

Step 1: Aller (Lauf-) Anfang ist steinig und schwer... – muss er aber nicht!

„Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt!“

... so ist es auch beim Laufen. Doch wie beginne ich richtig? Wie lerne ich, effektiv zu laufen, ohne dass es zu anstrengend wird? Wie baue ich ein Lauftraining auf, wenn ich seit Jahren keinen Sport getrieben habe? Wie führe ich ein langes, verletzungsfreies Läuferleben? Aber vor allem: Wie lerne ich, Spaß daran zu entwickeln?

Fragen, die wohl jeden Laufanfänger beschäftigen. Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, dann sicher auch dich. Doch ich möchte noch einen Schritt zurückgehen und wirklich bei der grundsätzlichen Fragestellung beginnen: Warum möchtest du laufen? Hast du dir darüber schon mal Gedanken gemacht? Falls nicht, ist jetzt der richtige Zeitpunkt dazu. Denn nur, wenn du die für dich richtige Antwort kennst, hast du in schwierigen Phasen – dann, wenn der Schweinehund unbarmherzig zuschlägt, das Wetter schlecht oder die Couch einfach zu verführerisch ist – die perfekte Antwort darauf.

Laufen ist die schönste Sportart der Welt! Du kannst es immer und überall tun: egal zu welcher Tageszeit – am Morgen, tagsüber oder in der Nacht –, egal bei welchem Wetter – ob bei Regen, Wind oder Sonnenschein –, egal auf welchem Untergrund – Asphalt, Wiese, Sand

oder Trail –, ob in der Stadt, in den Bergen, in der Mittagspause, auf Geschäftsreise oder im Urlaub, egal ob alleine, zu zweit oder in der Gruppe. Du benötigst im Prinzip nicht mal eine besondere Ausrüstung dafür. Du schnürst einfach deine Laufschuhe, und los geht's.

Doch bevor du mit dem Lauftraining beginnst, ist es wichtig, dass du deine ganz eigene Motivation für das Laufen findest. Solange ich selbst immer nur mit anderen mitgelaufen bin, hatte ich keinen eigenen Antrieb, meine Laufschuhe anzuziehen. Erst, als ich gewisse Ziele mit dem Laufen verband – meine Hauptmotivation war zu Beginn sicher das Abnehmen – war die richtige Motivation vorhanden.

Also: Welche Anforderungen hast du an das Laufen? Was möchtest du damit erreichen?

Welche Antworten könnten am ehesten zu dir passen? Du läufst, um:

- ➔ fit zu werden
- ➔ abzunehmen
- ➔ Stress abzubauen
- ➔ gesund zu bleiben – oder zu werden
- ➔ Kondition aufzubauen
- ➔ das Herz-Kreislauf-System zu stärken
- ➔ die Natur zu genießen
- ➔ ganz bei dir zu sein
- ➔ den Stoffwechsel anzuregen und Kalorien zu verbrennen
- ➔ sportliche Ziele zu erreichen (5 km-, 10 km-Lauf, etc.)
- ➔ dich auszupeinern
- ➔ zu meditieren
- ➔ deinen Körper zu straffen
- ➔ dein seelisches Gleichgewicht herzustellen
- ➔ dein Immunsystem zu stärken
- ➔ 60 Minuten am Stück durchzuhalten
- ➔ dein allgemeines Wohlbefinden zu erhöhen
- ➔ rauszukommen
- ➔ Krankheiten vorzubeugen
- ➔ körperlich und geistig jung zu bleiben
- ➔ den Flow zu erleben

- ➔ glücklicher und zufriedener zu sein
- ➔ Selbstbewusstsein aufzubauen
- ➔ besser zu schlafen
- ➔ stabilere Knochen zu haben
- ➔ den Blutdruck zu senken
- ➔ beim Firmenlauf mithalten zu können
- ➔ vom Rauchen wegzukommen
- ➔ bei einem (Halb-)Marathon zu starten
- ➔ mit deinen Kindern mitzuhalten
- ➔ zu sehen, was du zu erreichen imstande bist
- ➔ Depressionen zu bekämpfen
- ➔ mehr Körperbewusstsein zu entwickeln
- ➔ um abzuschalten und den Kopf frei zu bekommen
- ➔ Freiheit zu spüren

- ➔ _____
- ➔ _____
- ➔ _____
- ➔ _____
- ➔ _____

(Bei so vielen positiven Faktoren fragt man sich eigentlich unwillkürlich, warum nicht jeder laufen und von den Vorteilen profitieren möchte.)

Ich habe hier bewusst etwas Platz gelassen, damit du deine ganz individuellen Punkte aufführen kannst, die dich zum Laufen bewegen. Überlege dir dabei auch ganz genau: Willst du mit dem Laufen beginnen, weil die Motivation von außen kommt – beispielsweise, weil dein Partner sagt, Laufen wäre doch eine tolle Sportart für dich – dann garantiere ich dir, dass du nie wirklich Spaß daran haben wirst – oder aus eigener Motivation heraus? Versuche, Gründe zu finden, die wirklich deinen innersten Wünschen entsprechen.

