

»Läufer vernachlässigen oft den Oberkörper«

Marathon-Läufe oder andere Lang-Distanzen erfreuen sich auch bei Freizeitsportlern immer größerer Beliebtheit. Welche allgemeinen Regeln sollten Läufer berücksichtigen, die solche Extremdistanzen bewältigen wollen?

Man sollte so etwas nicht aus dem Stand angehen, sondern bereits mehrere Jahre mindestens drei, besser viermal wöchentlich trainiert haben. Die orthopädische Belastung ist bei solchen Läufen extrem hoch und das bedarf einer umfangreichen Vorbereitung.

Welches sind die größten Mythen rund ums Laufen?

Mit Laufen alleine nimmt man nicht ab. Dazu gehört auch eine entsprechende Ernährungsumstellung. Man verbraucht durch Laufen zwar mehr Kalorien und wird allgemein fit und gesünder, wenn man sich aber weiterhin schlecht ernährt, nimmt man nicht unbedingt ab. Ein weiterer Mythos: Der Fettstoffwechsel beginnt erst nach einer halben Stunde anzulaufen. Das stimmt nicht, außer man rennt zu schnell los. Läuft man sich zu Beginn langsam warm, wird von der ersten Minute an auch Fett verbrannt. Wie viel Fett prozentual verbrannt wird, hängt also von der Intensität der Belastung ab. Beim langsamen Laufen verbrenne ich mehr Fett, laufe ich schnell, verbrauche ich zunächst viel mehr Kohlenhydrate.

Laufen trainiert sicher das Herz-Kreislauf-System und die Beinmuskulatur. Für eine ganzheitliche Fitness genügt das aber

Der ehemalige Weltklasseläufer **Herbert Steffny** warnt vor Lauftraining und Wettkämpfen ohne ausreichende Vorbereitung



Der Mega-Trainer

Herbert Steffny, 59, Diplom-Biologe, gewann u. a. Bronze bei der EM 1986 im Marathon und ist **Bestseller-Autor** in Sachen Laufen („Das große Laufbuch“, südwest)

nicht. Was kann man sonst noch tun?

Bei meinen Laufstilanalysen sehe ich häufig, dass bei Läufern der Oberkörper vernachlässigt wurde. 80 Prozent aller Freizeidläufer sind im Schultergürtel steif und haben zu schwache Rumpfmuskulatur. Der Oberkörper ist beim Laufen zu wenig aufgerichtet und schwankt oder rotiert hin und her. Viele bewegen die Arme falsch. Sie pendeln nicht nach vorne in Laufrichtung, sondern schlagen nach innen. Nicht selten ist das Becken zu weit hinten, man läuft leicht eingeknickt und „sitzt“ sozusagen beim Laufen. Diese Fehler kann man mit einfachen Übungen – ohne Geräte – beseitigen.

Müssen sich Läufer speziell ernähren, zum Beispiel um Muskeln aufzubauen?

In Deutschland, mit unserer guten Versorgungslage, braucht man das nicht. Ein einfacher Tipp für eine vollwertige Eiweißversorgung: Haferflocken mit Milch beziehungsweise Kartoffeln mit Quark oder Ei. Meinetwegen darf es auch ein Steak sein. Man käme aber auch als Vegetarier, der Milchprodukte, Fisch und Eier isst, bis in die Weltpitze. Die kenianischen Weltklasseläufer essen beispielsweise kaum Fleisch. Eines ihrer klassischen Gerichte ist „Ugali mit Mala“ ein Mais-Getreidebrei mit Sauermilch, dazu Kohlgemüse. Sie essen auch viele Hülsenfrüchte. Das genügt für eine vollwertige Eiweißversorgung.

Was halten Sie von Zusatzpräparaten wie Magnesium-Tabletten?

Magnesiummangel kann zwar zu Krämpfen führen, beim Sport ist aber viel häufiger Wasser- und Salzverlust die Ursache. Trotzdem wird ununterbrochen behauptet, man solle vor Läufen Magnesium zuführen, um Krämpfe zu vermeiden. Unnötig. ■

INTERVIEW: SEBASTIAN JUTZI

