



Leseprobe

Sonja von Opel, Martin Grüning

Runner's World: Marathon kann Jede*r

Der Einstieg in die
Langstrecke

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 14. Dezember 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Dein Weg zum ersten Marathon

Ausdauerlauf ist der gesündeste Sport der Welt. Er fördert die Herz-Kreislauf-Tätigkeit, steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit und Stoffwechselaktivität und beeinflusst den Hormonhaushalt. Der Mensch ist zum Laufen gemacht, aber er tut es kaum mehr noch. Das wollen Martin Grüning und Sonja von Opel verändern. In diesem Buch geben sie einen Überblick über die Geschichte des Laufens und des Marathons, erklären die wichtigsten Trainingsprinzipien und -effekte und begleiten den ambitionierten Läufer mit Ernährungstipps, Trainingsplänen, Krafttraining und mehr auf dem Weg zum ersten Marathon. Dabei erfährt der Leser viel über die positiven Auswirkungen des Laufsports auf den Körper, lernt sich selbst und seine Bedürfnisse besser kennen und stärkt seine mentale Einstellung - auch über den Sport hinaus.

Autor

Sonja von Opel, Martin Grüning

Sonja von Opel ist Marathon-Bestzeitläuferin, Laufcoach, Autorin und Kolumnistin. Nach ihrem Diplom als Tourismus-Kauffrau und der Arbeit als Lehrerin für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation arbeitete sie als Expertin für Ausdauersport mit Schwerpunkt Laufen als freie Journalistin für *Runner's World*, DSV aktiv und dem *Manager Magazin*, war als Leiterin des *Runner's World Camp* tätig und verfasste zahlreiche Fachbücher rund ums Thema Laufsport und Marathon.

Sonja von Opel, Martin Grüning

MARATHON KANN JEDE*R

Der Einstieg in die Langstrecke

südwest

MARATHON KANN JEDE*R

Der Marathon-Mythos ist überholt, denn jeder Mensch kann ein Marathonziel erreichen – wir Menschen sind schließlich zum Laufen geboren.

Der Mensch ist zum Laufen geboren. Er tut dies, seit es ihn gibt. Früher tat er es, um zu jagen. An Jagdtagen lief der Urmensch um die 30 bis 35 Kilometer pro Tag. Will heißen: Das lange Laufen liegt uns in den Genen. Jede*r kann es! Eigentlich ... Viele von uns haben es nur wieder verlernt. Das ist aber kein Problem. Wir können es erneut lernen. Training nennt man das. Und das Beste ist: Je mehr wir laufen, desto leistungsfähiger werden wir. Ja, es gibt ein gesundes Maß an Laufumfang, aber dieses sind sehr viel mehr Laufstunden als gemeinhin angenommen. Der Marathon, 42,195 Kilometer lang, ist auch deshalb zum Mythos geworden, weil es nicht leicht ist, ihn zu schaffen, aber er eben schaffbar ist. Das haben inzwischen zig Millionen Menschen bewiesen.

Warum sollten Sie aber einen Marathon laufen wollen? Weil ausdauerndes Laufen der gesündeste

Sport der Welt ist – alles hinlänglich wissenschaftlich bewiesen: Laufen fördert die Herz-Kreislauf-Tätigkeit (Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit), steigert die Stoffwechselaktivität (Gewichtsoptimierung), verändert die Hormonsituation (Stressreduzierung) ... Gibt es Wichtigeres? Nein.

Also los. Trauen Sie sich an den Marathon. Mithilfe dieses Buches zum Beispiel, mit unserer Hilfe also. Wir zeigen Ihnen, wie Sie es schaffen können. Und, ja, wir reden dann von »Training«. Das heißt, wir – nein, Sie – spielen mit den natürlichen Anpassungsprozessen des Körpers, und zwar so, dass auch die Menschen, die ihr körperliches Leistungspotenzial durch Zivilisationsprozesse, im schlimmsten Fall durch Zivilisationskrankheiten, lange nicht nutzen konnten respektive wollten, in die Lage versetzt werden, wie einst ihre Vorfahren ganz lange Strecken zu laufen.

KAPITEL

1





So gesund ist Laufen

Oder: Was Laufen in
Ihrem Körper bewirkt

Die positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System

Welches ist der wichtigste Muskel im menschlichen Körper? Nein, es ist nicht der Quadrizeps, da besonders groß, auch nicht der Bizeps, da vielleicht besonders eindrucksvoll, es ist einer, den wir gar nicht sehen können: das Herz!

