Marathontraining brauchen Sie für Ihre Gesundheit jedenfalls nicht aufzunehmen!

REISE ZU SICH SELBST

Sie kennen das Märchen vom tapferen Schneiderlein? Es erschlug »sieben auf einen Streich!« Beim Laufen erledigen Sie viel mehr auf einmal. Vielleicht wollten Sie am Anfang nur abnehmen oder das Herz und den Kreislauf in Schwung bringen. Doch schon nach einigen Wochen regelmäßigen Laufens merken Sie, dass sich im Kopf und Körper noch viel mehr, sozusagen

MEIN PROFITIPP

Langsam, aber stetig zum Erfolg

Wieso wird man durch sanftes, aber regelmäßiges Laufen fitter? Man sagt: »Steter Tropfen höhlt den Stein«, und Laotse benutzte das Beispiel vom Wasser: »Es fließt nie über den Berg, immer um ihn herum, aber es wird ihn dennoch abtragen.« Eile mit Weile, aber kontinuierlich. Ein Weltklasse-Marathonläufer läuft rund 95 Prozent seines Trainings im ruhigen »grünen« Bereich der Grundlagenausdauer. Hier geschehen die meisten wichtigen Anpassungen. Einige Tempoeinheiten sind lediglich die Spitze der Pyramide. Solche harten Trainingsreize müssen immer wieder erst »verdaut« werden. Weniger kann also durchaus mehr sein!

»en passant«, also nebenbei und »im Vorbeilaufen« verändert. Auch Ihr Wohlbefinden und die Psyche werden dabei positiv beeinflusst. Sie begeben sich auf eine lebenslängliche, ganzheitliche Reise zu sich selbst:

- ▷ Sie verbessern Ihre Ausdauer, also die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung. Sie halten damit im Alltag, in der Freizeit und beim Sport einfach länger durch.
- ▷ Ihr Gewicht sinkt durch den erhöhten Kalorienverbrauch beim Laufen (Arbeitsumsatz) sowie durch den dauerhaft erhöhten Grundumsatz. Sie erreichen und erhalten Ihr Normal-, Ideal- oder Wettkampfgewicht (siehe Step 16, Seite 408ff.).
- ▷ Aktivierung des Fettstoffwechsels: Überschüssiges Fett wird beim Laufen abgebaut, es kommt zum Muskelzuwachs. Die aktive Körpermasse nimmt Prozentual zu, was wiederum einen erhöhten Grundumsatz bedeutet.
- ▷ Laufen ist das optimale Training für Bauch, Beine und Po, denn gerade der aufrechte Gang des Menschen formt nicht nur straffere und knackige Beine, sondern insbesondere den prominenten Gesäßmuskel.
- ▷ Die Ernährung wird sich ganz natürlich umstellen. Läufer kennen sich in Ernährungsfragen überdurchschnittlich gut aus.
- ▷ Sie werden das Essen ohne schlechtes Gewissen mehr genießen können, da Sie am nächsten Tag wieder Kalorien abtrainieren.
- ▷ Ihr Herz und Ihr Kreislaufsystem werden belastungsfähiger, die Gefäße werden elastischer, die Blutwerte verbessern sich.
- ▷ Das Immunsystem wird gestärkt, Sie werden weniger sowie schwächere Erkältungen und grippale Infekte haben, die zudem schneller ausheilen.
- ▷ Sehnen und Knochen werden stabiler, die Gelenke geschmiert.
- ▷ Sie bauen spielerisch, ohne sich zu verausgaben, Stresshormone ab, haben viel weniger den Drang, Stress mit Zigaretten, Naschen oder Alkohol zu kompensieren.
- ▷ Sie fühlen sich durch die Freisetzung des körpereigenen Glückshormons Serotonin sowie von Endorphinen wohl. Sie werden weniger anfällig für Depressionen.
- ▷ Sie können beim Laufen prima Kopfarbeit leisten, private und berufliche Probleme überdenken. Nicht selten sind die glasklaren Gedanken nach dem Laufen, ähnlich wie beim Traum, hinterher wieder verschwunden. Wie wäre es unterwegs mit dem Handy als Diktiergerät?
- ▷ Sie werden nach einem Lauf zunächst wieder wach und konzentriert sein, aber später deutlich besser schlafen.
- ▷ In einer Gruppe finden Sie Geselligkeit und Kontakte unter Gleichgesinnten. Freuen Sie sich auf einen Laufplausch!
- ▷ Wenn Sie allein joggen, haben Sie endlich eine ganz private Auszeit, können sich freilaufen, entspannen oder sogar meditieren.
- ▷ Nach den ersten Fortschritten und Erfolgserlebnissen wächst Ihr Selbstwertgefühl. Laufen wird zum Modell. Sie werden sich auch in anderen Lebensbereichen mehr zutrauen und Ihre Grenzen erweitern.
- ▷ Laufen ist seit Jahrmillionen natürliches Anti-Aging. Sie werden langsamer altern, statistisch einige Jahre länger leben und – noch viel wichtiger – mit einer viel höheren Lebensqualität im fortgeschrittenen Alter. Sie werden biologisch gegenüber Normalpersonen um Jahrzehnte jünger!

