

„Joggen - Dauerlauf ins Glück?“

Expertenchat vom 15. Juli 2008 mit Prof. Dr. Kuno Hottenrott, Professor für Trainingswissenschaft und Direktor des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (ILUG) an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.

Das Laufen ist die ursprünglichste Form aller Fortbewegungen. Es ist unter den Freizeitsportarten ein Urgestein. Der Begriff wurde in den 70er Jahren aus den USA übernommen und hat das bis dahin gebräuchliche Bezeichnung vom Dauerlauf oder Waldlauf mittlerweile vollständig abgelöst. Joggen ist aus dem Englischen abgeleitet (to jog; „trotten“) und verweist auf das moderate Fortbewegungstempo bei dieser Laufart. Mittlerweile ist Joggen auch in Deutschland ein echter Volkssport geworden und wird auf Grund der geringen Ansprüche an Ausrüstung und der individuell anpassbaren Trainingsintensität allseits geschätzt. 17 Millionen Läufer gibt es in Deutschland (Quelle: Angaben der Gesellschaft für Konsumforschung). Viele laufen unorganisiert und werden von den Statistiken nicht erfasst. Schätzungsweise frönen also noch viel mehr diesem gesunden Hobby.

Mit dem Joggen beginnen

Obwohl also schon eine große Anzahl regelmäßiger Jogger in Deutschland unterwegs ist, beschäftigten sich doch einige User mit der Frage nach einem vernünftigen und gesunden Einstieg in das Joggen. Als ganz allgemeine Faustregel nannte Dr. Hottenrott das Prinzip, dass man sich nach dem Laufen gut fühlen sollte und die Ruheherzfrequenz sich möglichst bald nach Trainingsende wieder einstellen sollte. Um einen Trainingseffekt zu erzielen, sind auf eine Trainingseinheit mindestens 30 Minuten zu verwenden. Den Umfang der Trainingseinheiten sollte man pro Woche um 5 bis 10 Minuten steigern, bis man bei einer Laufzeit von einer Stunde angekommen ist. Für untrainierte Menschen mit Übergewicht empfahl der Experte zusätzliche Maßnahmen. Wichtig ist es für diese, dass Sie Ihren Puls mit einem Herzfrequenz-Messgerät kontrollieren und den vom Arzt empfohlenen Belastungspuls nicht überschreiten. Bei starken Übergewicht/Adipoitas (BMI >30) wäre es

vermutlich sogar vorzuziehen, zunächst mit dem Walking einzusteigen. Im zweiten Schritt wäre Walking mit Laufen zu kombinieren. Aber auch hier gilt: schon für die ersten Trainingseinheiten ist eine Zeit von mindestens 30 min, besser 45 min einzuplanen.

Nordic Walking

Womit wir schon bei einem anderen Thema des Chats wären. Dass es mittlerweile neben dem Jogging auch eine weitere, immer beliebter werdende sanfte Form des Ausdauertrainings gibt, zeigte sich auch in diesem Chat anhand des regen Interesses verschiedener Chatteilnehmer an Nordic Walking. Dr. Hottenrott empfahl bei extremen Übergewicht, Walkingeinheiten von einer Stunde Dauer in Kombination mit einer eiweißreichen, kohlenhydratarmen und fettreduzierte Kost mit viel Obst und Gemüse/Salat zur Gewichtsreduktion. Er bestätigte darüber hinaus, dass wissenschaftliche Studien belegen, dass unspezifische Rückenschmerzen sich meist durch körperliche Aktivität – beispielsweise Nordic Walking – beseitigen lassen. Eine passionierte Nordic Walkerin berichtete, sie sei stark übergewichtig, und ihr sei Nordic Walking empfohlen worden. Das mache ihr auch großen Spaß, aber leider in letzter Zeit würde ihr immer sehr schwindelig davon werden. Sie fragte, woran das liegen könne, sie sei Diabetikerin und ihr Blutzucker sei immer sehr hoch. In diesem Fall hielt der Experte die direkte Konsultation des Hausarztes für unerlässlich, um Untersuchungen wie eine Herz-Kreislauf-Untersuchung oder einen Lage-Wechsel-Test mit Blutdruckmessung durchzuführen und abzuklären, ob der Blutzucker richtig eingestellt ist.

