



Corona-Frühling in Deutschland: Ein Jogger auf der Uferpromenade der Spree in Berlin.

FOTO: IMAGO IMAGES/MARIUS SCHWARZ

VON CHRISTIAN HEINRICH

Mit dem Joggen ist es wie mit dem Reisen, „man reist ja nicht, um anzukommen, sondern um zu reisen“, schrieb Goethe. Stimmt, denke ich, während ich um die Außenläufer laufe, den großen Binnensee mitten in Hamburg, der etwas größer ist als Monaco. Nachher bin ich, wenn man so will, einmal um Monaco rumgelaufen, klingt cool, aber dazu muss ich erst mal ankommen. Ich konzentriere mich also darauf, nicht einzuknicken. Das erste Mal seit zwei Jahren laufe ich wieder, an den Füßen zehn Jahre alte Tennisschuhe. Etwa ab der Hälfte der 7,5 Kilometer langen Laufstrecke denke ich: Glück beim Joggen, das bedeutet für mich gerade, sehr schnell anzukommen.

Das Laufen gehört untrennbar zum Zweibeiner Mensch. Zwar rennen wir nicht mehr vor wilden Tieren weg, aber ein gewisser Drang zum Laufen ist zumindest bei vielen Menschen geblieben. Das Joggen ist heute eine große Bewegung, die die Bewegung feiert. Diesen Frühling sind durch Home-Office und Lockdown wohl noch mehr Läufer unterwegs, statt After-Hour-Drinks steht Powerwalking auf dem Programm. Dabei ist Laufen zu einer Wissenschaft geworden, von der richtigen Ernährung bis zum Super-Self-Tracking-Brustgurt gibt es mittlerweile unzählige Angebote, das Training zu optimieren. Was davon ist sinnlos? Und was kann das Erlebnis und Ergebnis des Laufens wirklich verbessern?

Das will ich herausfinden. Der erste Lauf um die Alster war ein impulsiver Start, ich kam am Ziel an, aber mit zwei Tagen Muskelkater im Gepäck. Jetzt will ich bedachter beginnen und möglichst alles richtig machen. Nur: Wie geht das?

Besondere Laufschuhe, eine Pulsuhr, einen Brustgurt zum Messen aller möglichen Parameter – „das braucht man am Anfang alles gar nicht“, sagt Lars Donath, Professor für Trainingswissenschaftliche Interventionsforschung an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Manche laufen, um abzunehmen, andere, weil sie ihren Stress abbauen möchten. Vielen geht es um Fitness, Spaß an Bewegung und Anstrengung. „Ganz gleich, was es ist, wichtig ist, dass man ein für sich selbst wichtiges Motiv hat“, sagt Donath.

Gewicht verlieren, Fitness, Freude an der Bewegung – ja, ja, ja! Ich könnte hinter fast alles einen Haken machen, von Herzen. Ich habe viele Motive, ich bin motiviert!

Und wenn das Motiv klar ist, dann könne man sich, so Donath, ruhig auch Unterstützung suchen, zum Beispiel eine Pulsuhr, mit der man mehr oder weniger genau die Herzfrequenz im Blick hat.

Das Herz schlägt schneller, wenn die Zellen, insbesondere die Muskelzellen, mehr Sauerstoff brauchen, etwa weil sie sich beim Training verausgaben. Anhand des Pulses lässt sich ablesen, wie sehr der Körper gerade gefordert ist. Klar, eine gewisse

Belastung ist gut, um einen Trainingseffekt zu erzielen. Aber übertreiben sollte man es eben auch nicht, das gilt insbesondere am Anfang. Eine Orientierungshilfe bietet der maximale Puls. Ein ungefährender Wert lässt sich mit einer eher komplizierten Formel abschätzen: 208 minus 0,7 mal Lebensalter. Etwas einfacher zu rechnen: 220 minus Lebensalter.

Ich bin 41 Jahre jung, sollte also einen maximalen Puls von etwa 180 Herschlägen pro Minute nicht überschreiten.

Wer bis zu vier Stunden die Woche läuft, sollte die meiste Trainingszeit in einem moderaten Pulsbereich bei 60 bis 80 Prozent des Maximalpulses liegen. Dann werden Atmung und Kreislauf in einem gesunden Maß gefordert und gefördert – und die Ausdauer steigert sich mit der Zeit.

Ich laufe eine halbe Stunde. Danach bin ich erschöpft, aber kein Wrack

All das bedeute aber nicht, dass man als Hobbysportler ständig seinen Puls messen müsse, sagt Perikles Simon, Professor für Sportmedizin an der Universität Mainz. „Studien zeigen, dass sich Menschen meist sehr gut selbst einschätzen können. Man stelle sich etwa eine Skala von eins bis zehn vor – eine gute Auslastung im moderaten Pulsbereich liegt hier etwa bei fünf bis maximal sieben“, sagt Simon.

Und wie lang sollte man anfangs laufen gehen? Als Anfänger oder nach einer jahrelangen Pause seien 20 bis 30 Minuten zunächst ausreichend, rät Simon und Donath. Eine Strecke von 7,5 Kilometern sei für den

Einstieg zu lang.