Ich hatte einfach Lust zu laufen

Wer kennt nicht den Film *Forrest Gump* und die Szene, als Forrest sich aufmacht, kreuz und quer durch die USA zu laufen? Reporter kommen hinzu und interviewen ihn. „Warum laufen Sie? Laufen Sie für den Weltfrieden? Laufen Sie für die Obdachlosen? Für die Rechte der Frauen? Für die Umwelt? Für die Tierwelt?“ Die verschiedensten Fragen prasseln auf Forrest ein, doch er versteht den Sinn hinter den Fragen nicht. „Ich hatte einfach Lust zu laufen!“, ist seine entwaffnende Antwort. Manchmal kann es so einfach sein!



„Ich hatte einfach Lust zu laufen!“

Ziele setzen und erreichen

Was immer es ist, das dich zum Laufen bringt, schreibe es nieder, und setze dir ein realistisches, erreichbares und messbares Ziel. Ist es dein Wunsch, fit zu sein, dann definiere, was genau „fit“ für dich bedeutet. Willst du beispielsweise in einem halben Jahr 60 Minuten oder 5 Kilometer am Stück laufen können? Dann schreibe dir das genau so auf, und bewahre den Zettel gut sichtbar auf, so dass du dir immer wieder dein Ziel vor Augen führen kannst, wenn du es mal aus dem Fokus verlierst. Willst du abnehmen? Dann definiere, bis wann du wie viel Kilogramm verlieren möchtest. Geht es dir um deine Gesundheit, und willst du durch das Laufen gesünder werden, dann ist es sicher ratsam, dich von einem Arzt durchchecken zu lassen, um beispielsweise anhand der Blutwerte oder deines Blutdrucks vor und nach Aufnahme des Trainings den Erfolg deines Tuns festzustellen. Alleine nur zu registrieren, dass du deinem selbst definierten Ziel Schritt für Schritt immer näher kommst, lässt dich über dich hinauswachsen.

Aber ich will nichts beschönigen: Im Leben eines Läufers gibt es immer wieder Phasen, in denen das Laufen keinen Spaß macht, der Gedanke aufkommt, „das hat doch alles keinen Sinn“ oder einfach die Motivation fehlt, rauszugehen und loszulaufen. Immer wieder höre ich ähnliche Aussagen, wie und warum das Laufen zur Qual wird, und warum man lieber nicht rausgehen möchte:

- ➔ Ich gerate zu schnell außer Atem.
 - ✚ Versuche, langsamer und entspannter zu laufen.

- ➔ Weil ich langsamer als andere bin.
 - ✚ Kümmere dich nicht um die anderen, konzentriere dich rein auf dich, und bleibe in deinem Takt. Du wirst sehen, dass sich – auch ohne es zu forcieren – im Laufe der Zeit dein Tempo erhöht.

„Das Glück besteht nicht darin, sein Ziel zu erreichen, sondern auf dem Weg dorthin zu sein.“
Ingvar Kamprad

- ➔ Weil Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen schmerzen.
 - ✚ Gönn dir unbedingt eine Ruhewoche, und lies im Kapitel „Step 2“, wie du an deiner Lauftechnik arbeiten kannst – eine gute Technik schont die Gelenke.
- ➔ Weil das Wetter schlecht ist, zu warm, zu kalt, zu nass, zu windig, ...
 - ✚ Laufen kann man bei (fast) jedem Wetter. Kleide dich den Bedingungen entsprechend, und passe deine Laufintensität an. Bist du erst einmal draußen, wirst du feststellen, dass es gar nicht „so schlimm“ ist, wie es zunächst von drinnen aussah.
- ➔ Weil es zu dunkel, zu früh oder zu spät ist.
 - ✚ Ist es draußen dunkel oder dämmerig, dann suche dir beleuchtete Laufstrecken oder nutze eine Stirnlampe. Laufe aber immer nur dort, wo du dich auch sicher fühlst, wo genügend Menschen unterwegs sind und ein guter Untergrund vorhanden ist. Oder aber suche dir eine Laufgruppe, mit der du in der dunklen Jahreszeit unterwegs sein kannst.
- ➔ Weil ich der Meinung bin (z.B. durch Lehrer), schon immer unsportlich gewesen zu sein.
 - ✚ Und? Was kümmert es dich, welcher Meinung dein Lehrer möglicherweise vor Jahrzehnten war? Auch ich selbst war eine Niete im Schulsport und absolviere heute mit Freude Ultraläufe oder Triatlons. Das hätte mit Sicherheit keiner meiner Lehrer je erwartet.
- ➔ Weil der Ruf der Couch stärker ist.
 - ✚ Arbeite nach dem Belohnungsprinzip, und überlege dir, womit du dir nach dem Laufen etwas Gutes tun kannst.
- ➔ Weil ich Wichtigeres zu tun habe, das keinen Aufschub duldet.
 - ✚ Das kenne ich z.B. von meiner Steuererklärung. Man schiebt sie ewig vor sich her, bis das schlechte Gewissen immer stärker wird. Dagegen hilft nur eines: einfach anpacken – und zwar am besten sofort, ohne groß darüber nachzudenken. Der Spaß kommt dann mit dem Tun.