Sport hat von der Herkunft des Begriffs mit Spaß zu tun. Das Wort entstammt dem lateinischen *disportare* – sich vergnügen. Das findet sich auch in der altenglischen Redensart: »It was done in sport« – »Es wurde zum Spaß gemacht«.

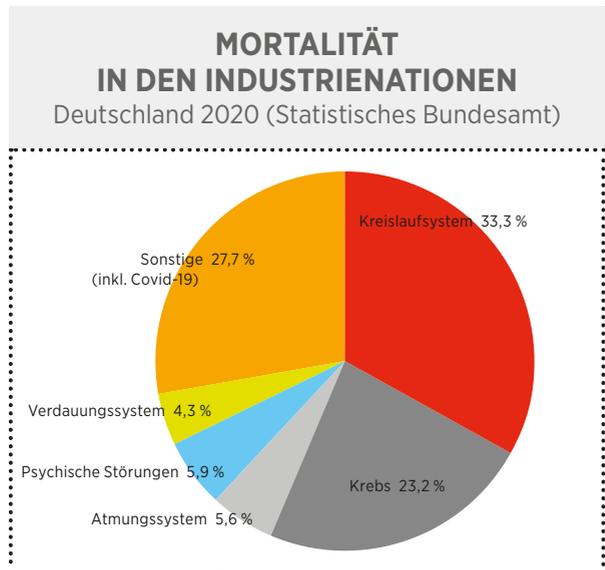
LAUFEN BEUGT HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN VOR

»Laufen ist eine Möglichkeit, sein gesundheitliches Vorstrafenregister zu löschen«, hat der Immunbiologe Professor Gerhard Uhlenbruck einmal sehr treffend formuliert. Mit einem Anteil von über einem Drittel sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen heute bei uns Todesursache Nummer eins (siehe Grafik)! Früher, wie in der Dritten Welt noch heute, standen Todesfälle durch Infektionskrankheiten sowie Tod im frühen Kindesalter an erster Stelle. Als Ursachen für die Zunahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten folgende Risikofaktoren:

- ▷ Rauchen
- ▷ Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 1 & 2)
- ▷ Zu hoher Blutdruck
- ▷ Zu hohe Cholesterinwerte
- ▷ Bewegungsmangel
- ▷ Übergewicht
- ▷ Stress

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck sind eine typische Zivilisationserscheinung. Meist sind Bequemlichkeit, mangelnde Informationen und Fehlverhalten hierfür verantwortlich.

Auch die Werbung lullt uns mit trügerischen, verführerischen und gesundheitsschädlichen Botschaften ein. Kennen Sie noch das frühere Motto einer Zigarettenfirma: »Rauche eine HB – und alles geht von selbst!«? Ja, was denn? Ein Raucherbein kann nicht mehr gehen! Die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen, ist teilweise auch genetisch bestimmt. Aber durch eine gesunde Lebensweise können wir dieses Risiko vermindern oder sogar vollkommen ausschalten. Gerade deswegen ist es so wichtig, schon frühzeitig nicht irgendeinen Sport, sondern Ausdauersport zu erlernen und lebenslanglich zu betreiben.



JOGGEN GEGEN ÜBER- HÖHTE BLUTFETTWERTE

Laufen stellt zusammen mit gesunder Ernährung den Blutzuckerspiegel, den Blutdruck und die Cholesterinwerte besser ein. Was das Cholesterin betrifft, sinkt durch Laufsport nicht nur der Gesamtcholesterinspiegel im Blut, sondern es steigt auch der Anteil des schützenden HDL-Cholesterins! Auch hierfür muss man keineswegs intensiv, sondern eher sanft trainieren!