Gleich mal zu viel aufgehalst. Für die nächste Runde also nehme ich mir den Stadtpark vor. Und es funktioniert! Ich laufe 30 Minuten, wie empfohlen, danach bin ich erschöpft, aber kein Wrack. Es fühlt sich gut an. Dieses Glück des Laufens, ich suche es in den nächsten Tagen und Wochen noch viele Male.

Zweimal die Woche mit jeweils ein paar Tagen Pause dazwischen joggen zu gehen, das reiche vor allem in den ersten Monaten vollkommen aus, sagt Dirk Bredemeier, Sportwissenschaftler und Personal Coach in Köln. „Dabei empfehle ich – besonders Anfängern –, eher langsamer und länger statt schneller zu laufen.“ Für Fortgeschrittene bringe eine dritte Trainingseinheit pro Woche in den meisten Fällen noch einmal eine spürbare Leistungssteigerung mit sich. „Außerdem sollte man,

Loslaufen

Nach zähem Winter und Lockdownstarre lockt der Frühling viele Hobbyjogger wieder vor die Tür. Unser Autor hat erkundet, was es braucht, um anzufangen – und was überflüssig ist

wenn man sich ans Laufen gewöhnt hat, versuchen, die Belastung mit Intervalltraining etwas zu variieren“, so Bredemeier.

Intervalltraining bedeutet zunächst einmal: Abwechslung! Der Läufer oder die Läuferin wechselt zwischen einem moderaten Pulsbereich (zwischen 60 und 80 Prozent des Maximalpulses) und kurzen Phasen größerer Belastung (zwischen 80 und 90 Prozent des Maximalpulses). „Nach den ersten Monaten ist ein regelmäßiger, aber seltener Ausflug in die höherpulssige Belastung vorteilhaft, um die Anpassungsreaktion im Körper an das Laufen zu optimieren“, sagt Donath. Nach einer gewissen Zeit Intervalltraining seien dann die Energiespeicher der Muskeln voller und unter Belastung weniger schnell aufgebraucht.

Für das Herz-Kreislauf-System sei die Methode auch enorm anregend: Der Herzmuskel etwa muss kurzzeitig mehr leisten und sich darauf einstellen, also seine Leistung mittelfristig erhöhen. Das alles hat auch damit zu tun, dass man beim Intervalltraining zwischen der aeroben und anaeroben Energiebereitstellung hin- und herpendelt.

Der aerobe Bereich der Energiegewinnung ist die Art von Anstrengung, in der Muskelzellen genug Sauerstoff zur Verfügung steht, mit dessen Hilfe sie Kohlenhydrate und Fette verbrennen. Solange man bei etwa 60 bis 80 Prozent seines Maximalpulses läuft, ist man fast immer im sogenannten aeroben Bereich.

In den anaeroben Bereich rutschen Muskelzellen, wenn die Nachfrage nach Sauerstoff das Angebot übersteigt. Dann müssen die Muskeln Energie ohne Sauerstoff umzuwandeln, dabei fällt unter anderem das eigentlich unerwünschte Abbauprodukt Laktat an. Für kurze Zeit aber kann der Mangel an Sauerstoff stimulierend wirken: Der Körper wird darauf gefordert, dass er beginnt, sich auf höhere Anforderungen einzustellen.

Um das Intervalltraining in die Trainingsrunde einzubauen, empfiehlt Donath, einen 30-minütigen Lauf mit ein paar 30-Sekunden-Sprints zu unterbrechen. Aber nur, falls er hinzu, wenn man fit ist und grünes Licht von seinem Hausarzt bekommen hat.

Sportwissenschaftler Dirk Bredemeier hat noch eine spielerische Alternative im petto: „Wie wäre es zum Beispiel mit einem Lauf einmal pro Woche, in dem man lust und Laune kürzere, schnellere Einheiten mit langsameren Laufphasen abwechseln?“ Dabei könne man sich nicht nur an der Zeit, sondern auch an bestimmten Punkten im Gelände orientieren. Die Strecke zwischen einer Parkbank und einer Wegabzweigung wird zum Sprintabnagel.

Ich fühle mich wie in einem Zeitraffer. Plötzlich fliegen die Bäume an mir vorbei. Die Ecke, bis zu der ich sprinte, kommt rasch näher. Aus dem gleichförmigen Joggen ist eine abwechslungsreiche Sache geworden, das gefällt mir! Und am Abend belohne ich mich mit einer neuen Pulsuhr.

Sie soll, bestätigen die Experten, völlig ausreichen, um einigermaßen genaue Werte zu ermitteln. Brustsensoren braucht es nicht. Und überhaupt bieten die Helfer am Handgelenk heute weit mehr.

Viele Modelle etwa messen mithilfe eines optischen Sensors, der auf der Haut aufliegt, zusätzlich zum Puls auch die sogenannte Sauerstoffsättigung (SpO₂), grob vereinfacht die Sauerstoffmenge im Blut. „Das macht für normales Jogging allerdings wenig Sinn: Sie liegt bei gesunden Menschen zwischen 95 und 100 und verändert sich auch beim Joggen unter normaler Anstrengung kaum“, sagt Bredemeier. Und Angaben zu verbrannten Kalorien? „Nett, manchmal auch motivierend, aber im Grunde wenig nützlich“, sagt Simon.

