

# Laufen

Viele kleine Schritte,  
großer Erfolg

Zu laufen, joggen, walken ist in!  
Wer laufen will, braucht nicht viel:  
Laufschuhe geschnürt, Jacke an  
und los geht es. Beim Lauftraining  
wird der ganze Körper trainiert,  
etliche Kalorien werden verbrannt  
und die Ausdauer Schritt für Schritt  
verbessert. Das Gefühl, frei und  
unabhängig zu sein, eins mit sich und  
der Natur zu sein, macht Laufen auch  
zu einem Entspannungsprogramm.



## Anfänger-Fehler

**Dr. med. Matthias Marquardt, Orthopäde  
und Initiator der Natural Running-Laufseminare,  
berichtet aus der Praxis:**

„Der größte Fehler, den Anfänger machen können, ist, dass sie zu schnell laufen. Die Empfehlung ist hier, lieber viele kleine Schritte als große Schritte zu machen. Für eine optimale Armarbeit wird das Ellenbogengelenk im 90 Grad Winkel gehalten. Die Füße sollten flach auf dem Mittelfuß etwa unterhalb der Körpermiete aufkommen.“

## Trainingspartner Schuh

Wer regelmäßig läuft, sollte dies mit dem richtigem Schuhwerk tun. Für den Schuhkauf muss man sich etwas Zeit nehmen.

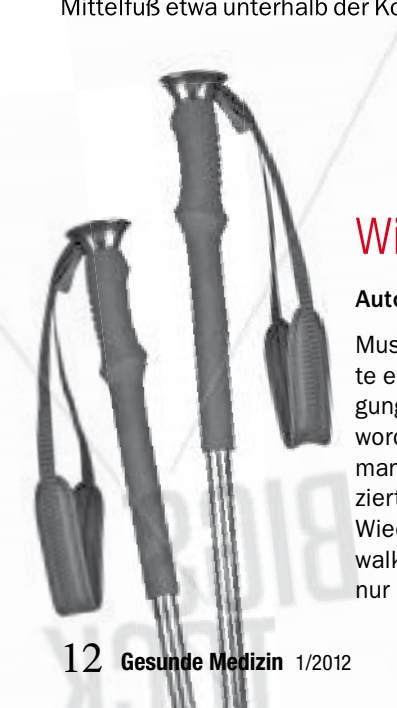
Sportfachgeschäfte bieten neben der Beratung oft auch eine kurze Videolaufanalyse und einen dreidimensionalen „Fußscan“ im Stand an. Aber auch der alte Laufschuh hilft bei der richtigen Wahl.



## Wie mein Läufer-Dasein begann

**Autorin Sonja Sahmer berichtet von ihren ersten Laufversuchen**

Musste der Lauf-Einstieg ausgerechnet ein Walking-Kurs in einem nasskalten Schmuddel-Herbst sein? Ja, musste es. Der Rücken. Ausreden galten nicht. Also trabte ich unter Anleitung im Pulk mit schwungvollen Armbewegungen durch den Kurpark – und hielt bis Kursende durch. Nicht, dass das Wetter mit den Wochen besser geworden wäre und weniger Leute irritiert geschaut hätten. Walker sind halt in der Minderzahl. Jogger, ja, die kennt man. Aber Gruppendymanik hat schon was, da hatte der innere Schweinehund keine Chance. Und ich war infiziert, sattelte später auf Nordic Walking um. Trotz Medienhype noch immer kein Laufphänomen wie das Joggen. Wieder ein Kurs, denn vom Stockeinsatz über den Puls bis zum Dehnen – Anleitung macht Sinn. Inzwischen walke ich fast täglich. Dem Rücken geht's seither prima. Als nächste Lauf-Steigerung steht Joggen an. Aber nur mit Einsteiger-Kurs, das hat sich schließlich bewährt. Dann gehöre ich auch dazu. Zur laufenden Mehrheit.



## Laufband versus Natur?

Clifford Opoku-Afari, ehemaliger Leistungssportler, Redner und Coach für Vitalität, Gesundheit und Life-Energy, zieht einen Vergleich:

„Für das Herz-Kreislaufsystem ist es zunächst mal egal, ob man auf dem Laufband oder in der Natur läuft – nur die Bewegung zählt. Allerdings sprechen einige Aspekte für das Joggen im Freien: die frische Luft und das Erlebnis in der Natur. Die Laufbewegung auf dem Laufband (das Band bewegt sich unter den Füßen weg) entspricht nicht ganz der natürlichen Laufbewegung. Also, ruhig häufiger mal die Schuhe anziehen und raus in die Natur.“



Mit der richtigen Technik von Anfang an: Natural Running, Dr. Matthias Marquardt (20 Euro, spomedis Verlag)



## Nicht ohne meine Pulsuhr

Wer beim Training auf seinen Puls achtet, läuft kaum Gefahr, Herz und Kreislauf zu überlasten. Die Messung des individuellen Pulsbereichs durch eine EKG- oder Blutmessung ist mit etwas Aufwand verbunden - dafür aber genau. Zur schnellen Orientierung gibt es die Formel: 180 minus Lebensalter. Plus oder minus zehn Schläge wäre dann der Pulsbereich für ein angemessenes Training. Viele Pulsuhren (z. B. Polar, Garmin, Breurer) bieten eine entsprechende Menüfunktion.

## Läuferträume

Andreas Butz, Experte für Gesundheit, Leistung und Ausdauersport aus Euskirchen, erklärt wie man läuferische Ziele und Herausforderungen erreicht

„Die sportliche Karriere kann klein beginnen. Nach oben sind aber keine Grenzen gesetzt. Eine typische Karriereleiter von Läuferinnen und Läufern ist folgende. Erste Stufe: Regelmäßig dreimal pro Woche mindestens 40 Minuten Ausdauersport. Das können am Anfang auch Laufen mit Gehpausen oder Nordic Walking sein. Zweite Stufe: Einmal pro Woche 60 Minuten durchlaufen können. Meist ist das Wochenende reserviert für den „Langen Lauf“. Dritte Stufe: 90 Minuten durchlaufen können. Der wöchentliche Lauf über 90 Minuten und länger ist der Fettverbrennungslauf schlecht hin. Wer den schafft, optimiert seinen Energiestoffwechsel auf optimale Weise. Man wird schlank und schnell. Vierte Stufe: Wer bereits 90 Minuten schafft, ist von einem möglichen Halbmarathon nicht mehr weit entfernt. Jetzt – für mehr Erfolg - mit Trainingsplan trainieren. Fünfte Stufe: Der Marathon ist die Königsdisziplin der Hobbyläufer. Kein Muss, aber für jeden Hobbyläufer nach mindestens einem Jahr Lauferfahrung in Reichweite.“

Buchtipp: Erste Trainingsziele erreichen: Richtig trainieren für den Halbmarathon, Andreas Butz (13 Euro, blv Verlag)



## Lauf-Adressen:

[www.laufcampus.com](http://www.laufcampus.com) – Hier geht's zu den Laufseminaren und -reisen von Laufexperte Andreas Butz, etwa auf Mallorca und im schweizerischen Zermatt.

[www.natural-running.com](http://www.natural-running.com) – Unter „Natural Running“ bietet Dr. Matthias Marquardt bundesweit Laufseminare für Einsteiger und Fortgeschrittene an.