- ➔ Weil ich keine Fortschritte sehe.
 - ✚ Bleib dabei, und überprüfe erneut die Geschwindigkeit deiner Laufeinheiten. Läufst du in einem Tempo, in dem du locker reden kannst?
- ➔ Weil ich keine Zeit habe, da ich beruflich oder familiär zu sehr eingebunden bin.
 - ✚ Versuche, das Laufen in deinen Alltag zu integrieren. Wenn du lange im Büro bist, überlege dir, am Morgen oder in der Mittagspause zu laufen, oder nutze den Heimweg als Laufeinheit. Wenn du zwischen Sport und Familie hin- und hergerissen bist, dann versuche, sie mit einzubinden, z.B. mit einem Babyjogger oder lass dein Kind/deinen Mann mit dem Rad neben dir her fahren, während du läufst.
- ➔ Weil ich schlecht drauf oder depressiv bin.
 - ✚ In diesem Fall gibt es wirklich nichts Besseres, als rauszugehen und dir den Frust von der Seele zu laufen. Lauf dich frei!
- ➔ Weil meine Brüste, mein Po oder mein Bauch wackeln/zu groß sind.
 - ✚ Achte auf die richtige Kleidung: Ist die Unterwäsche (Base Layer) eng genug, um zu stützen? Greife hier ggf. auf Kompressionskleidung zurück. Wähle die zweite Schicht weit genug, um Problemzonen zu kaschieren.

Welche Punkte fallen dir noch ein? Und welche Strategien hast du, um diesen entgegenzuwirken? Schreibe sie hier nieder, damit du immer wieder nachschlagen kannst, wenn es nötig wird:

- ➔ _____
- ✚ _____
- ➔ _____
- ✚ _____
- ➔ _____
- ✚ _____

Wie dein Umfeld dir das Laufen verübeln kann - Geschichten aus dem Alltag

Als ich mit dem Laufen anfang, kam es nicht selten vor, dass Passanten – aus für mich unerfindlichen Gründen – dies mit einem „schneller“ oder „hopp, hopp, hopp“ kommentierten. Früher fand ich das anmaßend. Darüber hinaus verunsicherte es mich, ich wusste nie, wie ich reagieren sollte. „Ich bin wohl zu langsam“, kam mir mehr als einmal in den Sinn, und beschleunigte das Tempo. Später wurde mir klar, dass es den meisten Kommentatoren gar nicht um die Geschwindigkeit ging. Ein Nichtläufer kann gar nicht einschätzen, wie schnell oder langsam jemand läuft (und einer, der selbst läuft, würde solche Kommentare niemals abgeben). Es ging in erster Linie nur darum, einen blöden Spruch loszuwerden, die eigene Unsportlichkeit zu kompensieren und damit den Läufer – teilweise bestimmt auch ungewollt – zu verunsichern. Als mir das richtig klar wurde, konnte ich damit umgehen. Ich lachte einfach über solche Kommentare und entgegnete stets: „einfach mitlaufen!“ Die meisten winken dann ab. Seither hat sich das noch niemand getraut.

Noch heute kommt es vor, dass mich unterwegs Passanten fragen: „Und, wie viel läufst du?“ Mittlerweile habe ich festgestellt, dass sie dies zum einen tun, um es mit der eigenen Leistung zu vergleichen, zum anderen aber auch des schlechten Gewissens wegen, um im Anschluss zu rechtfertigen, warum sie selbst nicht (mehr) so lange oder weit laufen können. Oder aber ganz verquer: Man erhält einen Vortrag, warum das Laufen ungesund sei und dass sie selbst zwar mal liefen, aber jetzt eben dadurch die Knie schmerzten. Meine Entgegnung, „dann war wohl die Lauftechnik falsch“, wird nicht allzu gerne gehört. Denn der Glaube „Sport ist Mord“ ist leider noch immer tief in unserer Gesellschaft verwurzelt. Als ich mit dem Ultralaufen begann, wurden manche Menschen richtiggehend sauer, wenn ich sagte, dass ich auch mal 50 oder 100 Kilometer am Stück laufe. „Das ist doch nicht mehr gesund!“ oder „das ist doch nicht normal!“, kam dann schon mal als Reaktion. Was aber ist normal, und wer definiert

das? Ist es „normal“, den gesamten Tag zu sitzen und überall mit dem Auto hinzufahren, oder entspricht es eher unseren Genen, stundenlang in Bewegung zu sein? Die Antwort muss sich wohl jeder selbst geben.