Marathon

Neben dem Nordic Walking wurde über die Fragen der User ein weiterer Trend deutlich: der Marathon ist en vogue und vielen Ausdauersportlern ein motivierendes Langzeitziel. Auf die Frage, ob man denn Marathonlaufen noch als gesund bezeichnen kann, oder ob es aus rein gesundheitlichen Aspekten schon zuviel des Guten ist antwortete Dr. Hottenrott, dass der eigentliche Gesundheitseffekt bei dem Vorhaben Marathon in der Tat die langfristige Vorbereitung mit der kontinuierlich steigenden Trainingsbelastung ist, die in der Regel auch mit gesünderen Verhaltensweisen in anderen Lebensbereichen einher geht, zum Beispiel mit ausgewogener Ernährung und dem Aufhören mit dem Rauchen. Der eigentliche Marathonlauf kann unter extremen (klimatischen) Bedingungen sogar zu Problemen führen. Auf die konkrete Frage, wo man denn gute Trainingspläne für das Marathontraining

bekommen könne, verwies der Experte auf das reichhaltige Angebot im Internet, u.a. auf die Internetseite www.ausdauerprofi.com, über die man sich individuelle Pläne erstellen lassen kann. Wie lange sollte man trainieren, bevor man Marathon laufen kann, wollte ein anderer Teilnehmer wissen. Dr. Hottenrott riet Laufanfängern zu mindestens zwei Jahren regelmäßiges Training vor dem ersten Marathon. So könnte im ersten Jahr ein Halbmarathon das Ziel sein, bevor dann im zweiten Jahr die ganze Strecke in Angriff genommen wird. Quereinsteiger aus anderen Sportarten (z.B. Fußball) können bei guter allgemeiner Fitness das Marathonziel auch früher erreichen, hingegen sollten Übergewichtige und Personen, die noch nie sportlich aktiv waren, das Marathonziel auf drei Jahre setzen. Er betonte noch einmal, dass der Weg zum Marathon das Beste für die Gesundheit ist, nicht der Marathon an sich.

Trainingsmethoden

Neben Laufanfängern war aber auch der ein oder andere fortgeschrittene Läufer im Chat. Für Läufer dieses Leistungsniveaus wird die Betrachtung der Trainingsmethoden zunehmend differenzierter: Auch Intervalltraining macht für sie Sinn. Während es für den Einsteiger noch nicht von großem Nutzen ist, kann es bei gesteigerter Leistungsfähigkeit sinnvoll sein, einmal in der Woche Intervalle zu laufen. Auch die Frage nach der Ausrüstung beschränkt sich ab einem bestimmten Leistungsniveau nicht mehr ausschließlich auf den Laufschuh. Ein Gast im Chat fragte, ob neomodische Laufuhren mit eigenen Programmen, Pulsmessung, GPS und ähnlichem Spielzeug seien oder wirklich etwas bringen. Der Experte erwiderte, dass dies kein Spielzeug sei. Die speziellen Pulsuhren erforderten zwar Kenntnisse in der Anwendung, ermöglichten dafür aber auch vielseitige Funktionen in der Trainingsanalyse. Leistungssportler, die die primären Anwender von solchen Utensilien wären, benötigen mehr Informationen zum Training und damit mehr Funktionen als der reine Fitnesssportler. Ob es gute Laufschuhe auch für den schmalen Geldbeutel gebe, war eine andere Frage, die der Experte mit dem Verweis auf Angebote von Laufschuhen etablierter Marken positiv beantwortete. Bezüglich der Nutzung von No Name Produkten zeigte er sich hingegen skeptisch, diese seien oft funktionell nicht an die Erfordernisse des Laufens angepasst. Die Laufschuhe müssen auf die Besonderheiten des Läufers abgestimmt sein, d.h., auf Fußform, Laufstil, Leistungsfähigkeit, Körpergewicht, Geschlecht, aber auch der Untergrund (Asphalt, Waldboden, etc.) spielt bei der Wahl des Laufschuhs eine Rolle. Dr. Hottenrott empfahl nach Möglichkeit unterschiedliche Streckenprofile für das Training zu nutzen. Sie fördern einen variablen Laufstil, d.h., Schrittlänge und Schrittfrequenz variieren. Dies führt zu unterschiedlicher Beanspruchung des Muskel-Sehnen-Systems, des Herz-

Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparates. Einseitige Beanspruchungen können durch ein variables Laufen eher vermieden werden.

