Der Anfang - Das sollten Sie beachten

Laufen ist eine völlig normale menschliche Fortbewegungsart. Jeder kann laufen, es ist nur die Frage, wie weit und wie schnell. Wer sich darüber im Klaren ist, dass er nicht von Null auf Hundert starten kann, wird die ersten Schritte auch gut bewältigen.

Wir geben Ihnen Tipps rund um den Laufeinstieg und die ersten Schritte, lesen Sie unsere Tipps zur Motivation, wie Sie Übertraining vermeiden oder warum vor dem Laufbeginn eine Sporteigungsuntersuchung auf jeden Fall unter bestimmten Umständen sinnvoll ist.

Sporteignungsuntersuchung

Im Rahmen einer gesunden sportlichen Betätigung, wobei es sich beim Lauftraining ohne jeden Zweifel handelt, ist eine Sporteignungsuntersuchung eine wichtige und sinnvolle medizinische Maßnahme, die mindestens im 2-Jahres Rhythmus durchgeführt werden sollte. Ab einem Alter von 35 Jahren und bekannten gesundheitlichen Vorbelastungen innerhalb der Familie ist eine solche Untersuchung vor dem Beginn mit dem Lauftraining unbedingt zu empfehlen, hier empfiehlt sich auf jeden Fall eine Wiederholung dieser Art von Untersuchung einmal pro Jahr.

Uneingeschränkt zu empfehlen, oder sogar im eigenen Interesse unumgänglich, ist die Sporteignungsuntersuchung bei Menschen mit starkem Übergewicht, bei Rauchern, bei Herz-Kreislauf-Patienten, bei Menschen mit hohen Blutfettwerten und bei Beschwerden des menschlichen Bewegungsapparates. In einigen Fällen lassen sich im Rahmen einer ärztlichen Untersuchung zusätzlich versteckte Schäden entdecken, die durch ein Lauftraining noch verstärkt würden.

Mit Hilfe der Sporteignungsuntersuchung kann das Lauftraining entsprechend abgestimmt und mögliche Risiken von vorn herein ausgeschlossen werden. So können sowohl das Lauftempo und der Trainingsumfang exakt auf das gesundheitlich erträgliche oder auf das aus ärztlicher Sicht zu empfehlende Maß individuell abgestimmt werden. Nur in Ausnahmefällen wird ein Lauftrainingsverbot ausgesprochen und nach alternativen sportlichen Betätigungsfeldern gesucht, die es durchaus für jede der zuvor genannten Risikogruppen gibt.

Risikogruppen

Je nach Risikogruppe gibt es unterschiedliche Gründe für ein Lauftrainingsverbot, oder auch Gründe, die die Beachtung besonderer Auflagen beim Lauftraining notwendig machen. Beim Herz-Kreislauf-System können verborgene Schädigungen des Herzens, die sehr oft erst im Rahmen einer Sporteignungsuntersuchung entdeckt werden, dazu führen, das Lauftraining nur unter strengen ärztlichen Auflagen oder gar nicht ausüben zu dürfen. Dazu gehören beispielsweise stumme Infarkte aber auch extrem hoher Blutdruck.

Störung des Bewegungsapperats

Störungen des Bewegungsapparates lassen sich in der Regel durch relativ einfache Maßnahmen beheben. In den meisten Fällen reicht die Benutzung spezieller Einlegesohlen. Seltener werden chirurgische Eingriffe angewandt. Oder man wählt eine andere Form der körperlichen Betätigung, die weniger belastend für den Körper ist, wie zum Beispiel das Radfahren. Bei stark Übergewichtigen wird sehr oft mit dem Radfahren oder Schwimmen begonnen, um später nach einer gewissen Gewichtsreduktion mit dem Lauftraining starten zu können

Chronische Erkrankungen

Selbst für an Diabetes mellitus Erkrankte spricht nichts gegen die Aufnahme eines Lauftrainings, ganz im Gegenteil, die körperliche Betätigung wirkt sich sehr positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. Diabetiker sollten allerdings keinen Hochleistungssport ohne ständige ärztliche Beobachtung ausüben.

