

Matthias Marquardt

88 Dinge, die ein Läufer wissen muss

Leseprobe

[88 Dinge, die ein Läufer wissen muss](#)

von [Matthias Marquardt](#)

Herausgeber: Südwest - Random House



<http://www.unimedica.de/b18640>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

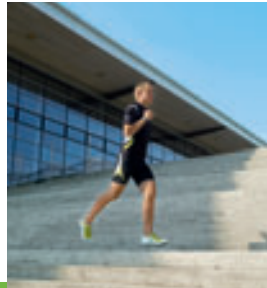
<http://www.unimedica.de>



Inhalt



Über »echte« Läufer 8



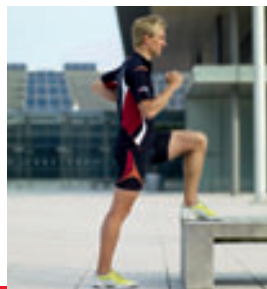
Trainingsstart 22



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 Extremäufer 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 bescheidener 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.





Matthias Marquardt

[88 Dinge, die ein Läufer wissen muss](#)

Typische Irrtümer und neueste Erkenntnisse

192 Seiten, kart.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de