

Tipps zum richtigen Lauftraining

# Bis minus fünf Grad besteht keine Gefahr

Viele sind es, die einen Tag für Tag mit Sport-Tipps überhäufen: Frauenzeitschriften ebenso wie Männerzeitschriften. Von Buchumschlägen und Fernsehbildschirmen schauen selbst ernannte „Fitness-Experten“, die angeblich genau wissen, wie man sich in Windeseile in Top-Form bringt. Und vor allem das Internet bietet unzählige Seiten, die sich dem Thema Sport und Abnehmen verschrieben haben. Eigentlich könnte man zufrieden sein, denn noch nie gab es so viele Möglichkeiten, sich über Fitness zu informieren. Das Problem: Auf fünf Experten kommen mindestens ebenso viele Meinungen. Vor allem über den wohl günstigsten und unkompliziertesten Sport, das Laufen, existieren unzählige sich widersprechende „Tatsachen“.

Beispiel: Joggen im Winter. Wer hat es nicht schon gehört, das Gerücht, dass die kalte Luft der Lunge schade? Wenn man normal atmet, wird die Luft auf dem Weg in die Lunge ausreichend angewärmt. Doch wer sich anstrengt, der atmet auch schneller. Besteht also Gefahr für die Lunge, wenn man auch während der kalten Jahreszeit nicht auf die Runde im Park verzichten will? „Wir haben hier normalerweise kein Kältevorkommen wie in Sibirien“, gibt Milton Reichert zu bedenken. Der zertifizierte Personal Trainer mit eigener Gesundheitspraxis in Nürnberg gibt Entwarnung bis etwa minus fünf Grad. Dennoch sei dieser Wert nicht in Stein gemeißelt, sondern individuell verschieden – je nach Konstitution. „Wem es zu kalt ist, der soll es lassen“, lautet der simple Ratschlag des Trainers.

Prinzipiell solle man immer auf seinen Körper hören, statt auf generalisierende Ratschläge. Wer es trotzdem ganz genau wissen will: „Gesundheitli-

che Probleme gibt es erst ab minus zehn Grad, das ist wissenschaftlich fundiert“, so Axel Dörrfuß, Inhaber der sportwissenschaftlichen Praxis „contract relax“.

Eine weitere häufig publizierte Behauptung ist, dass man erst ab einer halben Stunde Ausdauersport überhaupt anfängt, Fett zu verbrennen. Wer also weniger als eine halbe Stunde joggt, könne es auch gleich bleiben lassen. Vor allem Menschen, die wenig Zeit für sportliche Aktivitäten übrig haben, verleitet diese Aussage dazu, sich achselzuckend auf die Couch fallen zu lassen. Zu Recht?

„Das ist ein großer Irrtum“, stellt Milton Reichert klar. Bei einer Studie der Universität Bayreuth habe man die Probanden in zwei Gruppen eingeteilt: die erste habe jeweils eine halbe Stunde Sport pro Woche getrieben, die zweite zwei Mal eine Stunde pro Woche. „Heraus kam dabei, dass Muskel- und Ausdauerzuwachs der zweiten Gruppe nur um 0,5 Prozent größer war als bei der ersten“, so Milton Reichert. Und Axel Dörrfuß ergänzt: „Der Fettstoffwechsel beginnt nach einer bis zwei Minuten, nicht erst nach einer halben Stunde.“ Je länger man einen Ausdauersport ausübe, desto mehr Fett verbrenne man jedoch anteilig: „Die Fettstoffwechselkomponente erhöht sich“, so Dörrfuß.

## Übergewichtige sollten lieber walken

Noch so eine medial verbreitete These, die der eigene Schweinehund nur zu gern glaubt, um uns auf die Couch zu locken: Joggen schadet den Gelenken. „Stimmt nicht“, erklärt Thomas Schlicker, Nürnberger Physiotherapeut und Personal Trainer. Zwar sei Joggen eine Belastung, „aber dafür



Der ehemalige BMX-Weltmeister Andreas Enderlein lässt sich beim Fitnessstest in der Praxis von Axel Dörrfuß Tipps geben, wie er künftig seinen Körper trainieren soll. Ein solcher Check schützt Profis und Laien vor Überlastung. *Foto: Sippel*

sind wir Menschen schließlich gebaut“, gibt Schlicker zu bedenken. Er hält es eher für problematisch, den eigenen Körper von jeglicher Belastung fernzuhalten. Schaden kann Joggen jedoch durchaus, zum Beispiel bei Gelenkfehlstellungen. Und auch stark Übergewichtige sollten Joggen nicht als Einstiegssportart wählen, so Thomas Schlicker. Milton Reichert rät in diesem Fall erst einmal zu Nordic Walking: „So kann man sich einstimmen und an die Bewegung gewöhnen.“ Wichtig sei zudem, nicht sofort loszuspurten, sondern langsam zu beginnen. „Die meisten Anfänger laufen zu schnell“, lautet sein Urteil. Ein Verein könne helfen, richtiges Laufen zu lernen.

Nun hat man sich also zum Joggen durchgerungen und es macht sogar Spaß. Aber wie war das noch mal mit dem richtigen Puls? „Wer richtig untrainiert ist, sollte anfangs nicht zu sehr auf den Puls achten“, rät Axel Dörrfuß. Denn viele kämen sonst erst mal nicht übers Gehen hinaus, ohne einen erhöhten Puls zu haben. Wenn man nach einer gewissen Zeit merkt, dass man fitter ist, solle man es mit einer Pulsuhr probieren.

Doch auch bei zu viel Enthusiasmus ist Vorsicht angebracht, meint Milton Reichert. „Man sollte langsam und mit kleinen Dingen beginnen – nicht alles auf einmal.“ Wer sich für den Anfang zu viel vornimmt, ist oft-

mals schnell demotiviert, wenn er den eigenen Ansprüchen nicht genügt. „Jeden Tag das volle Sportprogramm ist eindeutig zu viel“, betont er. Schließlich brauche der Körper auch Ruhezeiten. „Das Wohlfühl müsse immer im Vordergrund stehen“, so Reichert.

„Man muss einfach anfangen“, rät Thomas Schlicker. Und auch Milton Reichert findet, „wenn Sie heute Lust haben, laufen zu gehen, dann kaufen Sie sich nicht erst für viel Geld die komplette Montur, sondern nehmen Sie die Schuhe, die sich am ehesten eignen und laufen los! Wenn das Spaß macht, können Sie sich immer noch einkleiden.“ *Stephanie Siebert*