In jeder Sekunde pumpt das Herz sauerstoffreiches Blut zu den Zellen und transportiert das sauerstoffarme Blut wieder zurück. Rund 42 Millionen Mal schlägt das Herz pro Jahr – ohne Pause, ohne ausgetauscht zu werden. Kein Motor ist so leistungstark.

Wenn Sie sich bewegen, benötigen Sie mehr Sauerstoff im Körper, und dieser Sauerstoff gelangt nur über das Blut zu den Zellen. Das Herz ist sozusagen der Motor, der diesen Blutfluss in Gang hält. Je mehr Muskeln an der Bewegung beteiligt sind, desto mehr Sauerstoff wird benötigt. Laufen ist eine der Sportarten, die fast alle Muskelgruppen im Körper anspricht. Der Sauerstoff- und Energiebedarf ist besonders hoch. Und der Technik sei Dank: Mit einer einfachen Pulsuhr, die Sie am Handgelenk beim Training tragen können, bekommen Sie als Läufer*in zu jeder Sekunde Auskunft über die aktuelle Herzfrequenz und können somit ganz einfach Ihr Training steuern,

denn der Puls ist ein nützlicher Parameter für die Intensität Ihrer Anstrengung.

Läufer*innenherzen leben länger

Das Herz ist ein Muskel wie jeder andere Muskel. Durch Beanspruchung reagiert das Herz demnach auch wie jeder andere Muskel, es wird stärker und leistungsfähiger. Ein starker Herzmuskel kann kraftvoller das Blut durch den gesamten Organismus pumpen, das Herzvolumen nimmt zu und die Arbeit des körpereigenen Motors wird effizienter und ökonomischer. Geht man davon aus, dass ein normales Herz 80-mal pro Minute schlägt, dann sind das 4800 Schläge pro Stunde, 115 200 Schläge alle 24 Stunden, also über 42 Millionen Mal im Jahr. Wir wissen, dass Sie durch nur 40-minütige Dauerläufe pro Woche langfristig den Tagespuls um 20 Schläge pro Minute senken können. Das heißt, Sie sparen sich im Jahr zehn Millionen Herzschläge allein durch ein leichtes Ausdauertraining von 120 Minuten pro Woche. Fazit: Läuferherzen leben länger!

Ade, Zivilisationskrankheiten

Stärkt man das Herz, verbessern sich auch alle daran gekoppelten Systeme: Laufen senkt den Blutdruck, verbessert die Cholesterinwerte, schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Mit

dem Laufen wird Übergewicht reduziert, die Blutfettwerte verbessern sich signifikant und Gefäße werden von gefährlichen Ablagerungen befreit. Es ist bewiesen: Die weitverbreiteten Zivilisationskrankheiten werden durch das Laufen limitiert.

So profitiert der Bewegungsapparat

In der englischen Sprache gibt es den schönen Satz »Use it or lose it«. Übersetzt heißt das so viel wie: Nutzen Sie Ihre Fähigkeiten, sonst verlieren Sie sie. Gelenke wollen sich bewegen. Muskeln müssen arbeiten. Sehnen und Bänder sind von Natur aus belastbar.

Gelenke sind von sogenanntem Knorpel umgeben. Dieses Gewebe ist vergleichbar mit einem Schwamm. Haben Sie schon mal einen austrockneten Schwamm unter einen Wasserstrahl gehalten? Er tut sich schwer, die Flüssigkeit aufzunehmen, nicht wahr? Wenn Sie den Schwamm allerdings unter dem Wasserstrahl sanft drücken, beschleunigen Sie den Prozess des Vollaugens immens. Genau auf diese Pufferwirkung ist Ihr Gelenkknorpel beim Nährstoffaustausch ebenfalls angewiesen: Bewegung nährt den Knorpel und hält ihn durchblutet und versorgt. Immobili-

sation führt dazu, dass der Knorpel regelrecht austrocknet und seine Fähigkeiten, das Gelenk bei der Arbeit zu unterstützen, verliert.

Den Bewegungsapparat an Belastungen gewöhnen

Ähnlich verhält es sich mit den sehr viel besser durchbluteten Geweben wie den Sehnen, Bändern und nicht zuletzt der Muskulatur. Bewegung hält diese Strukturen instand und gesund, macht sie sogar leistungstärker und robuster. Wichtig ist nur, dass man neue Bewegungsansprüche (Marathontraining) im richtigen Maß forciert.