Eine Teilnehmerin eines meiner Seminare berichtete mir, dass sich, seit sie das von mir empfohlene langsamere Lauftraining praktizierte, nicht nur ihre Halbmarathonbestzeit verbessert hätte, sondern auch ihr Gesamtcholesterin binnen einiger Monate bei gestiegenem HDL-Wert von 242 auf 192 mg/dl vermindert hätte. Sie konnte die verschriebenen Medikamente mit möglichen Nebenwirkungen absetzen. So gesehen war sie zuvor acht Jahre bei konstant hohem Cholesterinwert für die Gesundheit und Bestzeit viel zu schnell gelaufen. Und diese Läuferin ist nur ein Beispiel für viele. Übrigens: Ihre behandelnde Kardiologin war so begeistert, dass sie selbst mit Ausdauertraining begann.



Wer stark übergewichtig ist, muss damit rechnen, dass Laufen zunächst nicht seine Sportart wird. Vielleicht wäre man dann vorerst mit Schwimmen, Radfahren oder Walking besser beraten.

RISIKOFAKTOREN FÜR HERZ-KREISLAUF- ERKRANKUNGEN

Bei den Risikofaktoren Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht und Stress liegt es allein in Ihren Händen, etwas zu ändern. Erhöhte Cholesterin-, Zucker- oder Blutdruckwerte merken Sie allerdings meist gar nicht! Es wirken darüber hinaus oft mehrere Risikofaktoren zusammen, und sie verstärken sich gegenseitig. Übergewicht beispielsweise steigert das Diabetesrisiko extrem. Ein Raucher, der starkes Übergewicht und erhöhte Cholesterinwerte besitzt, hat nicht etwa ein dreifach erhöhtes Risiko, sondern die Faktoren multiplizieren sich. Die Wahrscheinlichkeit für Schlaganfall oder Herzinfarkt steigt immens an.

Grundsätzlich haben Männer ein etwas höheres Herzinfarkttrisiko als Frauen, jedoch verschwindet dieser Vorteil für Frauen mit dem Eintreten in die Wechseljahre. Lediglich Frauen, die in dieser Zeit Hormone (Östrogene) einnehmen, haben weiterhin ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Weil die Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) – die häufigste Herz-Kreislauf-Erkrankung – eine Krankheit ist, die sich im Verlauf von Jahren bis Jahrzehnten erst entwickelt, steigt das Risiko mit zunehmendem Alter.

Für die Risikofaktoren Zuckerkrankheit, hoher Blutdruck, hohe Cholesterinwerte und Übergewicht kann es teilweise auch eine genetische Veranlagung geben – Sie können diese Faktoren durch Laufen aber zumindest positiv beeinflussen.

Keine Zeit zum Laufen? Faule Ausrede! Der Zeitbedarf eines Joggingprogramms für die Gesundheit beträgt bei dreimal Laufen inklusive Gymnastik sowie Duschen und Umziehen nur rund fünf Stunden in der Woche. Das entspricht einem Abend in der Kneipe.

PERSÖNLICHES RISIKO FÜR HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Die wenigsten kennen ihr persönliches Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das man am besten zusammen mit einem Arzt erstellt, denn Sie müssen einige Werte messen lassen. Der einfache Testbogen auf der folgenden Seite wurde von meinem Seminararzt, dem früheren mehrfachen deutschen Meister und Nationalmannschaftsläufer Dr. med. Markus Keller, und mir zusammengestellt. Sie können damit Ihr persönliches Risikoprofil im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen abschätzen. Dieser Test kann jedoch den Gang zum Arzt keinesfalls ersetzen.

Mit moderatem Ausdauersport können Sie die meisten Ihrer Risikofaktoren positiv beeinflussen. Je höher aber Ihre Risikopunktzahl, desto wichtiger ist es, sich von einem sporterfahrenen Arzt untersuchen und beraten zu lassen und Ihre Lebensweise auf mehr Bewegung und vollwertigere Ernährung umzustellen.

SO WIRKT MODERATES LAUFEN AUF DEN KÖRPER

- ▷ **Herz** Volumenzunahme, Senkung von Ruhe- und Arbeitspuls
- ▷ **Blutgefäße/Kreislauf** Bessere Durchblutung der Herzkranzgefäße, mehr feinste Haargefäße in den Geweben, dadurch bessere Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr, bessere Temperaturregulation; höhere Elastizität der Gefäße, dadurch geringeres Thrombose- und Arterioskleroserisiko, Senkung des Blutdrucks, geringere Wetterfühligkeit
- ▷ **Blut** Senkung des schädlichen LDL-Cholesterins und der Triglyzeride, Erhöhung des schützenden HDL-Cholesterins, verbesserte Regulation des Blutzuckerspiegels, höhere Pufferkapazität, verbesserte Fließeigenschaften, Zunahme des Blutvolumens
- ▷ **Hormone** Guter Abbau der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol, Freisetzung von natürlichen körpereigenen Opiaten (Endorphine) und des Glückshormons Serotonin
- ▷ **Immunsystem** Verbesserte Infektabwehr, weniger Erkältungen, Abhärtung durch Wind und Wetter im Freien, bei Sonne Vitamin-D-Produktion