Wenn man in den USA einen Marathon läuft, reagieren alle mit: „Wow, great job!“ Läuft man in Deutschland einen Marathon, ist die erste Frage: „Welche Zeit bist du gelaufen?“ Die Tatsache, dass man unvorstellbare 42,2 Kilometer bewältigt und damit etwas Großartiges geleistet hat, rückt dadurch als nichtig in den Hintergrund. Der Fakt, dass mehrere Tausend Läufer bei einem Marathon starten, suggeriert vielen Nicht-Läufern, dass eine solche Strecke wohl ohne Probleme zu bewältigen ist. Erst, wenn sie selbst laufen, können sie allmählich ermessen, was es bedeutet, mehr als 40 Kilometer zurückzulegen. Mich hat diese Frage immer genervt. Doch als ich mit den Ultras begann, erledigte sich das Thema von alleine. Denn wer kann schon einschätzen, ob 12 Stunden für einen 100-Kilometer-Lauf schnell oder langsam sind?

Ich weiß noch, dass der Vater meines Ex-Freundes seinen Sohn nach den ersten Marathonläufen stets fragte: „Und? Hast du gewonnen?“ Natürlich musste mein Ex-Freund das verneinen, denn welcher deutsche Hobbyläufer kann sich bei einem großen Stadtmarathon schon gegen afrikanische Profiläufer durchsetzen? Dennoch war er ein sehr guter Läufer mit einer Zeit von 3:30 Stunden für sein Marathondebüt. Sobald jedoch der Vater das „Nein“ hörte, war das Thema Marathon für ihn erledigt. Kein, „wie war der Lauf?“ oder „wie hast du dich gefühlt?“ Irgendwann fragte er dann gar nicht mehr nach. Scheinbar war sein Sohn eine ziemliche Lusche, da er auch in den kommenden Jahren nie einen Marathonsieg vorweisen konnte. Was ich damit sagen möchte, ist: Es ist wichtig, sich nicht davon beeinflussen zu lassen, was andere sagen und sich von der gegebenenfalls fehlenden Anerkennung des Umfeldes frei zu machen.

Ein weiteres typisches Beispiel ist folgendes: Simone [Name geändert] wollte gerne mit dem Laufen beginnen, da bereits die gesamte Familie mit Spaß lief und auch an einigen Straßenläufen teilnahm. Auch ihr Ehemann hatte sich von einer Couchpotato

zu einem Ultra-Läufer gewandelt. Nachdem Simone abends ihre Runden im Park gedreht hatte, fragte ihr Mann stets beim Heimkommen: „Wie viele Kilometer bist du gelaufen? In welcher Zeit?“ Und rechnete ihr anschließend ihre Geschwindigkeit vor. „Dann bist du einen 6er-Schnitt gelaufen“ und kommentierte das regelmäßig mit „das letzte Mal warst du schneller/langsamer als heute...“. Anfangs tat Simone das als Spinnerei ab, irgendwann nervte es sie aber nur noch, und schließlich ließ sie das Laufen nach 2 Monaten ganz sein. Zwar machte ihr der Sport Freude, doch dem Leistungsvergleich wollte sie sich nicht mehr unterziehen. Sie entschied sich daraufhin für den Kraftsport – hier konnte sie ganz für sich trainieren.

Eine meiner Laufklientinnen behauptete steif und fest, dass sie keine Läuferin sei. „Wie kommst du denn da drauf?“, fragte ich sie verblüfft. Denn ihr Laufstil sah gut und flüssig aus, und vor allem hatte sie Spaß dabei. Schließlich erzählte sie mir, dass sie in ihrer Jugend in Bulgarien Handball gespielt und ihr Trainer ihr immer wieder vorgehalten habe: „Mit diesem dicken Hintern wirst du nie eine Läuferin werden!“ Auch mehr als 20 Jahre später war diese Aussage noch tief in ihren Gedanken verwurzelt – und hinderte sie heute daran, unbeschwert zu laufen.

Warum kommst du nicht so oft zum Laufen, wie du eigentlich möchtest? Überlege dir, was dich davon abhält. Letztendlich solltest du dir in diesem Fall immer wieder folgende Frage stellen: Wieso nehme ich mir nicht genug Zeit, in meine Gesundheit und meine Ausgeglichenheit zu investieren?

