

# Lauftipps, die schnell Wirkung zeigen

## 1. Frühstück

Laden Sie Ihre Energiespeicher vor allem am Morgen auf. Die richtige Reihenfolge bei der Wichtigkeit der Mahlzeiten lautet für Ausdauersportler, die in der Regel am Nachmittag oder am Abend laufen: Die Haupt-Mahlzeit ist das Frühstück, die zweitwichtigste Mahlzeit das Mittagessen, und das Abendessen kann ruhig etwas spärlicher ausfallen. Grundsätzlich gilt aber auch: Mehrere kleine Mahlzeiten sind besser als drei große.

## 2. Langsam

Egal, welches Lauftempo Sie sich vorgenommen haben oder was Ihr Trainingsplan vorschreibt, beginnen Sie immer in ganz langsamem Tempo und laufen Sie erst nach etwa 10 bis 15 Minuten etwas schneller, wenn der Kreislauf in Gang und die Muskulatur warm ist. Laufanfänger und weniger ambitionierte Läufer sind mit einigen Gehminuten am Anfang am besten bedient. Wer kalt durchstartet, riskiert Verletzungen, der Bewegungsablauf wird unökonomisch und somit auch die Energiebereitstellung. Die Folge: Sie sind schon nach kurzer Zeit erschöpfter, als Sie es sich wünschen, und das Erfolgserlebnis bleibt aus.

## 3. Steigerungen

Runden Sie alle Dauerläufe mit „Steigerungen“ ab. Das sind Läufe über eine Strecke von 80 bis 100 Meter, bei denen das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird. Damit werden nicht nur Ihre schnell kontrahierenden Muskeln trainiert, die Sie zum Schnell-Laufen brauchen und beim reinen Ausdauertraining vernachlässigen; im Idealfall wird auch Ihr Laufstil ökonomisiert.

## 4. Keine Faust

Eine verkrampfte Hand hat beim Laufen auch eine komplett verkrampfte Körperhaltung zur Folge. Halten Sie die Hände also locker, ballen Sie sie nicht zusammen oder strecken Sie sie nicht aus wie mancher 100-m-Sprinter. Grundsätzlich gilt allerdings: Jeder hat seinen individuellen Laufstil, und das ist gut so. Dieser Stil ist beeinflusst von Körperbau sowie der Struktur und Funktionalität von Muskeln und Gelenken. Das Wichtigste: Die Ober- und Unterarme befinden sich beim Laufen etwa in einem rechten Winkel. Die Arme pendeln während des Laufs seitlich und nahe am Körper vorbei.

## 5. Atmung

Wer sich bewegt, holt automatisch Luft, und zwar so oft, wie es nötig ist. Darum braucht man auf die Atmung überhaupt nicht zu achten, auch wenn dies in einigen Lehrbüchern oder Laufanleitungen beschrieben ist, oft reichlich kompliziert. Das einzig Wichtige ist, kräftig auszuatmen. Denn je kräftiger Sie ausatmen, desto intensiver können Sie auch wieder einatmen. Außerdem: Durch bewusstes Ausatmen lässt sich die Kapazität der Lungen um ein Drittel erhöhen.

## 6. Kräftige Beine

Wenn Sie auf etwas beim Laufschrift achten sollten, dann auf kurze Bodenkontakte. Je kürzer der Kontakt, desto dynamischer der Schritt. Wer das bewusst erreichen will, muss dazu speziell die Beinmuskulatur entwickeln; damit wird vor allem ein kräftiger Abdruck vom Boden ermöglicht. Das führt dazu, dass der Schritt automatisch länger wird, und die dadurch erst mögliche höhere Schrittfrequenz sorgt auch für ein höheres Lauftempo.

## 7. Barfuß laufen

Barfuß laufen kräftigt die Füße. Mit kräftigen Füßen ist die gesamte Unterschenkelregion Belastungen gegenüber weniger anfällig. Laufen Sie ein- oder zweimal pro Woche vor bzw. nach Ihrem „normalen“ Lauf zehn Minuten auf gepflegtem Grasboden oder Rasen, aber nur sehr langsam, denn Sehnen und Muskeln wollen sich an die ungewohnte Belastung gewöhnen. Haben Sie Ihre Füße einmal an die Barfußbelastung gewöhnt, dann können Sie durchaus auch schnelle Steigerungen oder kurze Sprints zur Abrundung an das gewohnte Lauftraining anhängen.

