

**S**eitenstechen, Knieschmerzen und immer diese Motivationsprobleme. Für Laufmuffel ist es nur schwer nachvollziehbar, aber Laufen ist weltweit die Nummer eins im Gesundheitssport.

Die Gründe, warum Menschen gerne laufen, sind zahlreich. Viele Menschen sehen im Laufen einen Gesundheitsgewinn, möchten vom Alltag abschalten oder gerade jetzt der Frühjahrsmüdigkeit vorbeugen. Andere brauchen den Wettkampf als Motivation für das Training, können bei einem Laufwettbewerb an die eigenen Grenzen gelangen und über sich hinauswachsen.

Armin Bürgler (61), Leiter Medizin bei Medbase Winterthur, sieht noch andere Ursachen: «Mit den länger werdenden Tagen, die mehr Licht und Sonne mit sich bringen, werden wir – ausgehend von den Hormonen im Hirn über die Zentren für Emotionen, Freude und Lust – unternehmungsfreudiger und aktiver. Das macht Lust, sich regelmässig draussen zu bewegen.»

Laufen steigert also das körperliche und seelische Wohlbefinden. «Es ist gesund, weil es schon mit wenig Zeitaufwand Kraft und Ausdauer in höchst

effizienter Weise verbessert», sagt Armin Bürgler. «Es stärkt das Herzkreislauf- und das Immunsystem, senkt Blutdruck und Ruhepuls, verbessert die Durchblutung und tut der Psyche gut.»

### **Wichtig: gezielt trainieren, viel Erholung und ausgewogen essen**

Joggt jemand bereits fünf Kilometer am Stück und möchte sich auf einen 10-Kilometer-Lauf vorbereiten, ist ein gezieltes Training sinnvoll. Armin Bürgler empfiehlt drei Lauftrainings pro Woche: zweimal Grundlagenausdauer in einem tiefen Pulsbereich (65 bis 75 Prozent des Maximalpulses), einmal Intervalltraining in höherer Intensität für ein besseres Stehvermögen (siehe auch Interview Seite 59). Schon in wenigen Wochen wird der Trainingseffekt spürbar sein. An die gewünschte Langdistanz soll sich der Läufer im Ausdauertraining schrittweise herantasten. Wer pulskontrolliert trainieren will, kann seinen Maximalpuls bei einem Belastungstest zum Beispiel auf einem Laufband individuell berechnen lassen.

Einer, der die Trainingsgeheimnisse kennt, die beim Laufen zum Erfolg führen, ist Lauflegende Markus Ryffel (58).

Der Olympiazweite von 1984 über 5000 Meter hält noch heute den Schweizer Rekord über diese Distanz. Damals schon hat er neben Ausdauer auch konsequent Kraft und Koordination trainiert. Ob er ans Turnfest wollte, fragte die nationale Konkurrenz ironisch; Ryffel war sinnigerweise der Einzige, der dann die Olympiaqualifikation schaffte. Und so empfiehlt er, dass auch ein Hobbyläufer ein Viertel der Trainingszeit in die «Hausaufgaben» investieren sollte: in Kraft, Beweglichkeit und Koordination. «Man kann beim Zähneputzen bestens den Einbeinstand üben», schlägt Ryffel vor. Weitere einfache Übungen sind in der Broschüre zu finden, die den Kunden in den Ryffel-Running-by-SportXX-Shops beim Kauf eines Laufschuhs mit auf den sportlichen Weg gegeben wird. Ist Laufen wirklich die einfachste Sache der Welt? Ryffel protestiert: «Laufen ist keine primitive Angelegenheit! Wenn man beschwerdefrei laufen will, braucht es eine gute Lauftechnik.» Und diese kann man sich in Laufkursen oder -seminaren erarbeiten (mehr unter: [www.ryffel.ch/training](http://www.ryffel.ch/training)).

Ein wichtiger Faktor für gute Trainings ist die Erholung. In den Trainingsplan gehören darum auch trainingsfreie Tage oder Regenerationstraining. Wichtig ist ausserdem der Schlaf. «Die Haupterholung passiert nachts durch genügend Schlaf», sagt Arzt Armin Bürgler. «Ein komplexes Hormonsystem hilft, den ursprünglichen Leistungszustand wieder herzustellen. Durch das Aneinanderreihen von Trainings mit genügender Regenerationszeit verbessert sich langfristig die Leistungsfähigkeit, es erfolgt ein positiver Trainingseffekt.»