In der Regel spricht das Herz-Kreislauf-System sofort mit positiven Reaktionen auf die neuen Trainingsreize an, die durch das vermehrte Lauftraining gesetzt werden, der Be-

wegungsapparat tut sich damit nicht ganz so leicht. Hier gilt es, Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder und nicht zuletzt die Gelenke systematisch auf die außergewöhnliche Belastung vorzubereiten und achtsam vorzugehen. Belastungen müssen also langsam gesteigert und die eigene Wahrnehmung immer wieder geschult werden.

Läufer*innen sind nämlich darauf angewiesen, sich auf Schmerzrezeptoren und Körpergefühl verlassen zu können. Wird eine Belastung gesteigert, treten gar nicht selten kleine Beschwerden auf. Laufanfänger*innen klagen häufiger über Knieschmerzen als diejenigen, die schon seit vielen Jahren regelmäßig laufen. Aber es ist wichtig, einen anfänglichen Knieschmerz von einer chronischen Überlastung zu unterscheiden. Oftmals ist es die ungewohnte Belastung, die eine kurzfristige Reizung mit sich bringt, die dann aber ebenso schnell wieder verschwindet, wie sie gekommen ist. Liegt ein pathologischer Zustand vor, werden die Schmerzen allerdings nicht verschwinden, sondern sich verschlimmern. Dann ist der sofortige Abbruch des Trainings angezeigt und unbedingt ein Arzt oder eine Ärztin zu konsultieren. Die Kunst besteht darin herauszufinden, ob eine Verletzung vorliegt oder der Körper sich lediglich an die neue Belastung gewöhnen muss. Hilfreich ist es deshalb, das Training in sehr

kleinen Dosen zu erhöhen, um im Fall einer ernsthaften Verletzung keinen größeren Schaden anzurichten. Im Fall von leichten Überlastungsbeschwerden muss man dem Körper lediglich etwas mehr Zeit für die Anpassung geben, um sich an den ungewohnten Bewegungsablauf zu gewöhnen und um gewollte Umbauprozesse in Gang zu setzen.

Häufig liegen bei orthopädischen Beschwerden und Schmerzen auch kleine Fehlhaltungen vor, die mit geringen Korrekturmaßnahmen sehr gut behoben werden können. Da die Schmerzen aber nicht immer exakt dort auftreten, wo auch die Fehlhaltung zu finden ist, gestaltet sich die Diagnose oft schwierig. Ob man als Läufer*in orthopädische Schuheinlagen hat, Bandagen für das Knie beziehungsweise für die Kniescheibe trägt oder sich ein Kinesio-Tape vom Fachmann anlegen lässt, um Schmerzen zu lindern, man sollte sich immer im Klaren darüber sein, dass der Bewegungsapparat Zeit und Zuwendung benötigt, um sich an neue Belastungen zu gewöhnen. Grundsätzlich ist der Körper zum Laufen geschaffen, aber Übergewicht, Bewegungsmangel und alte Verletzungen können dazu führen, dass das »Gestell« des Läufers Mängel und Schwachstellen aufweist. Wer aktiv etwas gegen diese Schwachstellen unternimmt, wird meist mit Genesung und langfristiger Schmerzfreiheit belohnt. Geziel-

tes Krafttraining, Mobilisation, Stretching und manuelle Therapie sollten dann einen festen Platz im Trainingsplan finden und Priorität haben, bis das schmerzfreie Laufen wieder möglich wird. Wer alternativ im Wasser oder auf dem Fahrrad trainiert, kann sein Herz-Kreislauf-System parallel auf einem hohen Trainingsniveau halten und steigt wieder voll in das Marathontraining ein, wenn der Bewegungsapparat den Rückstand aufgeholt hat. Besonders wichtig ist

die Betreuung durch kompetente Orthopäd*innen, die den Wunsch des Athleten nach Marathonlaufen respektieren und unterstützen. Nur in den wenigsten Fällen ist es tatsächlich ratsam, eine die Gelenke weniger beanspruchende Sportart zu wählen. Wer mit Sportmediziner*innen zusammenarbeitet, wird im Rahmen der eigenen Möglichkeiten den Laufsport bis in das hohe Alter ausüben können.

Der Kick für den Stoffwechsel

Lauftraining trainiert das Herz und macht den Bewegungsapparat robust, aber mindestens genauso positiv sind die Auswirkungen auf den Stoffwechsel. Sauerstoff wird vermehrt ein- und ausgeatmet, Nährstoffe werden in größeren Mengen ein- und ausgelagert, es ist ein umfangreiches »Kommen und Gehen« der verschiedensten Stoffe, welches die körpereigenen Zellen beim Lauftraining zu meistern haben. Und das ist gut so. Wird der Stoffwechsel stimuliert, werden Kalorien verbrannt. Je schneller und länger Sie laufen, desto mehr Kalorien werden beim Laufen verbrannt. Noch besser: Noch Stunden nach intensivem Lauftraining bleibt der Stoffwechsel angeregt.