## 8. Attraktive Laufstrecken

Je attraktiver die Laufstrecke, desto leichter fällt das Laufen. Unter „attraktiv“ versteht natürlich jeder etwas anderes. Der eine stellt sich unter einer attraktiven Laufstrecke die Runde vor, auf der er besonders interessanten Menschen begegnet, andere ziehen eher Strecken vor, die landschaftlich extrem reizvoll sind. Die ideale Laufstrecke ist aber in der Regel die, welche allgemein am meisten Abwechslung bietet.

## 9. Abwechslung

Jedes Mal im selben Tempo zu laufen, kann mit der Zeit langweilig werden und ist außerdem nicht besonders leistungsfördernd. Es hält Sie zwar fit, doch wer sein Leistungsvermögen steigern will und Abwechslung sucht, sollte ab und zu etwas schneller laufen. Empfehlung: Spielen Sie mit dem Tempo. Nicht nur, indem Sie von Lauf zu Lauf ein unterschiedliches Tempo anschlagen, sondern auch innerhalb eines Laufs. Mal laufen Sie schneller, mal langsamer. Dazu brauchen Sie keine speziellen Vorgaben, das können Sie wirklich nach Lust und Laune und Tagesform gestalten.

## 10. Danach essen

Eine durch Laufbelastung erzeugte Entleerung der Energiespeicher (Glykogenspeicher) steigert die Bereitschaft der Zellen, neues Glykogen zu speichern. Diese Aktivität ist direkt nach einer Belastung am höchsten. Man spricht vom „Kohlenhydrat-Fenster“, da Kohlenhydrate also unmittelbar nach dem Belastungsende am effektivsten in Glykogen umgewandelt werden. Die Soll-Aufnahme liegt bei einem Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht in den ersten zwei Stunden nach der Belastung.

## 11. Seitenstechen

Wenn Sie beim Laufen von Seitenstechen geplagt werden, reduzieren Sie das Lauftempo oder legen Sie eine kurze Gehpause ein, bis die Stiche abgeklungen sind. Während des Laufs kann ein Druck mit der Hand auf die stechende Stelle Erleichterung verschaffen. Dabei soll man die Hand immer wieder mit tiefem Ausatmen loslassen.

## 12. Realistisch bleiben

Setzen Sie sich bei allem, was das Laufen betrifft, realistische Ziele, sonst laufen Sie Gefahr, dass die Motivation flöten geht. Ein Laufanfänger redet nicht von 60, sondern von zehn Laufminuten, die er am Stück packen will. Und ein ambitionierter Läufer denkt nicht an irgendwelche Rekorde. Realistische Ziele sind Ziele, die Sie sicher erreichen können. Hier gilt: Lieber zehn aufeinander aufbauende realistische Ziele in einem Jahr verwirklichen als ein großes Ziel knapp verpassen. Das betrifft vor allem die Wettkampfläufer.

## 13. Schuhe

Ein wichtiger Tipp: Laufen Sie nicht ständig mit einem Paar Laufschuhe, und das so lange, bis die Treter verschlissen sind. Wer zwei- bis dreimal pro Woche läuft, sollte zwei bis drei Paar Laufschuhe benutzen, wer öfter läuft, entsprechend mehr. Das hat einen einfachen Grund: Jedes Laufschuhmodell unterscheidet sich mehr oder weniger minimal vom anderen. So erhält der Körper in seiner Gesamtstatik bei jedem Schritt leicht veränderte Impulse, und es wird verhindert, dass sich Fehlbelastungen einschleichen durch immer wieder dieselben Bewegungsmuster. Wenn Sie sich beim Kauf nicht zwischen zwei Modellen entscheiden können, dann nehmen Sie beide. Wenn man zwei Schuhpaare parallel läuft, hält jedes Paar für sich länger.

## 14. Schlaf

Je größer die körperliche Beanspruchung, desto größer ist auch der Schlafbedarf. Leider wird dem gerade von Laufeinsteigern selten Rechnung getragen. Die Schlafdauer bemisst sich ja nicht nur am Bedarf, sondern vor allem am Lebensrhythmus. Ein Laufanfänger, der gewohnt ist, nach zwölf ins Bett zu gehen, da er noch die Mitternachtswachrichten sehen muss, und wegen seiner Arbeitszeiten um 7.00 Uhr aufsteht, muss diesen Rhythmus eventuell bewusst umstellen, denn nach dem Lauftraining ist man angenehm müde und sollte dann auch früher einschlafen. Wichtig für Wettkampfläufer: Die wichtigste Nacht vor dem Wettkampf ist nicht die letzte, sondern die vorletzte Nacht. Hat man die richtig gut durchgeschlafen, darf man ruhig in der Nacht vor dem Wettkampf vor Nervosität kein Auge zutun.