Kölner Stadt-Anzeiger

MAGAZIN

DIENSTAG, 7. MÄRZ 2023 | NR. 56

Dran bleiben!

Langstreckenläufer Christoph Falkenroth erklärt, wie Anfänger zum Laufen kommen und die Motivation nachhaltig bleibt

Foto: Martina Goyert

Gesundheit

„Laufen hat für mich etwas Meditatives“

Anfangs wollte Christoph Falkenrot sich selbst etwas beweisen. Heute ist das Laufen für ihn viel mehr. Er erklärt, wie auch Anfänger den Spaß daran entdecken

VON TANJA WESSENDORF

Foto: Marina Gayer

Zum Frühling möchten viele Menschen gerne mit dem Laufen beginnen. Der Sport ist so praktisch: Man kann ihn überall und zu jeder Zeit ausführen, man braucht dafür im Grunde nur gute Schuhe, man kann ihn alleine oder in der Gruppe machen und ist draußen an der frischen Luft. Warum gelingt es trotzdem so oft nicht, die Kurve zu kriegen und einfach loszulaufen? Und wenn man die ersten Schritte doch geschafft hat: Wie bleibt man dran?

Marathon als Ziel

Der Drehbuchautor Christoph Falkenroth aus Köln weiß noch genau, wie man sich als Anfänger fühlt, denn natürlich war er selbst mal einer. „Ich habe während meiner ersten Midlife Crisis mit Mitte 30 mit dem Laufen angefangen. Natürlich musste es gleich der Köln-Marathon als Ziel sein. Man kommt eben auf idiotische Ideen, wenn man in solchen hormonellen Verwirrungen unterwegs ist“, erinnert er sich. So neu das Laufen für ihn ist, so professionell ist die Vorbereitung: Beim ASV Köln lässt er sich vom bekannten Laufcoach Henning von Papen trainieren, der mittlerweile verstorben ist. Und tatsächlich meistert Falkenroth den Marathon, wenn auch nicht federleichten Schrittes: „Es war eine Katastrophe. Ich habe mehr als fünf Stunden gebraucht und wurde fast von der Kehrmaschine überfahren. Aber ich habe es geschafft.“

Nach diesem Erlebnis hat er erstmal keine Lust mehr auf Laufen. Aber als ihm ein Foto von sich in Badehose in die Hände fällt, fängt er doch wieder an. „Ich wollte am Anfang vor allem abnehmen und fitter werden. Aber dieses Mittel zum Zweck hat sich dann komplett verselbstständigt und ich bin dabei geblieben. Bis heute“, sagt der 62-Jährige. Auf erste Zehn- und 20-Kilometer-Läufe folgen schließlich weitere Marathons, mittlerweile läuft er am liebsten Ultra-Marathon-Rennen, also Strecken ab 50 Kilometern. Zu seinen schönsten Erlebnissen gehört die Tortour de Ruhr, bei der er 160 Kilometer läuft. „Ich mag es sehr, viele Stunden lang unterwegs zu sein, das hat für mich etwas Meditatives“, sagt er. Das „Runner’s High“ hat er trotzdem noch nie erlebt, doch er ist davon überzeugt, dass es das gibt.

Freude gewinnen

Die Strecken, die Falkenroth mittlerweile zurücklegt, sind bewundernswert. Aber natürlich ist es keinesfalls das Ziel, so weit zu laufen wie er. Entscheidend ist, dass man anfängt. Falkenroths Devise lautet deshalb: „Ob fünf oder 50 Kilometer: Jeder muss einmal anfangen. Und das Wichtigste beim Laufen ist Freude.“ Doch wie fängt man mit dem Laufen an? Wie gelingt es, dabei Freude und Spaß zu haben? Und wie bleibt man dran? Antworten gibt der Lauf-Experte.