- ▷ **Darm** Weniger Darmträgheit, Verstopfung und Darmblutungen
- ▷ **Lungen** Vermehrte Kapillarisation (Durchsetzung mit Haargefäßen), bessere Sauerstoffausnutzung, weniger starke Asthmaanfalle
- ▷ **Muskeln** Straffung, erhöhte Ausdauerleistungsfähigkeit, verbesserte

muskuläre Balance, größere Energie- und Sauerstoffspeicher

- ▷ **Skelett** Höhere Dichte und Festigkeit der Knochen, weniger Rückenbeschwerden
- ▷ **Gelenke** Verbesserte Beweglichkeit, besser mit Gelenkflüssigkeit geschmiert, verlangsamte Degeneration

🕒 RISIKOTEST HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

A) Beeinflussbare Risikofaktoren

I Blutdruckwerte

unter 140/85	0
unter 150/90	1
unter 160/95	2
unter 170/100	4
unter 180/105	6
höhere Werte	8

II Cholesterinwerte (Gesamtcholesterin)¹

unter 190	0
190–209	1
210–219	2
220–239	4
240–259	6
260 und mehr	8

III Rauchen

Nichtraucher (seit mind. 8 Jahren)	0
Zigarren-/Pfeifenraucher	3
Nichtraucher seit mind. 3 Jahren (Zigaretten)	3
Zigarettenraucher weniger als 10 Zig./Tag	4
Zigarettenraucher zwischen 10 und 20 Zig./Tag	6
Zigarettenraucher, mehr als 20 Zig./Tag	8

IV Übergewicht 2

BMI unter 25 kg/m ²	0
BMI zwischen 25 und 30 kg/m ²	2
BMI zwischen 30 und 35 kg/m ²	4
BMI über 35 kg/m ²	6

V Sport

mind. 3 × pro Woche Ausdauersport	0
1–2 × pro Woche Ausdauersport	1
anderer Sport als Ausdauersportarten	
regelmäßig	3
selten Sport	4
nie Sport	5

VI Stress

wenig Stress	0
moderater Stress	2
ständig Stress	5

B) Nicht beeinflussbare Risikofaktoren

I Zahl der Fälle familiärer Vorbelastung

(Eltern, Geschwister) durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt bzw. koronare Herzerkrankung, Schlaganfall, periphere arterielle Verschlusskrankheit etc.)

keine	0
1 (nach dem 50. Lebensjahr)	1
2 (nach dem 50. Lebensjahr)	2
mehr als 2 (nach dem 50. Lebensjahr)	4
1 (vor dem 50. Lebensjahr)	2
2 (vor dem 50. Lebensjahr)	4
mehr als 2 (vor dem 50. Lebensjahr)	6

II Diabetes Typ 1 (angeboren) und 2

nicht erkrankt	0
sehr gut eingestellter Diabetes	4
nicht sehr gut eingestellter Diabetes	8

Summe der Risikopunkte:

 **TESTAUSWERTUNG**

- ▶ **0–5 Punkte**
- ▶ **6–10 Punkte**
- ▶ **11–15 Punkte**
- ▶ **16–20 Punkte**
- ▶ **21–25 Punkte**
- ▶ **Mehr als 25 Punkte**

- äußerst geringes Risiko**
- niedriges Risiko**
- erhöhtes Risiko**
- hohes Risiko**
- starke Gefährdung**
- höchstes Risiko**

¹ Sollte Ihr Gesamtcholesterinwert über 200 liegen, sollten Sie auf jeden Fall ergänzend das Verhältnis von »gutem« HDL- zu »schlechtem« LDL-Cholesterin überprüfen lassen.

² Der Body-Mass-Index (BMI) errechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch das Quadrat Ihrer Größe in Metern. Beispiel: 75 kg / (1,8 m × 1,8 m) = 23,1 kg/m².

