

Sonja von Opel, Martin Grüning

MARATHON KANN JEDE*R

Der Einstieg in die Langstrecke

südwest



Inhalt

Vorwort: Marathon kann jede*r	6
Kapitel 1: So gesund ist Laufen	
Oder: Was Laufen in Ihrem Körper bewirkt	8
Die positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System	12
So profitiert der Bewegungsapparat	13
Der Kick für den Stoffwechsel	15
Das Wissen um die Hormone	17
21 Gründe, warum jede*r laufen sollte	20
Kapitel 2: Bevor es mit dem Marathontraining losgeht	
Oder: Was Sie grundsätzlich rund um ein effektives Lauftraining wissen sollten	22
Test: Wo stehen Sie?	24
Einsteiger*innen Von Ausrüstung bis Laufterrain	28
So verdoppeln Sie Ihre Ausdauer	33
Welches Training ist mehr wert?	38
Neue Wege, mehr Spaß	40
Übertraining vermeiden	45
Guter Schlaf, bessere Leistung	48
Motivation – kein Problem	56
Was Läufer und Läuferinnen (im Training) unterscheidet	65



Kapitel 3: Worauf es beim Marathontraining ankommt	68
Trainingswissenschaft auf den Punkt gebracht	70
Realistische Ziele setzen	75
Die Herzfrequenz als Trainingskontrolle	78
Die wichtigste Laufeinheit: Der lange Lauf	81
Die spezifischste Laufeinheit: Der Tempodauerlauf	86
Die abwechslungsreichste Laufeinheit: Das Fahrtspiel	91
Die anstrengendste Laufeinheit: Das Intervalltraining	96
Kapitel 4: Der Marathon	100
Die Kräfte kommen lassen	102
Das perfekte Rennen	105
Die wichtigsten Regeln zur Renn-Etikette	115
Das Läuferhirn: Mental fit am Tag X	117
42 Tipps für 42 Kilometer	124
Hinter der Ziellinie	129



Inhalt

Kapitel 5: Die optimale Ernährung für Dauerläufer*innen	134
Die wichtigsten Energielieferanten	137
Die perfekte Ausdauerdiät: »Slot Food« – besser nur zwei Mahlzeiten am Tag	147
Mikronährstoffe: Das gesunde Extra bei der Ernährung	149
Richtig trinken	157
Energiekrise vermeiden	160
Kapitel 6: Verletzungen vorbeugen und behandeln	170
Verletzungsrisiko senken: Ein Test	172
Die häufigsten Laufverletzungen	177
Die meistgestellten Ratgeberfragen zu ...	189



Kapitel 7: Stabilitraining, Stretching und Co.	
Oder: Was neben dem Laufen noch wichtig ist	198
Die besten Übungen für Läufer*innen: Mobilisation	202
Die besten Übungen für Läufer*innen: Krafttraining	213
Wie oft und wie lange das Lauf-ABC trainiert wird	225
Die besten Übungen für Läufer*innen: Stretching	226
Kapitel 8: Immer einen Plan haben.	
Die besten Trainingspläne für Ihr Marathonziel	238
Marathonziel: Ankommen	242
Marathonziel: 4:29:59 Stunden	244
Marathonziel : 3:59:59 Stunden	246
Marathonziel : 3:29:59 Stunden	248
Marathonziel : 2:59:59 Stunden	250
Register	252

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.

Marathon kann also jede*r. Das will aber nicht heißen: Marathon läuft man einfach so. Niemals. Schritt für Schritt nähert man sich dem Laufvermögen des Urzeitmenschen wieder an. Nur, wer die richtigen Trainingsschritte wählt, nur, wer die richtige Einteilung des Fortschritts plant, kommt wieder in die Lage, sein genetisch angelegtes volles Ausdauerpotenzial zu nutzen und im Marathon mit einem Urschrei des Glücks das Ziel zu erreichen. Und genau dabei wollen wir Ihnen helfen.

Doch auch das beste Training macht noch keine*n Marathonläufer*in aus uns. Wer sein Ausdauer-Gen wieder wecken will, muss sich nicht nur den Bewegungsaufwand betreffend auf die Menschwerdung zurückbesinnen, sondern auch, was die Ernährung betrifft. Was die Körperpflege betrifft. Was die mentale Einstellung betrifft ... und auch dazu finden Sie in diesem Buch alles, was Sie wissen müssen.

Sie können Marathon! Legen Sie einfach los.