Veranstaltung mit Nicole Staudinger

„Läuft schon“
Dienstag, 14. März, 19 Uhr
studio dumont ,
Breite Str. 72, 50667 Köln

Nicole Staudinger (Foto) bezeichnet sich selbst als unsportlichste Läuferin der Welt. Mit viel Training hat sie trotzdem einen Halbmarathon geschafft und kurz danach eine Brustkrebs-Erkrankung überwunden. Über diese Erfahrungen hat sie das Buch „Läuft schon“ geschrieben. **Sarah Brasack**, stellvertretende Chefredakteurin des „Kölner Stadt-Anzeiger“, spricht mit ihr darüber, wie sie zur Freude und Disziplin beim Joggen gefunden hat und wie man mit der richtigen Einstellung viele andere Dinge so anpacken kann, damit sie besser laufen.

Tickets : 16/13 Euro
» shop.derticketservice.de/forum-blau-akademie

Kann man einfach anfangen zu laufen?

„Ja und nein. Laufen kann jeder, aber man kann es auch total falsch machen“, sagt Christoph Falkenroth. Die häufigsten Fehler sind zu große Schritte und zu fest mit der Ferse zuerst aufzukommen. Dadurch werden die Gelenke zu stark belastet und der Aufprall zieht sich durch den ganzen Körper. Am besten setzt man mit dem Mittelfuß oder dem Ballen zuerst auf. Außerdem sollte der Körper möglichst gerade in einer Linie und nicht nach vorne gebeugt sein, die Füße sollten unter dem Körper und nicht zu weit vorne aufkommen. Dafür benötigt es eine gewisse Körperstabilität, deshalb sind begleitende Kraftübungen empfehlenswert.

Ob vor dem Laufen ein Arztbesuch nötig ist, kommt auf das Alter an. Ab 60 kann es durchaus sinnvoll sein, vorher seine Ausdauer und weitere Körperfunktionen untersuchen zu lassen. Wichtig ist auch, das Laufen kontinuierlich aufzubauen. Am Anfang also lieber häufiger, dafür kürzere Strecken laufen.

Was braucht man zum Laufen?

Auf jeden Fall vernünftige Schuhe, daran sollte man nicht sparen und sich auch unbedingt im Geschäft beraten lassen“, rät Falkenroth. Dazu dann entsprechende Sportkleidung – es muss keine Hightech-Laufhose sein. Für ambitioniertere Läufer kann eine Pulsuhr sinnvoll sein, auch weil am Anfang die Gefahr groß ist, sich zu überlasten. „Es macht wenig Sinn, mit einem Puls von 180 durch die Gegend zu rennen“, erklärt Falkenroth. Welcher Puls der ideale ist, hängt von Alter, Größe, Gewicht und Trainingszustand ab. Falkenroth schätzt, dass zu Beginn ein Puls zwischen 130 und 140 im Normbereich liegt.

Ist es okay, zwischendurch auch mal zu gehen?

„Gerade am Anfang sollten Sie sogar abwechselnd laufen und gehen“, sagt Falkenroth. Zu Beginn sollte man etwa zwei bis dreimal pro Woche trainieren, Tage ganz ohne Sport sind auch in Ordnung. „Viele Fortschritte beim Sport passieren in den Pausen und nicht, während man trainiert. Die Regeneration ist genauso wichtig wie die eigentliche sportliche Betätigung“, erklärt Falkenroth. Zu Beginn muss man auch auf das Tempo noch nicht achten, sondern am besten auf seinen Körper hören. Wenn man sich beim Laufen nicht mehr unterhalten kann, ist man auf jeden Fall zu schnell.

Sollte man sich zur Motivation schon eine bestimmte Distanz vornehmen?

„Das kommt darauf an“, sagt Falkenroth. Und weiter: „Das Wichtigste ist, dass das Laufen lustvoll passiert. Wenn man dazu neigt, sich unter Druck zu setzen, ist die Gefahr groß, dass man am Anfang falsch und zu viel läuft. Dann hat man ganz schnell keinen Spaß mehr und hört wieder auf“, glaubt Falkenroth. Einen Lauf oder eine bestimmte Distanz schaffen zu wollen, kann aber auch sehr motivierend sein. Die Atmosphäre ist gut, man ist unter Gleichgesinnten und wenn man es geschafft hat, ist das eine tolle Belohnung. „Ob fünf, zehn Kilometer oder Halbmarathon: Was das große Ziel ist, hängt von jedem selbst ab“, sagt Falkenroth. Für alle Distanzen und auch speziell für Anfänger gibt es entsprechende Trainingspläne.