FÜR LAUFEN IST MAN NIE ZU ALT

Laufen und seine Schwesterdisziplin Walking sind hervorragend für junge und ältere Menschen geeignet. Bei welcher Sportart können Enkel und Oma schon gemeinsam trainieren? Für Laufen ist man nie zu alt! Oft glauben wir, dass im Alter alles bergab geht. Nicht so im Ausdauersport! Das Leistungsvermögen von Läufern, Radfahrern und Skilangläufern nimmt bei Weitem nicht so rasch ab wie bei Sprintern oder Hochspringern. Mit den Jahren wird Schnellkraftsport und Spilsport zudem orthopädisch immer riskanter. Wer spät mit dem Laufen einsteigt, wird über einige Jahre sogar noch immer fitter werden! Vielleicht sogar so fit, wie man vor 10 bis 20 Jahren zuletzt war.

Laufen bedeutet für den Körper Eustress – eine positive Herausforderung. Denn für Gesundheitstraining muss man gar nicht schnell laufen. Es sollte einfach Spaß machen!

Steigen Sie ein, die Zukunft beginnt immer heute! Wer läuft, hat noch etwas vor und hat Pläne für die kommende Zeit. Gerade in den Corona-Jahren 2020 und 2021 zeigte sich wie wichtig Bewegung und Fitness für ein trainiertes Immunsystem und das körperliche und geistige Wohlbefinden war.

VOR DEM LOSLAUFEN ZUM GESUNDHEITS-CHECK

Wenn Sie mit einem regelten Gesundheitstraining anfangen, lassen Sie sich zunächst von Ihrem Hausarzt oder besser einem selbst sporttreibenden Arzt untersuchen. Dies ist umso wichtiger, je älter Sie sind und je länger Sie keinen regelmäßigen Sport mehr

STEP 2

ausgeübt haben, vor allem aber, wenn Sie Laufen wohldosiert zur Rehabilitation nach Herzleiden einsetzen möchten.

Allgemein gilt das für Personen über 35 Jahre, insbesondere, wenn Sie bereits einige der auf Seite 28 und 30 genannten Risikofaktoren haben. Auch wenn Sie orthopädische Probleme haben oder stark übergewichtig sind, sollten Sie zunächst ärztlichen Rat einholen. Neben der allgemeinen Untersuchung sollte sinnvollerweise zusätzlich zur Analyse der Blutwerte sowie zum Belastungs-Elektrokardiogramm auch eine Herz- und Gefäß-Ultraschalluntersuchung vorgenommen werden.



Ein Laufbandtest mit Belastungs-EKG liefert Leistungsdaten, gibt aber auch grünes Licht um Sport zu treiben.

12 FAULE AUSREDE AUF DEM PRÜFSTAND

Faule Ausrede	Meine Antwort
Ich laufe den ganzen Tag im Büro oder Haushalt herum.	Sie »laufen« nicht, sondern gehen mit Pausen im Haus. Aber nur wenigstens eine halbe Stunde Training am Stück bei mittlerer Belastung verbessert den Kreislauf und verbrennt ausreichend Kalorien.
Ich habe schon genug Stress.	Laufen ist kein Stress; wenn Sie es sanft betreiben, bauen Sie sogar Stress ab, es ist dann eine Oase der Entspannung.
Allein macht mir Laufen keinen Spaß, es ist mir zu langweilig.	Sie können mit Freunden oder gesellig beim Lauftreff joggen. Aber warum gönnen Sie sich nicht eine Auszeit mit sich selbst? Kommen Sie mit sich allein nicht klar?
Ich würde trainieren, wenn es ein Fitnesscenter gäbe.	Laufen können Sie auch ohne Fitnesscenter überall in der freien Natur zu Hause und ebenfalls am Urlaubsort.
Es regnet, stürmt, schneit draußen.	Mit einer guten Funktionsbekleidung gibt es kein schlechtes Wetter mehr. Bei Regen ist die Luft sogar am saubersten!
Ist Laufen bei kalter Luft im Winter nicht zu gefährlich?	Die Frage haben Sie sich beim Skifahren bestimmt noch nie gestellt! Wer regelmäßig läuft, gewöhnt sich auch an Kälte.
Ich komme im Winter nicht dazu, es ist immer so früh dunkel.	Am Wochenende ist es hell, sonst joggt man mit Freunden im beleuchteten Park oder entlang der Allee, oder man kann ein Fahrradergometer oder Laufband im Fitnesscenter benutzen.
Ich habe Rücken-, Knieprobleme etc.	Wer Laufen richtig betreibt, wird seinen Bewegungsapparat sogar stärken! Die meisten Menschen müssen zum Orthopäden, weil sie nichts tun.
Sport ist Mord, da verletzt man sich nur.	Fordern, aber nicht überfordern! Lassen Sie Ihrem Körper Zeit für die notwendigen Anpassungen. Verletzungen treten bei Ungeduld, Übereifer und falschem Ehrgeiz auf.
Ich schone mich lieber, das hält mich gesund.	Biologische Strukturen und Funktionen, Knochen, Gelenke, Muskeln oder Ihr Herz brauchen einen Erhaltungsreiz. Vom Nichtstun werden sie abgebaut und verkümmern.
Habe keine Zeit – nein, danke!	Wer für Gesundheit keine Zeit hat, macht in seiner Lebensplanung etwas falsch! Laufen macht Sie ausgeglichener, Sie werden dadurch effizienter arbeiten, beim Laufen Kopfarbeit leisten, letztlich sogar Zeit gewinnen.
Nicht mehr in meinem Alter!	Jogging und Walking ist die naturgemäße Bewegungsform des Menschen, sie ist in jedem Alter möglich und sinnvoll.