Das nennt man die Nachbrennphase. Wer zwei Stunden nach dem Laufen keine Kalorien zu sich nimmt, greift in dieser Zeit intensiver auf die körpereigenen Reserven zurück. Aber Vorsicht: Das heißt auch, dass für die nächste intensive Belastung die Speicher nicht wieder optimal gefüllt sind. Diäten und intensives Training müssen achtsam aufeinander abgestimmt werden. Oder anders ausgedrückt: Wer für einen Marathon trainiert, der sollte keine strenge Diät zur Gewichtsregulierung verfolgen (siehe Kapitel 5).

Mehr Sauerstoff im Gehirn

Wer läuft, braucht Energie in seinen Muskelzellen. Hier arbeiten die sogenannten Mitochondrien, und deren Anzahl nimmt messbar zu, wenn regelmäßig viel beziehungsweise mehr Energie benötigt wird. Mitochondrien sind die kleinen Kraftwerke in den Zellen, in denen die Energie aufbereitet wird. Auch die Anzahl der Enzyme, die für die Sauerstoffverwertung zuständig sind, vergrößert sich. Das steigert nicht nur die Leistungsfähigkeit der Muskulatur, sondern auch des Gehirns. Wer läuft, steigert die Sauerstoffzufuhr des Gehirns um bis zu 25 Prozent. Beim Laufen sind Sie also wacher als beim Nicht-Laufen. Laufen verbessert noch im Alter Gedächtnis und Lernvermögen, was mit der gesteigerten Ausschüttung des Hormons Serotonin, einem sogenannten Stimmungshormon, zusammenhängt. Im Hippocampus des Gehirns wird ein Protein gebildet, das als BDNF (der sogenannte Wachstumsfaktor, englisch Brain-derived Neurotrophic Factor) bekannt ist. Seine Funktion ist die Anregung des Wachstums von Nervenzellen. Eine erhöhte Bewegungsaktivität fördert neben der Durchblutung auch die Ausschüttung von BDNF und forciert auch andere Wachstumsfaktoren der Nervenzellen.

Auch deshalb haben Menschen, die regelmäßig laufen, ein geringeres

Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Nach nur sechs Monaten moderatem Ausdauertraining hat sich die Gehirnstruktur Betroffener wesentlich verbessert – das zeigten Studien.

Bessere Immunabwehr

Die Fähigkeit der Immunzellen, unerwünschte Eindringlinge zu bekämpfen, steigt durch das Lauftraining deutlich an. Denn intensive Belastungen setzen zunächst die Immunabwehr herab, was eine Gefahr für den Körper darstellt. Also reagiert der Organismus mit einer deutlichen Verbesserung seines Immunsystems, um nach künftigen Belastungen gegen gefährliche Viren oder Bakterien besser geschützt zu sein. Die langfristige Folge ist also, dass Sie als Läufer*in seltener an Erkältungskrankheiten leiden. Ebenfalls die Abwehr stärkend ist die entspannende Wirkung des Laufens. Laufen hilft beim Stressabbau und verbessert das Schlafvermögen, wenn Sie nicht gerade am Abend um 22 Uhr hochintensiv trainieren. Durch das Laufen lassen sich Spannungen lösen. Das hängt natürlich ursächlich mit den eben genannten Gründen wie der besseren Durchblutung und dem Plus an Sauerstoff zusammen. Schließlich steigert das Laufen auch das Lustempfinden und damit die sexuelle Libido: Läufer*innen besie-

gen regelmäßig die innere Trägheit, setzen sich intensiv mit ihrem eigenen Körper auseinander und feiern dadurch immer wieder einen kleinen Triumph, weil sie ein anvisiertes Ziel erreicht haben. Das macht glücklich

und zufrieden. Durch das Laufen nimmt die Körperwahrnehmung zu und meistens auch die Liebe zum eigenen Körper. Und wer seinen eigenen Körper liebt, hat mehr Freude an der körperlichen Liebe ...

Das Wissen um die Hormone

Hormone werden im sportlichen Alltag komplett unterschätzt. Welchen Einfluss und welche Wirkung sie auf die Leistungsfähigkeit von Läufer*innen haben, ahnen aber wahrscheinlich alle, die schon mal an einem Laufwettkampf teilgenommen und dabei etwas Aufregung verspürt haben. Das Hormon Adrenalin sorgt beispielsweise in einer solchen Situation dafür, dass die Leistungsbereitschaft erhöht und das Leistungsvermögen entsprechend gesteigert ist.