Was tun bei Schmerzen?

Wer Laufen als übermäßig anstrengend oder sogar schmerzhaft empfindet, sollte am besten einen Laufkurs besuchen oder sich von einem Lauftrainer beraten lassen. Meist gibt es eine Sache, die verändert werden muss. Vielleicht reicht es schon, herauszufinden, ob man die falschen Schuhe oder X- oder O-Beine hat. Hilft das alles nicht, muss man akzeptieren, dass Laufen vielleicht doch nicht das Richtige ist.

Muss man sich vor dem Laufen dehnen?

„Warm machen ist sehr wichtig. Ein Kaltstart ist vor allem bei verkürzten Sehnen und Faszien gefährlich“, erklärt Falkenroth. Er empfiehlt, sich etwa zehn bis 15 Minuten lang locker zu bewegen oder auch zu tanzen, um den Körper aufzuwärmen. Auch Dehnen ist wichtig, um den Körper auf das Laufen vorzubereiten. Auch nach dem Laufen ist Dehnen empfehlenswert.

Welche Vorteile hat Laufen für den Körper?

Für Falkenroth ist Laufen ein Gesamtpaket, das nur Vorteile für den gesamten Körper hat. Besonders motivierend für Anfänger könnte sein, dass man durch regelmäßiges Laufen sichtbar abnimmt, sofern man sich nicht hinterher „zur Belohnung“ Unmengen an Kalorien zuführt. Außerdem werden Blutdruck und Cholesterinspiegel gesenkt und das Immunsystem gestärkt. Auch die Stabilität im Körper nimmt zu, vor allem, wenn man zusätzliche Kräftigungs- und Balanceübungen macht.

Setzt die Fettverbrennung erst nach 30 Minuten ein?

„Nein, das ist ein Mythos“, gibt Falkenroth Entwarnung. Die Fettverbrennung startet sofort, aber es gibt – individuell verschieden – einen idealen Pulsbereich dafür. Wer morgens nüchtern läuft, verstärkt diesen Effekt, weil die Zuckerspeicher dann sehr schnell leer sind und der Körper auf die Fettverbrennung umstellt. Es ist allerdings Typsache, ob man gerne morgens oder lieber abends trainiert. „Diese allgemeingültigen Regeln gibt es nicht. Es ist sehr wichtig, dass die Leute wieder lernen, auf sich selber zu hören.“

Braucht man Magnesium oder andere Ergänzungsprodukte?

Wenn man sich vernünftig ernährt, braucht man keine Zusatzstoffe. Gibt es tatsächlich ein Defizit in einem Bereich, muss das über längere Zeit langsam wieder ausgeglichen werden.

Und wie bleibt man dran am Laufen?

„Die Vorteile sprechen meist für sich. Es ist aber auch normal, dass man nicht immer Lust hat, laufen zu gehen. Ich empfehle, es dann trotzdem zu machen. Denn wenn man erstmal dabei ist, ist es meistens doch ganz schön“, sagt Falkenroth. Dabei könne es helfen, sich selber nicht zu ernst zu nehmen und vor allem, sich zu fragen, was man eigentlich will: „Will ich mich von der Unlust lenken lassen oder das tun, was ich eigentlich tun will? Aber warum sollte das wichtiger sein als das langfristige Ziel, das ich eigentlich habe?“ In diesem Sinne: Ziehen Sie Ihre Laufschuhe an, steigen Sie über den Schweinehund, der Ihnen im Weg liegt und laufen Sie los.

Buch-Tipp

Christoph Falkenroth: „Läuferknie und Sport-BH. Was Sie schon immer übers Laufen wissen wollten, aber nie zu fragen wagten“, Kampenwand-Verlag, 13,99 Euro.