JOSCHKA FISCHER – DEM HERZINFARKT DAVONGELAUFEN

INTERVIEW

Joschka Fischer am 22.10.1997 im Gespräch mit seinem Marathontrainer Herbert Steffny für das Laufmagazin SPIRIDON (erschieden im Heft 12/1997) – Fischer war damals noch Fraktionsvorsitzender der Grünen, lief bereits seit einem Jahr und bereitete seinen ersten Marathon vor. Die Aussagen Joschka Fischers, die auch ausführlich in seinem bekannten Buch »Der lange Lauf zu mir selbst« nachzulesen sind, motivierten in den folgenden Jahren viele Übergewichtige, den Weg aus der Krise mit Ernährungsumstellung und Laufen genauso zu beschreiten. Joschka Fischer war damals der prominenteste Vorläufer der Laufbewegung.

Die meisten machen Diäten oder gehen jedes Jahr zum Heilfasten und nehmen trotzdem zu. Sie haben über 30 Kilogramm in 10 Monaten abgenommen; wie geht denn das?

Ernährungsumstellung, sehr viel Sport, um nicht zu sagen fast an die Grenze zum Leistungssport, und beides zusammen lief auf eine ziemliche Lebensänderung raus. Das bedeutet keinen Alkohol mehr, viel Gemüse, Obst, Salat, Kohlenhydrate, keine tierischen Fette mehr, nur etwas Milch fürs Müsli morgens und Joghurt. Ich verzichtete auf das Mittagessen – stattdessen Banane, Obst und ein bisschen Joghurt, frühmorgens laufen, abends Sportstudio, so habe ich zwischen 800 und 1200 Gramm Gewicht in der Woche gemacht. Innerhalb eines Jahres bin ich erfolgreich auf stabile 78 Kilogramm gekommen.

Was lief denn eigentlich früher falsch?

Als ich 1985 Minister wurde, hörte ich mit dem Rauchen auf, und das in Verbindung mit dem Stress... Da fing ich an, dicker zu werden.

Gaben Sie das Rauchen wegen des Umweltministeriums auf?

Drei Monate nach Beginn meiner Amtszeit hatte ich auch eine sehr schwere Grippe, offensichtlich ist mein ganzes Immunsystem damals zusammengebrochen. Gleichzeitig wusste ich, dass Rauchen für einen grünen Umweltminister ein ständiges Problem bleiben würde. Da habe ich schließlich den Tabaksbeutel hinter mich gebracht, und es war vorbei.

Und dann kamen die Kalorien...

...und dann kamen die Kalorien in Verbindung mit einem unglaublichen, brutalen Stress. Ich stand in der Regierung, in der Öffentlichkeit und innerparteilich unter einem ungeheuren Druck.

Dann der Fundi-Realo-Konflikt, die Parteimehrheit im Rücken wollte das Gegenteil. Ich hatte zunächst von der Verwaltung keine Ahnung und war schlecht ausgestattet. Tschernobyl kam dann, und ich hatte keine Zuständigkeiten. Das war wirklich die härteste Zeit, und dann habe ich gefressen, gefressen und gefressen. Um abends wieder runterzukommen, habe ich dann auch getrunken, und dann musste ich noch reden, also habe ich geredet, und dann kommst du nach Hause, und da war ich allein, da habe ich wieder zugeschlagen. Damals fraß ich mir einen Panzer an, und das hat auch geholfen. Aber dann war ich in der Mühle drin, und es ging weiter, weiter und weiter – und immer wieder diese Kompensation. Hinzu kommt dann das kritische Alter so Mitte 30, und ich bewegte mich auf die 40 zu. Sie können und wollen sich mehr gönnen und werden träger und sofaorientierter.