Manchmal ist es wie ein Teufelskreis: Du gehst nicht laufen, weil du müde, ausgelaugt oder viel zu gestresst bist. Aber *weil* du keinen Ausgleich hast, werden dieses Unbehagen und die Müdigkeit immer extremer, und das Laufen rückt immer weiter in den Hintergrund. „Jetzt auch noch laufen?“, denkst du völlig abgespannt und bist froh, abends vor dem Fernseher zu liegen.

Weißt du eigentlich, wie gut es sich anfühlt, nach einem hektischen Tag nochmal eine Runde zu laufen? Und sei es auch nur für eine halbe Stunde? Runterzukommen, abzuschalten und die Gedanken zu sortieren? Und kennst du das wohlige Gefühl des Stolzes, wenn du danach

zurückkommst und weißt, dass du Sport gemacht hast und nun mit Freude und Genuss das Essen und die Couch genießen kannst?

Oft ist auch eine Neuprogrammierung des Gehirns nötig. Man sagt, es dauere 21 Tage, bis der Mensch eine neue Gewohnheit angenommen habe. Das heißt jetzt nicht, dass du 21 Tage hintereinander laufen sollst. Aber nimm dir 3 Wochen lang vor, jeden zweiten oder dritten Tag für eine kurze Runde rauszugehen – und sei es auch nur für 30 Minuten Walking. Danach setze eine Woche aus und beobachte, was passiert. Wie fühlst du dich? Fehlen dir bereits das Laufen und die angenehme Erschöpfung danach?

Versuche herauszufiltern, welche negativen Assoziationen dein Laufen begleiten, und suche dir Kraftsätze, wie du diese austricksen kannst.

Kraftsätze können sein:

- ➔ Ich genieße das Laufen!
- ➔ Laufen macht mich frei!
- ➔ Bewegung ist für mich Quality time!
- ➔ Ich tue mir etwas Gutes!
- ➔ Ich bin aktiver als 50 Prozent der Deutschen!
- ➔ Ich stärke mein Immunsystem!
- ➔ Ich laufe Krankheiten davon!
- ➔ Laufen bringt mich zum Strahlen!
- ➔ Laufen macht aus mir einen besseren (ausgeglicheneren) Partner/Mutter/Vater!

➔ _____

➔ _____

➔ _____

➔ _____

➔ _____

➔ _____



Laufen kann auch zum Sightseeing genutzt werden: Reichstagsgebäude Berlin, Drei Zinnen in den Dolomiten, Central Park New York, Eiffelturm Paris.

Ganz wichtig!

Es gibt natürlich auch Umstände, unter denen zur eigenen Sicherheit auf das Laufen verzichtet werden sollte, z.B. bei Glätteis, Gewitter, heftigen Orkanböen, bei extremer Hitze (es sei denn, dein Körper ist akklimatisiert), bei extremer Kälte (ggf. nur mit Mundschutz oder Gesichtsmaske

Step 1: Aller (Lauf-)Anfang ist steinig und schwer... – muss er aber nicht!

laufen), bei Fieber, grippalen Infekten oder sonstigen Krankheiten, bei denen Bettruhe unbedingt erforderlich ist. Du wirst dich jetzt wundern und denken: Natürlich trainiere ich *nicht*, wenn ich krank bin. Doch vielleicht überrascht es dich noch mehr, dass es nicht wenige Läufer gibt, die Krankheitsanzeichen ihres Körpers mit Schmerzmitteln bekämpfen, nur, um das Laufpensum zu absolvieren, das in ihrem Trainingsplan steht.

12 Facts, die du als Laufanfänger wissen und beachten solltest

Jetzt geht es so langsam ans Eingemachte. Anbei führe ich dir die wichtigsten Punkte auf, die du als Anfänger berücksichtigen solltest.

1. Das Wichtigste zuerst: Hab Spaß dabei!

Gehe mit Freude an die Sache heran, genieße die Natur, und lächle dabei. Sieh das Ganze als ein spannendes Abenteuer, das im besten Fall dein komplettes Leben verändern wird. Das Laufen wird deine Gesundheit, deine mentale Verfassung und deinen Körper beeinflussen – freu' dich darauf. Manchmal wundere ich mich, dass mir besonders viele Leute freundlich entgegenkommen – bis mir schließlich auffällt, dass ich während des Laufens die ganze Zeit unbewusst vor mich hin grinse. Ein sehr schöner Nebeneffekt, wie ich finde.

2. Gut geölt läuft besser!

Starte immer gut hydriert (mit Wasser, bitte keine Softdrinks!) und niemals durstig in dein Training. Zudem kann es von Vorteil sein, wenn die letzte Mahlzeit (je nach Umfang des Gerichtes) 1 bis 3 Stunden zurückliegt. Mit vollem Magen läuft es sich extrem mühsam. Zumal das Blut nach dem Essen zur Verdauung im Magen benötigt wird – und nicht zur Energieversorgung in den Beinen bereitsteht. Hier muss jeder selbst die Erfahrung machen, wann er sich am wohlsten fühlt. Viele können vor dem Laufen noch schnell eine Banane essen. Doch das wäre mir bereits viel zu viel des Guten, ich bin eher jemand, der nüchtern am besten läuft.