# Schritt für Schritt fit

**Der Winter neigt sich dem Ende entgegen, bald macht Laufen wieder richtig Spass. Experten erklären, wie man sich gezielt auf die Laufsaison vorbereitet und wie man Motivationsprobleme überwindet.**

**Frühlings-  
erwachen:  
Regelmässiges  
Laufen hält fit und  
tut der Seele gut.**

Um als Sportler gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung wichtig, wie man sie von der klassischen Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung her kennt. Und auch jetzt, im Vorfrühling, sollten viel frisches Gemüse und Früchte selbstverständliche Bestandteile der Ernährung sein.

Manche Sportler starten nach der Winterpause mit etwas zu viel Körperfett in den Frühling. Dies ist bei Ausdauerathleten mit grossem Trainingsumfang kein Problem. Das gewünschte Gewicht stellt sich automatisch wieder ein. «Menschen, die aber <nur> zwei- bis dreimal pro Woche jeweils weniger als eine Stunde trainieren, empfehle ich, die Kohlenhydrate am Abend zu reduzieren und sonst nichts zu ändern an der bisherigen Ernährung. So pendelt sich das Gewicht schnell wieder ein», sagt Armin Bürgler.

### **Ernährungspyramide speziell konzipiert für Sportler**

Sterne Koch Philippe Chevrier (52), Läufer aus Leidenschaft, hat mit Laufen in zwei Jahren 25 Kilogramm abgenommen. Ganz ohne Fastenprogramm, einfach nur mit Bewegung und indem er bewusster ass: etwas weniger Käse, Brot und Wein. «Ganz darauf verzichtet habe ich aber nie», sagt der Sterne Koch vom Restaurant Domaine de Châteauevieux bei Genf. «Die Freude am Essen ist eines der schönsten Vergnügen. Und der Sport die beste Medizin.»

«Vorausgesetzt, jemand isst bereits ausgewogen und erhöht nun sein Sportpensum auf eine Stunde pro Tag, so braucht er etwas mehr Kalorien, und das in Form von Kohlenhydraten, Ölen



und Fetten», sagt Samuel Mettler, Ernährungswissenschaftler an der ETH Zürich und Mitentwickler der weltweit ersten Ernährungspyramide für Sportler (siehe Fussnote). Der Körper nimmt damit automatisch auch mehr Mineralien, Vitamine und Spurenelemente auf.

### Um sich zu motivieren, gibt es einfache Tricks

Durch mehr Sport erhöht sich auch der Flüssigkeitsbedarf. Sportler trinken daher während und nach der Aktivität. «Kürzere Einheiten bis zu einer Stunde können problemlos ohne Trinken absolviert werden, sofern dem Körper nachher wieder genügend Flüssigkeit zugeführt wird», sagt Mettler. «Geeignet sind Wasser oder ungesüsste Getränke. Kohlenhydrathaltige Sportgetränke sind nur für längere intensive Trainings bei ambitionierten Athleten oder Ausdauerwettkämpfen über einer Stunde sinnvoll.» Trainiert wird vor oder mindestens zwei Stunden nach einer Mahlzeit, denn mit einem vollen Bauch läuft es sich nicht besonders gut.

Nun trainiert und ruht man richtig, isst gesund – und plötzlich ist die

Trainingseuphorie verfolgen. Wie bleibt man dran? Motivationshilfen gibt es viele. Es kann schon reichen, das Training fix im Alltag einzuplanen. Oder man gibt dem Lauftraining eine Verbindlichkeit, indem man sich mit einem Laufpartner verabredet oder sich einer Laufgruppe anschliesst. Manchen hilft ein neuer Laufschuh aus dem Motivationsloch oder eine Lauf-App mit interessanten Angaben zu den eigenen Trainingseinheiten.