War es für Sie auch ein Anlass abzunehmen, weil Sie dem damaligen Bundeskanzler Helmut Kohl äußerlich immer ähnlicher wurden?

Nein, nein. Es ging mir körperlich und seelisch nicht sehr gut. Ich hatte Probleme mit meinem Herzen, ich hatte Herzstiche und wurde nachts davon wach. Es konnte so nicht weitergehen. Es gab einen äußeren Anlass. Als mich meine Frau verlassen hatte, musste ich grundsätzlich mit meinem Leben etwas radikal anders machen, sonst hätte ich ein wirklich ernstes, auch körperliches Problem bekommen. Mit diesem Lebensstil so weiterzumachen wie bisher hätte in einer solchen Lebenskrise den sicheren Weg in den Herzinfarkt bedeutet.

Viele scheuen eher ein Bewegungsprogramm. Wie sind Sie denn statt einer Diät ausgerechnet auf Laufen gekommen?

Eine Diät nützt nichts. Sie kann wie beispielsweise Heilfasten aus gesundheitlichen Gründen für eine bestimmte Zeit sinnvoll sein, aber nicht mit der Perspektive: Ich kann mich nicht mehr leiden, ich bin zu dick, ich möchte anders werden. Das führt dann nur in ein schlechtes Gewissen. Der Jo-Jo-Effekt, das ist so ziemlich das Schlimmste, was man erleben kann, weil das immer wieder stattfindende Scheitern zu unheimlich negativen Rückkopplungen führt. Es eskaliert zur Fresssucht, eine Form der Selbstzerstörung. Ich habe mein Leben geändert, ein neues Programm geschrieben und das alte weggeworfen, das ist der entscheidende Punkt.

Warum Laufen?

Ich suchte eine Sportart, die Kalorien fordert. Ich reduzierte die Zufuhr und forderte dem Körper gleichzeitig etwas von seinen Reserven ab. Gleichzeitig hoffte ich, dass der Körper durch den veränderten Bedarf sich selbst ein anderes Ernährungsprogramm gibt. Als ich im September 1996 anfang, war ich nach 400 Metern, einmal um den Bundestag, platt, ich konnte nicht mehr. Aber die Erfolge waren dann relativ schnell da, morgendliches Joggen und Training auf dem Laufband im Studio. Mittlerweile laufe ich spätnachmittags oder abends längere Strecken. Zehn Kilometer oder länger passen mir morgens nicht mehr in meinen Biorhythmus. Aber nach den Morgenläufen damals stellte sich eine geistige Frische ein. Aus 400 Metern wurden irgendwann nach neun Monaten 20 Kilometer.

Ist Laufen für Sie mehr als Abnehmen?

Da gab es verschiedene Phasen. Am Anfang war das Laufen eine reine Über-Ich-Leistung, das bedeutet, ich habe mich dazu gezwungen. Dann gab es die Erfahrung, dass es mir eine andere körperliche Fitness verschafft und gleichzeitig einen anderen Tageseinstieg, dann kam die erste meditative Erfahrung hinzu, mit einer längeren Strecke ein gewisser »Feel-good-Effekt«. Je länger die Strecke wurde und je austrainierter ich wurde, desto mehr trat die Frage der körperlichen Erschöpfung in den Hintergrund. Es sind heute mehr auch Konkurrenzdinge, wie: welche Zeit, welche Strecke? Aber die meditative Seite tritt mehr und mehr in den Vordergrund. Ich finde eine innere Ruhe, die ich sonst nicht gefunden habe. Dieser meditative Aspekt gibt mir sehr viel für mein Berufsleben. Stress kommt nur schwer an mich ran. Und das, finde ich, ist eine völlig neue und sehr, sehr gute Erfahrung. Aber damit ich nicht missverstanden werde: Das heißt nicht, dass mich die Dinge nicht berühren. Im Gegenteil, ich bin heute wesentlich belastungsfähiger als früher, ich bin auch im Kopf schneller und beweglicher als vorher.

Die meisten haben angeblich für ihre Fitness keine Zeit. Wie schafft es ein viel beschäftigter Politiker, sich das Laufen in seinen Terminplan einzubauen?