Ist man länger als eine Stunde unterwegs, sollte man immer eine Kleinigkeit an Essen und Getränken in einem kleinen Laufrucksack mitführen – oder aber Geld, damit man sich im Notfall etwas kaufen könnte. Mir genügt manchmal bereits ein TicTac, das mich schon über größte Durst- oder Hungergefühle gerettet hat.

3. Gönn dir ein Warm-up!

Bereite deinen Körper behutsam auf das Laufen vor. Viele Menschen sitzen den kompletten Tag – zuerst am Schreibtisch, dann am Esstisch, später im Auto –, und daheim schnüren sie dann die Laufschuhe und rennen in vollem Tempo los. Dein Kopf ist vielleicht noch bei der Arbeit, deine Muskulatur verspannt und kalt. Das kann nicht gutgehen, und Verletzungen sind vorprogrammiert. Ein kalter Muskel verzeiht wesentlich weniger Trainingsfehler als ein warmer. Starte dein Training daher immer mit Bedacht, und baue zunächst ein Warm-up ein. Beginne mit einem flotten Eingehen von mindestens 5 bis 10 Minuten, und schwinge die Arme mit.

Als ich mit dem Laufen begann, las ich irgendwo Folgendes: Laufe nie los, bevor du dich nicht ausgiebig 5 Minuten lang gedehnt hast. Bitte NICHT nachahmen! Irgendwann zog ich mir eine üble Zerrung zu und wusste nicht so recht, warum. Schließlich hatte ich ja immer schön brav gedehnt. Als ich mich näher mit dem Laufen beschäftigte, war mir alles klar: Dehne niemals deine kalte Muskulatur. Das geht nach hinten los!

4. Finde deinen eigenen Takt!

Gerate nicht in Versuchung, beim ersten Mal gleich 30 Minuten am Stück laufen zu wollen – insbesondere dann nicht, wenn du noch nie oder bereits seit einigen Jahren nicht mehr gelaufen bist. Beginne nach dem 5- bis 10-minütigen Warm-up mit Gehen und Laufen im Wechsel. Das schont die Muskulatur. Beginne zum Beispiel mit 1 Minute laufen, 1 Minute gehen – immer im Wechsel. Wähle dafür eine flache, einfache Strecke – gerne asphaltiert oder Waldboden. Schau aber, dass diese nicht zu steinig oder uneben ist, damit du dich mehr auf dich, als auf den Boden konzentrieren kannst.

5. Plauschen statt schnaufen!

Bestimme dein Tempo so, dass du jederzeit locker dabei reden kannst. Gerätst du in Stoßatmung oder hast keine Lust mehr zu sprechen, dann bist du viel zu schnell unterwegs. Reduziere dann unbedingt dein Tempo – ganz egal, wie schnell die anderen laufen oder ob jemand mit Walkingstöcken an dir vorbeizieht. Achte dabei vollkommen auf dich und nicht auf dein Umfeld. Nur dann, wenn du locker läufst, baust du eine optimale Grundlagenausdauer auf. Ich vergleiche das gerne mit einem Hausbau: Je besser das Fundament (Grundlagenausdauer), desto höher kannst du später darauf aufbauen. Baust du bereits am Dach (Tempo), bevor das Fundament fertig ist, dann wird dies früher oder später über dir zusammenbrechen. Vielleicht liegt dir aber auch der Autovergleich näher: Ein Neuwagen muss auch erst mal behutsam eingefahren werden. Gibst du von Anfang an Vollgas, kann das dem Motor langfristig schaden.

Streiche jegliche Tempovorgaben aus deinem Kopf. Ignoriere auch, wenn dein Laufpartner behauptet, du seist viel zu langsam unterwegs oder dass „richtiges“ Laufen erst ab einer gewissen Geschwindigkeit beginnen würde. Wer bestimmt das? Und wer sagt, dass Laufen immer anstrengend sein *muss*?

Am besten schaust du während des Laufs auch gar nicht auf deine Uhr, sondern achtest nur darauf, wie dein Körper reagiert. Die meisten laufen viel zu schnell – und sind somit auch viel zu schnell müde. Lächle, wenn du locker an ihnen vorbeiziehst – während sie erschöpft am Rand stehen.