Andere Krankheiten

Es gibt noch weitere Erkrankungen, die je nach Ausprägung ein Lauftraining einschränken oder unmöglich machen. In diesem Zusammenhang spricht man von chronischen Schädigungen wichtiger innerer Organe, wie Leber und Nieren, von Tumoren und von bestimmten Arten nervlicher Fehlsteuerungen

Das richtige Trainingstempo

Gerade für Laufanfänger ist es nicht immer einfach, die passende Trainingsgeschwindigkeit zu finden. Zu seiner eigenen Leistungsfähigkeit zu stehen, fällt vor allem beim gemeinsamen Training mit Laufpartnern schwer, die schneller oder langsamer sind als man selbst. Viele Einsteiger laufen viel zu schnell, was dem noch ungeübten Organismus zu viel abverlangt und dazu führen kann, dass sich Erschöpfung einstellt und der erhoffte Erfolg ausbleibt, so dass in der Folge auch die Lust am Laufen sinkt.

Wer sich nach dem Laufen nicht wohl fühlt und mit schmerzenden Muskeln zu kämpfen hat, hat des Guten zu viel getan. Eine wichtige Faustregel besagt, dass für die meisten Läufer das Lauftempo dann richtig und gesund ist, wenn noch problemlos Unterhaltungen möglich sind, ohne dabei außer Atem zu geraten. Wer allein trainiert, tut gut daran, ein Pulsmessgerät zu Rate zu ziehen, um sein optimales Lauftempo zu bestimmen, das ihm hilft, sich weder zu über- noch zu unterfordern. Solche Pulsmesser bestehen größtenteils aus Brustgurten, die dazu dienen, die Herzfrequenz zu messen. Es existieren auch Pulsuhren ohne Brustgurt, die den Puls über die Hand messen, deren Genauigkeit aber deutlich abweicht. (Für Läuferinnen gibt es auch praktische Sport-BHs zu kaufen, die über einen eingearbeiteten Pulsmesser verfügen!)

Laufeinsteiger sollten auf alle Fälle ein niedriges und gleichmäßiges Lauftempo wählen, um in ihren eigenen Rhythmus zu finden. Wer sich höhere Ziele wie schnelleres Laufen auf gleich bleibender Distanz oder die Teilnahme an einem Wettkampf gesetzt hat, kann seine Laufgeschwindigkeit natürlich entsprechend seinem steigenden Leistungsstand kontinuierlich erhöhen.

Jedes Lauftempo stellt seine spezifischen Anforderungen an den Stoffwechsel. Von daher sind unterschiedliche Laufgeschwindigkeiten beim Training sehr sinnvoll. Bei einem schnellen Lauftempo greift der Körper zur Energiegewinnung auf die leicht verfügbaren Kohlenhydrate zurück, die in Form von Glykogen vorkommen und schneller als Fett für hohe Leistungen umgewandelt werden können.

Dauert ein Trainingslauf allerdings länger als etwa eine halbe Stunde, reichen die Glykogenreserven des Körpers nicht mehr aus, und es müssen die Fettdepots des Organismus zur Energiegewinnung angezapft werden. Diese sind um ein Vielfaches größer als die Glykogendepots, für deren Verbrennung übrigens auch immer Fett benötigt wird, da der Energiestoffwechsel ohne Fett überhaupt nicht funktioniert. Mit jedem Trainingstempo geht also auch eine Fettverbrennung einher, die bei einem längeren Lauf in mäßigem Tempo allerdings viel höher ausfällt als bei einem kurzen Tempolauf.
Hinsichtlich des Zusammenhangs zwischen Lauftempo und Fettverbrennung hält sich ein hartnäckiger Mythos, der besagt, dass umso mehr Fett verbrannt wird, je langsamer gelaufen wird. Zwar stimmt es, dass bei einem langsamen Lauftempo mehr Fett als Zucker zur Energiebereitstellung benötigt wird als beim schnellen Laufen, aber nur prozentual und nicht absolut, worauf es beim Abnehmen schließlich ankommt. Durch ein höheres Trainingstempo wird mehr Energie benötigt und werden daher auch mehr Kalorien verbraucht als bei langsamem Laufen.

Da aber eine hohe Laufgeschwindigkeit nicht so lange durchzuhalten ist wie eine gemäßigte, gilt es, das optimale Trainingstempo zu finden, bei dem Laufdauer und Lauftempo in einem ausbalancierten Verhältnis zueinander stehen. Eine Fettverbrennung findet dabei bei jeder Laufgeschwindigkeit statt. Bei schnellem Lauftempo werden innerhalb kurzer Zeit viele Kalorien verbraucht. Ein langsames Trainingstempo über einen längeren Zeitraum hingegen hat dagegen den Vorteil, dass sich der Stoffwechsel an die Energiebereitstellung durch Fettverbrennung gewöhnt.

Hier mehr erfahren