Ihre Sonja von Opel und Martin Grüning

KAPITEL

1





So gesund ist Laufen

Oder: Was Laufen in
Ihrem Körper bewirkt



Die schönsten Läufe sind die, bei denen wir im Einklang mit unserem Körper Schritt für Schritt über uns hinauswachsen. Glaubt der Kopf, es geht nicht mehr, hält der Körper noch viele Optionen bereit, die man sich zunutze machen kann, wenn man lernt, mit dem Körper und nicht gegen ihn zu arbeiten. Das ist aber in unserer heutigen Zeit gar nicht immer so einfach. Denn das Dilemma der Menschen in unserer Wohlstandsgesellschaft ist dieses: Die Entwicklung von Körper und Geist verlaufen schon seit zu langer Zeit nicht mehr parallel. Körperlich sind wir noch immer mit den Fähigkeiten der einstigen Jäger und Sammler ausgestattet, die in der Lage waren, auch im nüchternen Zustand – also mit leerem Magen und leeren Energiespeichern – irgendwie dem Säbelzahn tiger zu entkommen (= sich intensiv zu belasten). Aber geistig sind wir weitergerast und haben erkannt,

dass das Leben ohne Bewegung zunächst doch viel leichter erscheint. Fazit: Unsere Körper sind also weiterhin wahre Überlebenskünstler und belastbarer, als die meisten glauben, doch wir überleben auch, ohne sie übermäßig zu belasten.

Gesteuert wird das menschliche Verhalten seit Jahrtausenden bis heute von einer inneren Programmierung: Nahrungsaufnahme und Energiesparen sind die offensichtlichsten Ansprüche, um unseren Fortbestand zu sichern. Und weil sich im Gegensatz zu unseren körperlichen Fähigkeiten die geistigen offensichtlich deutlich weiterentwickelt haben, stecken die Wohlstandsmenschen heute bis zum Hals in Luxusproblemen: Nahrungsaufnahme? Nichts leichter als das. Jegliches Essen ist in unserer Wohlstandsgesellschaft immer und zu jeder Tages- und Nachtzeit verfügbar. Man muss sich nicht mal mehr vor die Tür begeben, sondern bekommt

es, wenn man will, quasi direkt auf die Couch geliefert.

Energie sparen? Dank unserer Intelligenz können wir inzwischen im permanenten Energiesparmodus leben und müssen nichts und niemandem mehr davonrennen (Tiger gibt's bei uns nur noch im Zoo!). Rolltreppen, E-Bikes, Autos, Züge, Flugzeuge ... der Mensch muss sich nicht mehr bewegen, um sich zu bewegen.

Unser Geist ist da also vorweggaloppiert, unser Körper hat das leider – oder zum Glück für disziplinierte Marathonläufer*innen – noch nicht kapiert. Er bunkert weiterhin jegliche ihm zugeführte Energie für »schlechte Zeiten« (wehe, wenn der Tiger aus dem Zoo ausbricht!). Er besitzt die Fähigkeit, sich täglich intensiv zu belasten, ohne sich zu überlasten.

Das Resultat dieses Dilemmas, dieser Schere zwischen Körper und Geist, können wir in den Jahresberichten der Krankenkassen nachlesen, in den Fußgängerzonen beobachten oder im Wartezimmer des Hausarztes recherchieren: Die klassischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie bauchbetonte Fettleibigkeit, Bluthochdruck, veränderte Blutfettwerte und Insulinresistenz sind die Zivilisationskrankheiten unserer Wohlstandsgesellschaft.

Wir essen also zu viel und bewegen uns zu wenig? Das scheint paradox. Sind wir nicht ständig unter Strom

und überall unterwegs? Jederzeit erreichbar und stets mobil? Ja, wir sind unterwegs auf Rolltreppen und erreichbar über das Smartphone, mobil im Auto und vernetzt am Rechner. Voller Adrenalin nach einem anstrengenden Tag in sitzender Haltung wechseln wir an den reich gedeckten Abendbruttisch, um schließlich mit einem fettigen Snack vor dem Fernseher die Überversorgung an Nahrung und die Reizüberflutung vor dem Schlafengehen komplett zu machen.

Überkam den Urmenschen psychischer Stress, weil das Nahrungsangebot knapp wurde oder ein Angriff durch wilde Tiere drohte, reagierte er mit Bewegung: Jagd oder Flucht! Überkommt uns heute psychischer Stress, weil wir vier wichtige E-Mails in zehn Minuten beantworten müssen oder eine Präsentation bis zum Feierabend fertig werden muss oder weil die Kreditrate für diesen Monat noch immer nicht getilgt wurde, reagieren wir – Achtung, Paradoxon! – statt mit Energieverbrennung mit Energieaufnahme: stressbedingtes Essen bei körperlichem Stillstand von süßen oder fettigen Speisen. Eine gesundheitsschädliche Mischung. Nichts ist einfacher, als dem entgegenzuwirken: Der Wohlstandsmensch muss wieder in Bewegung kommen. Oder: Laufen ist die beste Lösung!

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-