Es gibt Zeiten, wo man auch das Training einschränken muss. Aber wenn ich überlege, wie viel Zeit ich früher in Kneipen verbracht habe, was ich für den Erfolg der Fraktion, Partei und meiner eigenen Person an völlig unnötigen Terminen an Zeit vergeudet habe. Heute habe ich immer meine Sportsachen und meine Turnschuhe dabei. Eine Stunde dazwischen finde ich immer, notfalls auch ganz früh oder spät, wenn es schon dunkel ist. Es gibt immer eine Lücke. Wenn ich mich nach langen Sitzungstagen so richtig kaputt fühle, dann habe ich das Laufen noch viel nötiger und bin hinterher erfrischt, und ich liebe dann beim Laufen auch die Einsamkeit. Aber ich will damit nicht missionieren.

Wie reagieren denn die anderen Politiker auf Ihre Abnehmrezeptur?

Na ja, die gucken etwas skeptisch. Man sagt mir öfter, es würde jetzt reichen mit dem laufenden Abnehmen, sonst komme man zu Hause irgendwann selbst zu sehr unter Druck. Ich habe erstaunlich viele Zuschriften mit der Frage bekommen, wie ich das gemacht hätte. Ich habe selbst über Jahre hinweg die Kraft nicht gehabt, es zu machen, und ich werde heute nicht die Nase über jemanden rümpfen, der sie nicht hat. Ohne Anstoß von außen ist es nicht einfach, aus diesem Trott rauszukommen. Die Kraft steckt in jedem drin, aber die psychische Barriere ist der entscheidende Punkt.

Kosten von 100 Milliarden Euro sollen ernährungs- und bewegungsabhängige Krankheiten verursachen. Würden Sie als Gesundheitsverantwortlicher jedem ein Rennrad oder ein paar Laufschuhe verschreiben?

Nein, das wäre ja furchtbar! Wir sind alle erwachsene Menschen, und jeder ist seines Glückes Schmied. Es kann keine Diktatur der Gesundheit geben, davor kann ich nur ausdrücklich warnen. Es gibt ein Recht auf »no sports«, und es gibt viele dicke Menschen, die glücklich sind, die damit

umgehen können – und die auch alt werden. Ich glaube nicht an die Lebensverlängerung durch Sport oder Ähnliches. Das Übermaß führt in der einen wie in der anderen Richtung zu einer großen Gefährdung. Ich litt unter meinen Pfunden und bin froh, dass ich das jetzt so gelöst habe, aber ich will daraus keinesfalls eine Philosophie oder Verpflichtung machen. Es gibt verschiedene Lebensstile, die man glücklich und sehr bewusst leben kann.

Was fasziniert Sie nun ausgerechnet am Marathon – Laufen geht doch auch kürzer?

Sicher geht es kürzer, aber es läuft und läuft und läuft... dann sind die 10 Kilometer überschritten, dann 15, 20, 25, und spätestens dann denkt man: »Warum nicht mal...?« Wenn der Gedanke erst mal gekommen ist und es weiter läuft und läuft, dann muss man es auch wohl irgendwie angehen. Wenn man genügend trainiert, hält man einen Marathon durch. Das ist dann eine Herausforderung. Wenn man erst mal die 40 überschritten hat und dann neu einsteigt oder beginnt, dann stellt man mit Erstaunen fest, was ein Körper, dem man das nicht mehr zugetraut hat, noch zu leisten in der Lage ist. Im »Zustand des letzten Frühlings« bekommt die Königsstrecke des Ausdauersports natürlich einen besonderen Reiz. Noch einmal!

Freuen Sie sich als Freund der italienischen Küche schon auf die Nudelparty am Abend vor dem Marathon?

Das ist für mich völliges Neuland. Ich kann mir das noch nicht so recht vorstellen. Nun bin ich alles andere als ein geselliger Mensch. Zumindest beim ersten Mal lässt mich das Ereignis nicht gerade gleichgültig, und ob ich am Vorabend großen Bock auf Party und Nudeln im Kreis von Sportsfreunden und -freundinnen habe, das weiß ich nicht. Vielleicht sitze ich lieber zu Hause und esse allein meine Pasta. Das lasse ich in Ruhe auf mich zukommen.



Joschka Fischer lief in Begleitung seines Marathontrainers Herbert Steffny 1998 in Hamburg seinen ersten Marathon in 3:41 Stunden.



STEP 3

DIE AUSRÜSTUNG

Bevor Sie loslaufen, benötigen Sie noch Laufschuhe und eine geeignete Bekleidung. Zum Glück ist die Ausrüstung nicht sehr aufwendig. Laufen gehört zu den kostengünstigeren Sportarten. Aber eine gute Qualität mit fachlicher Beratung bekommt man nicht zum Schnäppchenpreis im Supermarkt. Mit einigen hundert Euro müssen Sie fürs Erste schon rechnen.