

Dr. med. Matthias Marquardt

# **88 Dinge, die ein Läufer wissen muss**

Typische Irrtümer und neueste Erkenntnisse



DR. MED. MATTHIAS MARQUARDT

**88**

**DINGE, DIE EIN  
LÄUFER WISSEN  
MUSS**

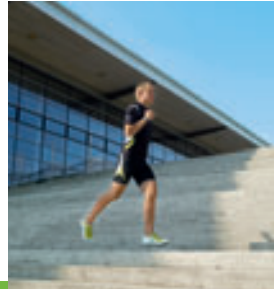
Typische Irrtümer  
und neueste Erkenntnisse

**südwest**

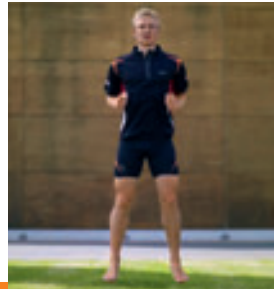
# Inhalt



## Über »echte« Läufer 8



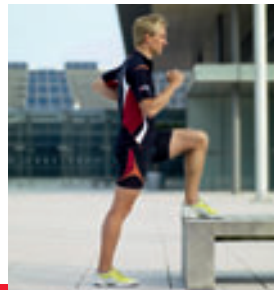
## Trainingsstart 22



## Lauftechnik 44



## Training 68





## **Laufschuhe und Einlagen 98**



## **Ernährung 120**



## **Marathon 140**



## **Gesundheit 162**

**Register 188 • Impressum 191**

# Vorwort

## Liebe Läufer,

nach dem großen Erfolg von *77 Dinge, die ein Läufer wissen muss* halten Sie nun die Überarbeitung und Erweiterung in den Händen. Das Leben entwickelt sich immer weiter und so auch der Laufsport. Änderungen bei den Laufschuhen und den wissenschaftlichen Erkenntnissen bzgl. Training und medizinischer Therapie machten einige Anpassungen erforderlich. Und da es natürlich auch Neuerungen gibt, konnten wir das Buch erfreulicherweise um elf weitere Tipps ergänzen, die Ihnen als Läufer nützlich sein werden.

Die nunmehr *88 Dinge, die ein Läufer wissen muss* sind weiterhin ein Spiegelbild meiner täglichen Arbeit mit Läufern – auf Seminaren und in meiner Praxis. Ich selber habe den Lauf- und Triathlonsport in allen seinen Facetten kennengelernt: Vom vielleicht etwas verbissenen Leistungssportler, der jeden Ernährungstipp ausprobierte, jeden noch leichteren Laufschuh sofort haben musste und vor dem Rennen fast unterging vor Nervosität, bin ich später zum Freizeitsportler geworden, der Familie und Beruf mit einem zwar freizeitsportlichen, doch immer noch täglichen Training unter einen Hut bekommen möchte.

So kann ich also sehr gut nachvollziehen, wenn Sportler mit großem Ehrgeiz für ihre neue Bestzeit trainieren und dabei mitunter die gewisse Leichtigkeit verlieren. Da Laufen aber die schönste Nebensache der Welt ist, dürfen wir sicher alle gemeinsam darüber schmunzeln, wenn Läufer nicht mal vor knallroten Kompressionsstrümpfen zurückschrecken, um die nächste Bestzeit zu erreichen.

Aber auch die Freizeitsportler haben ihre Sorgen und Nöte und sitzen mitunter manchem Ammenmärchen auf. Wo ist nochmal der Fettstoffwechsellbereich? Schützen mich Einlagen vor Verletzungen? Soll ich wirklich hochintensive Intervalle trainieren, bis mir die Zunge aus dem Halse hängt? Hier tut sicherlich der eine oder andere Hinweis not, und ich würde mich freuen, wenn ich Ihnen dabei helfen könnte, den einen oder anderen Irrglauben aufzulösen.

Also, wenn Sie wollen, werden Sie ein besserer Läufer und erreichen Ihre neue Bestzeit. Wenn nicht, dann laufen Sie einfach nur. Am wichtigsten aber ist: Bleiben Sie auf jeden Fall gesund und behalten Sie immer die Freude und den Spaß an diesem fantastischen Sport.

Es grüßt Sie herzlich  
Dr. Matthias Marquardt







**Über »echte«**



## **Lauf-Facts 1 bis 9**



- 1 Läufer sind keine Gesundheitsapostel
- 2 Heldengeschichten über Marathons mit gebrochenem Bein sind Blödsinn
- 3 Läufer sind keine Extremsportler
- 4 Extremläufer sind schlechte Liebhaber
- 5 Läufer sind auch mal trainingsfaul
- 6 Läufer sind keine »einsamen Wölfe«
- 7 Das »Runner's High« gibt's gar nicht
- 8 Gute Läufer schwitzen stärker
- 9 Läufer verblöden nicht durch Sauerstoffmangel

# **Läufer**



## Läufer sind keine Gesundheitsapostel

Es gibt Mitmenschen, die sehen in einem Läufer selbst im 21. Jahrhundert noch einen ausgemergelten Asketen, der freudestrahlend schon um fünf Uhr morgens aufsteht, ein tägliches Mindestpensum von 20 Laufkilometern in 1:35 Stunden bei Regen im Dunkeln absolviert, um danach ein Glas Wasser und 75 Gramm exakt abgewogenes Bircher-Müsli zu frühstücken. Es versteht sich, dass dieses Mahl je nach aktuellem Gewicht natürlich auch beschiedener ausfallen kann. Die Haut dieses Läufers ist so ausgemergelt, dass die Falten tiefer sind als das Profil einer Laufschuhsohle, und den Genuss von Tiramisu und genauso von Rotwein hält er für eine schwerwiegende Charakterschwäche.