Schrittzähler, GPS, Entfernungsmesser, alles übrigens auch via Smartphone verfügbar. „Kein Mues, aber für manche kann das zumindest vorübergehend motivierend sein – auf diese Weise hat es einen größeren Nutzen“, so Donath. Überhaupt ist jeglicher beobachtete Fortschritt in der Regel der Motivation enorm zuträglich. „Ungefähr in den ersten drei Monaten des Laufens macht man den größten Sprung in der eigenen Leistungsfähigkeit. Das kann einen natürlich super anspornen, dabei zu bleiben“, sagt Simon.

Etwas mehr als zwei Wochen sind vergangen, ich war achtmal laufen. Nicht viel, und doch möchte ich jetzt wissen, wie fit ich bin. Also bestimme ich meinen VO2max-Wert, er liegt bei 43 Milliliter Sauerstoff pro Minute pro Kilogramm Körpergewicht. Das ist guter Durchschnitt in meinem Alter – und noch ausbaufähig. Mein Ehrgeiz ist spätestens jetzt geweckt.

Der sogenannte VO₂max ist die maximale Menge an Sauerstoff, die der Körper pro Kilogramm Gewicht unter maximaler Belastung aufnehmen kann. Der Wert ist also ein Indikator für die Leistungsfähigkeit und damit für den Trainingszustand. Früher ließ sich VO₂max nur im Labor bestimmen, heute errechnen moderne Pulsuhren anhand von Laufgeschwindigkeit, Puls, Gewicht, Geschlecht, Alter und anderen Daten den Wert mit einer recht hohen

Genauigkeit von mehr als 90 Prozent. Nur: Wie bei den meisten anderen Parametern auch hilft dieser Wert einem Laufanfänger nur bedingt. Immerhin, als Gradmesser für den eigenen Fortschritt kann VO₂max eine weitere Motivationsstütze sein – zumindest am Anfang, wenn der Wert in der Regel schon nach den ersten Trainingsrunden ansteigt. Übrigens: Die maximale Sauerstoffaufnahme steigt nachweislich durch Intervalltraining.

Neben diesen technischen Raffineszen raten Expertinnen und Experten noch zu etwas Komfort: „Funktionskleidung ist für jeden regelmäßigen Läufer sehr zu empfehlen“, sagt Dirk Bredemeier. Wenn man schwitzt, saugt Baumwolle die Feuchtigkeit auf, dann klebt feuchte Kleidung am Körper, gerade bei kühlerem Wetter ist das eine Einladung für Erkältungen. Funktionskleidung hingegen transportiert die Feuchtigkeit vom Körper weg.

Weitere Ausrüstung sei oft eher überflüssige Spielerei, sagen die Experten. Die App mit persönlichem Roboter-Coach, der Läuferinnen und Läufern Anweisungen erteilt? Braucht kein Mensch. Der super Proteindrink, der angeblich hilft, Muskeln aufzubauen? Nein, danke. Der Trinkflaschengurt um die Hüfte, um während der Joggingrunde nicht zu verdursten? Muss nicht sein.

Ich möchte trotzdem noch etwas Feintuning machen. Funktionskleidung habe ich schon, nun müssen meine alten Tennisschuhe dran glauben. Also ab ins Internet, eintauchen in die bunte Welt der Laufschuhe.

Es gibt im Grunde zwei Pole: „Wie barfuß“, also Schuhe, die mit extrem dünnen Sohlen gewissermaßen nur über die Schnürsenkel an den Füßen gehalten werden, eben wie barfuß. Oder: „Der Schuh übernimmt alles“. Der Läufer spürt dank maximaler Dämpfung und Führung den Boden kaum noch.

„Barfuß-Schuhe sorgen zwar für eine fantastische, ganz natürliche Lauferfahrung. Aber Anfängern und Menschen mit Übergewicht sind sie eher nicht zu empfehlen“, sagt Bredemeier. „Denn durch die flexiblen Schuhe seien Knochen, Gelenke und Bänder schnell überfordert. Der erste Schuh sollte zumindest etwas Dämpfung haben und ausreichend Halt bieten. Ein Mittelweg also.“

Genau für diesen Mittelweg habe ich mich entschieden. Mit meinen gut, aber nicht übertrieben gedämpften Schuhen wage ich mich noch einmal zur Alster. Ich beginne zu laufen – und es läuft. Ja, laufen bedeutet, unterwegs zu sein, nicht möglichst schnell anzukommen, da hat Goethe schon irgendetwas recht. Und weil der Spaß nicht fehlen darf, erlaube ich mir, kurz vor Schluss meiner Runde mit diesem Gedanken im Kopf heute mal den letzten Sprint einfach auszulassen.

Hinweis der Redaktion: Beim 52-Minutenmarathon trainieren Sie acht Wochen lang, um 42,195 Minuten am Stück zu laufen – der perfekte Einstieg für alle, die im Frühling endlich loslaufen möchten. Weitere Infos unter www.minutenmarathon.de.