Vielleicht setzt man sich statt einer Trainingsdauer ein geografisches Ziel, möchte mal wieder den schönen Trail am Waldrand laufen, schauen, ob am Bach die Schlüsselblumen schon blühen oder im Waldweiher die Frösche quaken. Oder man schaut sich die Strecke des Laufes an, an dem man im Sommer oder Herbst teilnehmen will. Es ist durchaus sinnvoll, wenn man die Wettkampfstrecke schon kennt. Eine Motivationsflaute ist meist nach ein-, zweimal überwunden und bereits nach dem Training vergessen, denn dann stellt sich in der Regel das körperliche und psychische Wohlfühl ein. Nachdem die Anfangsphase geschafft ist, ist man über dem



**Auch Kraft, Koordination und Beweglichkeit gehören zu einem guten Lauftraining.**

Berg: Wer regelmässig läuft, dem wird das Laufen zum Bedürfnis, der möchte es nicht mehr missen. Mit oder ohne Wettkampf als Ziel.

Texte: Caroline Doka

Ernährungspyramide für Sportler unter: [www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/pyramide](http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/pyramide)



**Dr. med. Armin Bürgler, Leiter Medizin bei Med-base Winterthur.**

## «Training darf keine Zusatzbelastung sein»

Von Glückshormonen bis Muskelkater: Sieben Fragen an Laufsportexperte Armin Bürgler.

**Armin Bürgler, weshalb empfindet man beim Laufen im Frühling Glücksgefühle?**

Die Endorphinausschüttung beim Laufen wird heute als höchst wahrscheinlich postuliert und wohl im Frühling mit zunehmender Sonne und Licht stärker. Ich schätze, dass man mindestens eine Stunde im Komfortbereich laufen können sollte, um in diesen Flow zu gelangen.

**Brauchen Läufer einen individuellen Trainingsplan?**

Allgemeine Trainingstipps genügen. Allerdings bringt eine Trainingsberatung Sicherheit und schützt eher vor dem häufigsten Anfängerfehler, dem Übertraining. Persönlich empfehle ich eine Trainingsberatung, zum Beispiel für die Bestimmung der Pulsbereiche, in denen man trainieren möchte. Der Trainingsplan sollte die zeitlichen Ressourcen berücksichtigen und die persönliche Zielsetzung einbeziehen. Ist ein Laufwettkampf geplant? Wann? Welche Strecke?

**Worauf sollte man achten, um gesund zu trainieren?**

Beim Nicht-Profi darf das Training keine Zusatzbelastung zum Arbeitsalltag sein. Es darf also nicht zu intensiv, zu häufig und zu lang sein. Signale des Körpers, wie unerklärliche Leistungseinbusse, Krankheitsanfälligkeit oder vermehrte Reizbarkeit, dürfen nicht ignoriert werden. Im Zweifelsfall lieber ein paar Tage mit dem Training aussetzen.

**Wie verhindert man starken Muskelkater?**

Muskelkater sind schmerzhaftere Verletzungen von Muskelzellen durch zu intensive Belastung. Es gibt kein Patentrezept zur Behandlung von Muskelkater. Am meisten helfen durchblutungsfördernde Massnahmen wie lockeres Schwimmen, Radfahren und Wellness.

**Gibt es spannende neue Erkenntnisse im Bereich Laufsport?**

Spannend finde ich die Erkenntnis, dass ein Training im wirklich tiefen Grundlagenbereich – also bei 65 bis 75 Prozent des Maximalpulses oder wenn man beim Laufen problemlos plaudern kann, ohne ausser Atem zu geraten – gepaart mit

einem High Intensity Training (HIT) – in einem sehr hohen Bereich von 90 Prozent des Maximalpulses – die grösste Leistungsverbesserung bringt. Man macht die Beobachtung, dass viele Läufer jahrein, jahraus weder intensiv noch im Grundlagenbereich, sondern eher im hohen mittleren Bereich rennen. Dies ist mit gesundem Training vereinbar, nicht jedoch mit Leistungsoptimierung. Das HIT wird bei drei Trainings pro Woche einmal durchgeführt – als Intervalltraining, das heisst: mit mehrmaligen Wechseln zwischen Laufphasen im hohen Tempo (90 Prozent des Maximalpulses) und solchen im Gehtempo.

**Wie viele Kalorien verbrennt man beim Laufen?**

In einer Stunde Laufen mit mittlerer Intensität verbraucht man etwa 500 bis 600 Kalorien.

**Wie viele Schritte läuft man während eines 10-Kilometer-Laufs?**

Je nach Schrittlänge zwischen 10 000 und 15 000 Schritte.