6. Lass den Atem fließen!

Sehr oft werde ich gefragt: „Wie muss ich beim Laufen atmen? 2 Schritte ein, 2 Schritte aus?“ Viele haben dabei auch noch die Worte ihres Sportlehrers im Ohr, der ihnen empfahl, in einem bestimmten Rhythmus zu atmen. Meine Gegenfrage ist stets: „Wie atmest du, wenn du am Schreibtisch sitzt oder beim Einkaufen oder auf dem Fahrrad unterwegs bist?“ Richtig! Du machst dir keine Gedanken darüber! Der

Atem kommt und geht. Auf ganz natürliche Weise. Und so ist es auch beim Laufen. Lass den Atem fließen. Der Körper atmet dann, wenn es nötig ist – und nicht nach einem bestimmten Rhythmus. Dein Körper holt sich den Atem, wenn er ihn braucht.

Eine andere Theorie, die immer wieder diskutiert wird, ist die Nasenatmung. Sie besagt, dass man nur so schnell laufen sollte, wie es mit einer Atmung rein durch die Nase (mit geschlossenem Mund) möglich sei. Probiere diese Nasenatmung gerne mal aus. Sie wird dich sehr schnell zu einem langsamen Tempo zwingen. Willst du das Tempo jedoch mal anziehen, wirst du mit einer Nasenatmung sehr schnell an die Grenze kommen, da zu wenig Luft durch die schmalen Kanäle der Nase fließen kann. Bei mir funktioniert diese Art der Atmung nicht – egal bei welchem Tempo. Meine Nase ist so schmal, dass mir dadurch keine ausreichende Luft zum Laufen zur Verfügung steht. Selbst im gemächlichen Tempo fühle ich mich damit äußerst unwohl. Daher atme ich beim Laufen stets durch Nase UND Mund. So wie ich es unbewusst auch im Alltag tue.

Ein Argument für die Nasenatmung wäre, wenn du bei eisiger Kälte läufst – also bei deutlichen Minustemperaturen. Die Atemwege werden durch die kalte Luft stark gereizt. Das führt schneller als üblich zu Husten und Bronchitis. Wenn die Luft jedoch zunächst durch die Nase fließt, kommt sie bereits vorgewärmt in den Atemwegen an. Eine andere Möglichkeit dafür wäre, sich einen Rollkragen, Schal oder Schlauchtuch beim Laufen vor den Mund zu ziehen.

7. Locker flockig!

Die meisten Läufer versuchen, mit einem raumgreifenden Schritt möglichst viel an Wegstrecke zurückzulegen. Das kostet jedoch viel zu viel Kraft und geht auf Kosten der Muskulatur. Viel besser ist es, mit lockeren, kleinen Schritten zu laufen – deine Gelenke werden es dir danken. Außerdem wirst du merken, dass dein Kraftaufwand deutlich geringer ist. Hierauf gehe ich im Kapitel „Step 2: Lauftechnik“ nochmal ausführlich ein.

Geheimbund Läufer

Vielleicht hast du dich schon mal gewundert, warum entgegenkommende Läufer plötzlich die Hand zum Gruß hoben oder einfach „Hallo“ sagten, obwohl du sie gar nicht kanntest? Eines musst du als Laufeinsteiger unbedingt wissen: Läufer grüßen Läufer untereinander – genau so, wie es beispielsweise Motorradfahrer tun, wenn sie einem anderen begegnen. Das ist ein ungeschriebenes Gesetz, das insbesondere Laufanfänger nicht immer kennen (können). Viele blicken mich fragend an, wenn ich sie grüße. Dabei will ich im Prinzip nur Folgendes: freundlich sein, aber auch zeigen: „wir sind Gleichgesinnte“. Ich weiß genau, was du machst und vor allem, warum. Da bedarf es keiner weiteren Worte.

8. Geh nicht an die Grenzen!

Es genügt zu Beginn vollkommen, wenn du 30 bis 45 Minuten (inkl. Ein- und Ausgehen) unterwegs bist. Außerdem solltest du dich stets im Wohlfühltempo bewegen. Bist du vollkommen außer Atem, hast einen hochroten Kopf und verspürst gegebenenfalls eine leichte Übelkeit oder Kreislaufprobleme? Dann bist du viel (!) zu schnell unterwegs. Du solltest dich nach dem Training angenehm angestrengt, jedoch nicht vollkommen am Ende fühlen. Nur dann war es für deinen Laufbeginn ein erfolgreiches Training.

9. Gönn dir ein Cool-down!

Laufe am Ende deines Lauftrainings nicht direkt bis zu deiner Haustür, sondern baue ein Cool-down ein. Nimm dir die Zeit, und gehe die letzten 5 bis 10 Minuten locker aus – so dass du entspannt zuhause ankommst. Das Cool-down ist auch wichtig für die richtige Regeneration.