Joggen und Gesundheit

Der überwiegende Teil der Fragen beschäftigte sich jedoch mit dem Zusammenhang zwischen Joggen und Gesundheit bzw. Teilaspekten der Gesundheit. Eine Chaterin wunderte sich, dass sie und ihr Mann - beide 48 Jahre alt - als Hobbyläufer ein annähernd gleiches Ausdauernde besitzen, ihre Herzfrequenz aber teilweise 30 - 40 Schläge unterschiedlich ist und das nach kurzer Laufzeit, zumal sich das während des Laufens auch nicht annähernd einpegelt. Der Experte berichtete, dass das vor allem daran liegt, dass die Herzen von Männern und Frauen nicht gleich groß sind. Frauen haben generell kleinere Herzen, die dem entsprechend öfter schlagen müssen. Deshalb hat Dr. Hottenrott eigens eine Herzfrequenzformel entwickelt, die individuell für beide Geschlechter angewandt werden kann. Die Studien von Dr. Hottenrott haben gezeigt, dass die Herzfrequenz der Frau bei gleicher Laktatkonzentration um 10 bis 15 Schläge pro Minute höher liegt als beim Mann. Bisherige Herzfrequenzformeln haben die geschlechtsspezifischen Unterschiede nicht berücksichtigt. Neben dem Geschlecht beeinflusst aber auch der Trainingszustand die Belastungsherzfrequenz, Untrainierte haben höhere Werte als Trainierte. Auch das Alter spielt dabei eine Rolle.

Schmerzen an der Achillesverse plagten einen anderen Chatteilnehmer, diese würde aber beim Laufen stets weggehen. Eventuell könnte hier eine Laufanalyse in einem Sportgeschäft weiterhelfen, um abzuklären, ob der Laufschuh für die spezifischen Zwecke geeignet ist. Dr. Hottenrott empfahl darüber hinaus, die Laufstrecken (Asphalt, Waldweg) zu kontrollieren, da Betonstrecken auch zu Schmerzen führen könnten. Auf die Frage, in wie weit Laufen mit einem Bandscheibenvorfall zu vereinbaren ist, gab der Experte zu bedenken, dass das zunächst einmal von der Schwere des Vorfalls abhängig sei. Laufen ist in der akuten Phase nicht geeignet, da wären Schwimmen und Nordic Walking die besseren Alternativen.

Ob es ein großer Nachteil sei, ununterstützt mit Innenpronation zu laufen, war eine Frage, die der Experte damit beantwortete, dass jeder Mensch etwas proniert (d.h. den Fuß beim Abrollen einwärts dreht), erst eine starke Überpronation müsse gestützt werden. Bei Überpronation ist ein innen stabilisierender Schuh sinnvoll, Einlagen helfen teilweise auch. Ob man gegen Plattfüße etwas machen muss hängt davon ab, ob durch sie Beschwerden verursacht werden. Regelmäßige Fußgymnastik und Fußstabilisationsübungen können helfen, solange keine Beschwerden auftreten, sollten keine größeren Interventionen erfolgen.

Dr. Hottenrott verwies auf sein Buch "Das große Buch vom Laufen", in dem viele Hinweise zur Ernährung, zum Laufstil, zu den orthopädischen Problemen beim Laufen detailliert nachzulesen sind.

Resümée

Abschließend konnte Dr. Hottenrott noch folgende Empfehlung zum Joggen geben: Joggen Sie mit Spaß und Freude, nutzen Sie zur Motivation und für einen guten Laufrhythmus geeignete Musik, planen Sie Ihre Ziele in kleinen Etappe, auch ein 5-km-Lauf stellt große Anforderungen an die Ausdauer, achten Sie auf die Reaktionen Ihres Körpers, machen Sie regelmäßig Pause und genießen Sie die Entspannung nach einem anstrengenden Lauf. Er bedankte sich bei den Chatteilnehmern und wünschte allen viel Freude und Gesundheit.