Ein Läufer also, der das Wochenende mit regelmäßigen Volksläufen verbringt, die danach ausgewählt werden, dass in der eigenen Altersklasse möglichst weniger als drei Konkurrenten am Start sind, sodass er am Ende auch aufs Siegertreppchen kommt. Ein Läufer, der seinem eigenen Gesundheitswahn mit einer Batterie an Nahrungsergänzungsmitteln auf dem Küchentisch huldigt, die größer ist als die im Reformhaus mit den schrumpeligsten Äpfeln der Stadt. Ein Läufer, der natürlich einen gewissen Missionierungseifer nicht vermissen lässt: mit ausführlichen

Erläuterungen über die Vorzüge einer gesunden Lebensweise samt ausgewogener Ernährung und fettarmen Saucen, mineralstoffhaltigem Wasser aus dem Bioladen und natürlich Reiswaffeln, die ein spitzenmäßiger Ersatz für Gummibärchen und Schokolade seien, die doch eigentlich ohnehin niemand ernstlich vermissen würde. Oder etwa doch?

Genau diese Läufer könnten schuld daran sein, dass Sie plötzlich abenteuerlichen Vermutungen ausgesetzt sind, wenn Arbeitskollegen erfahren, dass Sie auch laufen. Wenn Sie früher in der Mittagspause einen Salat gegessen haben, dann haben Sie eben einen Salat gegessen. Wenn Sie in den zweiten Stock lieber die Treppe statt den Aufzug genommen haben, so war das zwar ungewöhnlich, aber nicht der Rede wert.

Sind Sie aber Läufer und essen Sie einen Salat, so wird Ihnen sofort der missionarische Eifer des »Homo asceticus« angedichtet. Mitmenschen fangen an, sich für die Currywurst auf ihrem Teller zu rechtfertigen. Natürlich liegt das nicht an Ihnen, nicht am Laufsport und eigentlich auch nicht wirklich an dem ein wenig bedauernswerten Marathonasketen, den wir eben kennengelernt haben, sondern am schlechten Gewissen des Currywurstfreundes. Aber Menschen brauchen ihre

Lassen Sie sich von Bewegungsmuffeln und Kritikern des Laufsports auf keinen Fall die Freude an Ihrem Hobby nehmen.

Stereotype. Stereotype geben Halt, wenn man aufgrund von steigendem Bauchumfang nach exzessivem Currywurstgenuss das Gleichgewicht verliert.

Vielleicht ist diese Gegenüberstellung von Asketen und Fettleibigen in unserer modernen Gesellschaft beliebt, aber ein Blick in die Stadtparks, auf die Läufer im Englischen Garten und an der Alster lehrt etwas ganz anderes. Da laufen sie alle: derjenige, der (noch) einige Kilo zu viel mit sich herumträgt; der Familienvater, der die berühmte Stammtischwette verloren hat und nun für seinen ersten Marathon trainiert; die drei Frauen aus dem Fitnessstudio, die bei Sonne auch gerne mal draußen sind. Sie alle laufen. Hin und wieder überholt sie dabei sicherlich ein Asket mit doppelt so hohem Tempo, aber der ist dabei nur einer von vielen.

Selbst wenn ich an die Leistungssportler in meinem Umfeld denke, dann sind zeitweilige Fast-Food-Freunde erstens in der Überzahl und zweitens nicht die langsameren. Schließlich muss ich mich, umgeben von Ironman-Siegern und Rekordhaltern, regelmäßig gegen den Besuch der Restaurants mit der weit sichtbaren Leuchtreklame aus großen, goldenen Bögen wehren.





Dr. med. Matthias Marquardt

**88 Dinge, die ein Läufer wissen muss**

Typische Irrtümer und neueste Erkenntnisse

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 16,2x21,5

ISBN: 978-3-517-09251-5

Südwest

Erscheinungstermin: März 2014

Mehr muss man nicht wissen

Runner's High? Gibt's nicht! Laufen auf Asphalt? Schadet nicht! Und Laufschuhe, egal wie gestützt, gedämpft oder sonst wie präpariert, helfen nicht gegen Laufverletzungen. Es ist wirklich überraschend, wie viele Mythen und Laufirrtümer in den Köpfen von Hobbysportlern und Profiläufern herumgeistern, obwohl sie längst widerlegt sind.

Deshalb hat Dr. Matthias Marquardt seinen Bestseller „77 Dinge, die ein Läufer wissen muss“ aktualisiert und um 11 neue Facts ergänzt. Gewohnt prägnant und knackig spricht er typische Fehler an und erzeugt einen „Aha“-Effekt nach dem anderen. Von der Trainingstechnik über die Laufschuhe bis hin zu Gesundheitsaspekten – der Autor erläutert die 88 wichtigsten Lauf-Facts und räumt gleichzeitig auf mit den größten Irrtümern. Nach der Lektüre dieses Buches wissen Sie wirklich, was falsch, vor allem aber, was richtig ist!

 [Der Titel im Katalog](#)