10. Halte deine Muskeln geschmeidig!

Dehnen ist der erste Schritt zur Regeneration. Füge nach jeder Laufeinheit ein kleines Dehnprogramm an. Die Basisübungen bestehen aus der

Dehnung der Wadenmuskulatur, Oberschenkel (Vorder-, Rück-, Innen- und Außenseite), Po und Hüftbeuger (siehe Kapitel „Step 1: Dehnen ist der erste Schritt zur Regeneration“). Halte jede Übung für mindestens 20 Sekunden – wenn du Zeit hast, gerne auch länger. Das Dehnen sollte nicht weh tun – vielmehr sollte es sich dabei um einen angenehmen *Wohlfühlschmerz* handeln. Spürst du ein unangenehmes Stechen, dann brich die Dehnung sofort ab, und lass die Ausführung von einem Trainer oder Physiotherapeuten überprüfen.

Bitte achte darauf, dass du dabei nicht auskühlst. Verlege bei kühleren Temperaturen das Dehnen auch gerne nach drinnen. Erstens verkrampft eine zitternde Muskulatur, und zweitens ist die Gefahr einer Erkältung durch Auskühlung recht hoch.

11. Einmal ist keinmal!

Finde die für dich richtige wöchentliche Dosierung: Einmal ist keinmal. Läufst du 1x pro Woche, beginnst du jedes Mal wieder von Neuem. 2x pro Woche Laufen ist gut, 3x Laufen ist besser. 4x könnte jedoch schon wieder zu viel des Guten sein. Gönn deinem Körper eine Regenerationszeit von mindestens einem, besser 2 Tagen bis zum nächsten Training.

„Wie soll ich das schaffen?“, fragst du dich jetzt vielleicht. Selbst wenn du zwischendurch nur 30 Minuten zur Verfügung hast, nutze diese als Einheit! Wenn du 3x pro Woche 30 Minuten läufst, ist das viel effektiver, als einmal am Wochenende 90 Minuten unterwegs zu sein. Absolviere zudem ab sofort alle Wege zu Fuß (Laufen oder strammes Walken), egal ob zur Post, schnell mal zum Bäcker oder zum Einkaufen. Nutze zudem Treppen, und meide Rolltreppen oder Aufzüge. Bringe deinen Stoffwechsel so oft wie möglich in Schwung.

12. Nichts überstürzen!

Versuche, nichts zu überstürzen – auch wenn du gerade am Anfang übermotiviert sein solltest: Baue dein Lauftraining Schritt für Schritt auf. Erhöhe zunächst in kleinen Schritten die Laufumfänge und danach vorsichtig die Geschwindigkeit. Die meisten Verletzungen entstehen dann, wenn man viel zu schnell viel zu viel von sich erwartet. Lass dir Zeit, und genieße jeden Lauf. Denke immer daran: Es geht nicht um Zeiten oder Leistungsvergleiche – es geht um den Spaß an der Bewegung!

Höre stets auf deinen Körper, und laufe nur dann, wenn du dich gut fühlst! Laufe nie bei Fieber. Wenn du beim Laufen Schmerzen spürst, dann brich das Laufen ab. Laufe nie in einen Schmerz hinein oder übergehe ihn. Insbesondere Schienbein-, Achillessehnen- oder Knieschmerzen können tückisch sein, da diese mit warmer Muskulatur zunächst abklingen. Analysiere – mithilfe eines Sportmediziners, Physiotherapeuten oder Lauftrainers – die Ursache deiner Beschwerden, und behebe diese früh genug, bevor sie dir das Laufen dauerhaft vermiesen.

ICH MOTIVIERE MICH ZUM LAUFEN

„... weil ich damit
meinen eigenen
Weg gehen kann.
Es ist jedes Mal ein
Geschenk an
mich selbst.“
Doreen Beyer

Das nötige Equipment

Im Prinzip bedarf es wenig, um einfach loszulaufen. Das ist das Schöne am Laufsport: Es genügen Laufschuhe und ein paar Sportklamotten, und schon kann es im Grunde genommen los gehen! Hier habe ich ein paar Ausrüstungstipps für deinen Laufanfang zusammengestellt.

Laufschuhe

Ich bin in den Laufanfängen selbst mit uralten Schuhen gelaufen, bis ich merkte, dass ich richtig Spaß am Laufen hatte und mich professionell beraten ließ. Es muss bei deinem Laufschuh kein Hightech-Modell für 250 € sein, das du dann möglicherweise nach 3 Monaten wieder an den Nagel hängst. Ein Vorjahresmodell zu einem erschwinglichen Preis reicht bei Schuhen vollkommen aus. Kaufe insbesondere zu Beginn deine Schuhe immer im Fachhandel. Optimal wäre ein Laufladen, der über gutes Personal und die Möglichkeit einer Laufanalyse mit Kamera verfügt. So kann ein geschulter Verkäufer feststellen, ob eine Fußfehlstellung vorliegt und welches Modell – ob mit oder ohne Pronationsstütze – das richtige für dich ist. Perfekt wäre es, wenn du die Schuhe auf der Straße testen könntest. Bitte bedenke, dass du auf dem Laufband womöglich anders läufst als in