

„Laufen – eine Oase der Entspannung“

Vortrag mit dem Experten und Buchautoren Herbert Steffny in Karlsruhe / Tipps für Hobbyläufer

Karlsruhe. Sein größter sportlicher Erfolg ist die Bronzemedaille im Marathon bei der Leichtathletik-Europameisterschaft 1986 in Stuttgart. Bekannt wurde Herbert Steffny außerdem als Marathon-Trainer für den früheren Außenminister Joschka Fischer (Grüne). Der frühere Hochleistungssportler, der sich auch als Lauf-Trainer einen Namen gemacht hat, spricht am Montag, 7. Mai, 19 Uhr, bei der AOK in Karlsruhe (Kriegsstraße 41, Anmeldung unter Telefon (07 21) 3 71 11 71) zum Thema „Laufen in Form – vom richtigen Einstieg bis zum Zehn-Kilometer-Genussläufer“. Mit dem ehemaligen Weltmeisterschafts- und Olympiateilnehmer, Buchautor („Das große Laufbuch“) und Fitness-Experten sprach BNN-Redakteur Bernd Kamleitner.

BNN-Interview

Einfach fitter werden – woher nehme ich die Motivation?

Steffny: Bei dem einen ist es die Einsicht, dass man mal was tun muss für die Fitness. Bei anderen ist es der Leidensdruck, wenn man gesundheitliche Probleme bekommt – etwa die Angst vor dem Herzinfarkt. Wenn man mit dem Laufen wirklich einsteigen will, ist es das Beste, Anschluss an erfahrene Läufer zu suchen. Das kann im Freundeskreis oder im Verein sein. Man kann sich



FITNESS-EXPERTE: Herbert Steffny spricht am 7. Mai in Karlsruhe. Foto: Frei

auch im Sportfachgeschäft nach einem Lauftreff mit einer Einsteigergruppe erkundigen.

Viele steigen schnell wieder aus...

Steffny: Der Fehler der allermeisten ist, dass sie beim ersten Mal viel zu intensiv trainieren. Man ist vollkommen außer Atem und kaputt. Dann beweist man sich nur selbst: Laufen kann keinen

Spaß machen. Manche waren früher vielleicht mal sportlich, haben aber mittlerweile 15 oder 20 Kilo Körpergewicht zugelegt und zehn oder 20 Jahre sportlich nichts getan. Unter diesen Umständen wird man immer erleben, dass man nichts mehr drauf hat. Die Überforderung am Anfang ist fast immer der Killer.

Wie schaffe ich es, dran zu bleiben?

Steffny: Mein Tipp zum Einstieg: tief stapeln, vielleicht mit Walking beginnen oder sehr langsam laufen und Gehpausen einlegen. Dann geht es nach dem Motto „steter Tropfen höhlt den Stein“ – also einfach weitermachen und sich nicht frustrieren lassen. Was man außerdem braucht, ist eine gescheite Ausrüstung. Da wären die Laufschuhe mit Abstand das Wichtigste. Am Besten geht man zur Beratung ins Fachgeschäft, denn fast jeder Zweite hat Fußfehlstellungen wie Knicken nach innen. Wenn man als Einsteiger Risikofaktoren hat, wie Rauchen, erhöhten Blutdruck oder stark übergewichtig ist, sollte man sich auf jeden Fall von einem sporterfahrenen Arzt grünes Licht geben lassen.

Wie finde ich heraus, dass ich vielleicht mehr drauf habe als nur 15 Minuten am Stück zu laufen, vielleicht auch mal einen Halbmarathon laufen kann?

Steffny: Ich empfehle in meinen Büchern immer einen Eingangstest bei dem man

versucht, eine halbe Stunde zu überbrücken. Das sollte man sehr langsam auf einer Wendepunktstrecke testen: 15 Minuten in eine Richtung und 15 wieder zurück. Wenn man in der zweiten Hälfte sehr viel langsamer und außer Atem ist, dann hat man sich zu Beginn vollkommen überfordert. Wenn man aber feststellt, dass man das Tempo gut halten kann oder sogar noch schneller wird, dann ist klar: Die Einteilung der Belastung war gut bzw. man hat mehr Talent.

Haben sie ein Rezept gegen den Frust, der sich vielleicht doch immer wieder einstellt?

Steffny: Ausdauersport hat auch mit Ausdauer im Kopf zu tun. Kontinuität und Fleiß zählen sich aus. Wenn ich mich nicht ändere, wird sich nichts ändern. Ich kann Fitness oder Gesundheit nicht an jemanden anderes delegieren. Ich muss es selber tun. Ein Tipp: Sich mit jemandem zum Laufen verabreden. Dann ist es etwas einfacher, den inneren Schweinehund zu überwinden. Viele haben außerdem die Muffe vor dem Sport, weil sie sagen: Jetzt gibt's wieder Stress. Wenn man aber den Hebel nur umlegt und sagt: ich mach' das schön langsam im grünen Bereich, dann kommt kein Stress auf. Dann ist es eine Oase der Entspannung. Ich nenne das „die Kraft der Langsamkeit“. Selbst Elite-Marathonläufer machen 90 Prozent des Trainings im grünen Bereich, wobei man sich beim Laufen auch noch unterhalten kann.

Badische Neuste Nachrichten, Karlsruhe 2.5.2012