Auch das berühmt-berüchtigte Runner's High wird durch einen ganzen Cocktail an hormonellen Botenstoffe wie Dopamin, Serotonin, Noradrenalin und Endorphin hervorgerufen. Rund 100 Milliarden Nervenzellen kommunizieren im Gehirn mittels elektrischer Impulse beziehungsweise Neurotransmitter. So steuert Dopamin den Antrieb und den Tatendrang. Es verschafft den Läufer*innen Energie, um Ziele zu er-

reichen, was letztendlich glücklich macht. Serotonin dient dazu, die Psyche zu stabilisieren. Es sorgt für Gelassenheit, Harmonie und Zufriedenheit. Zu einem höheren Serotoninspiegel können sich Läufer*innen ganz einfach selbst verhelfen, indem sie auf mehr Bewegung setzen. Noradrenalin steuert die Wachheit und die Aufmerksamkeit, ist eng mit Adrenalin verwandt. Endorphine sind als körpereigenes Morphin, also Schmerzkiller, bekannt. Sie werden in der Hirnanhangsdrüse, der Hypophyse, produziert. Größere Mengen von Endorphinen werden vor allem in Extremsituationen wie dem Marathonlaufen ausgeschüttet. Endorphine können aber noch weit mehr als »nur« Schmerzen dämpfen: Sie wirken beruhigend, stärken die Abwehr, sorgen für besseren Schlaf, reduzieren Stress und machen ein heiteres Gemüt. Ein kleiner Warnhinweis an dieser Stelle: Der Körper gewöhnt sich bei regelmäßigem Training recht

schnell an seine »Dopingmittel«. Um den Bedarf zu stillen, sodass wieder die gewünschte Wirkung eintritt, werden immer längere Trainingseinheiten notwendig. Muss man das Laufen aus welchen Gründen auch immer eines Tages aufgeben, wird der psychische Zustand darunter leiden, in Form von depressiver Verstimmung. Also, achten Sie stets auf ein gesundes Mittelmaß und das richtige Verhältnis aus Belastung und Erholung. Mental wie körperlich.

Frauen und Männer reagieren nicht gleich

Einen klaren Vorteil beim Thema »Hormone« haben vermutlich Frauen, denn durch den Menstruationszyklus ist die Kenntnis unter vielen von ihnen über manchen Hormonstatus im Körper sehr viel weitreichender als bei Männern. Für alle, die im Biologieunterricht nicht aufgepasst haben: Der Menstruationszyklus ist definiert als die Zeit vom ersten Tag der weiblichen Periode bis zum Tag vor Beginn der nächsten und wird komplett durch Hormone gesteuert. Während der ersten Zyklushälfte steigt der Östrogenspiegel. In einem der beiden Eierstöcke reift ein Ei heran, das beim Eisprung in den Eileiter befördert wird. In der zweiten Hälfte bereitet das Hormon Progesteron die Gebärmutter auf die

Einnistung eines Embryos vor. Wird das Ei nicht befruchtet, wird es vom Körper absorbiert. Östrogen und Progesteronspiegel sinken, die Gebärmutter Schleimhaut löst sich ab und wird ausgeschieden. Dieser völlig normale physiologische Vorgang kann enorme Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit haben. Menstruierende Frauen wissen das. Was viele Läuferinnen allerdings nicht wissen: Das Absinken des Hormonspiegels in der prämenstruellen Phase kann eine Entzündungsreaktion hervorrufen, die Stimmung, Schlaf- sowie Energieniveau und auch die Regenerationsfähigkeit beeinträchtigen kann. Bei Einsetzen der Periode steigt der Hormonspiegel und die Kräfte kehren zurück. Neben den PMS-Symptomen führen hormonelle Schwankungen zu einem erhöhten Verletzungsrisiko. Man weiß zum Beispiel mittlerweile, dass das Risiko für einen Riss des vorderen Kreuzbands bei Frauen parallel zum Verlauf des Östrogenspiegels schwankt: In Woche 2 eines Zyklus, unmittelbar vor dem Eisprung sowie währenddessen, ist es am größten.

Ein weiteres Problem hat in letzter Zeit viel Aufmerksamkeit gefunden: Bei Ausdauersportlerinnen bleibt die Periode manchmal monatelang oder gar jahrelang aus, mit schlimmen Auswirkungen für die Gesundheit. Ein weiterer Eingriff in den Hormonhaushalt ist die tägliche Einnahme

