

Mediziner warnen: Die Hälfte aller Freizeit-Läufer überfordert sich, rennt zu schnell und hört nicht auf Alarmsignale ihres Körpers. *Von Julia Bidder*

52 Prozent aller Freizeit-Jogger überfordern ihren Körper. Das meldet die Zeitschrift „Apotheken-Umschau“ und beruft sich auf die „AOK-Laufstudie“.

In der Studie hatten die Sportwissenschaftler Jogger ohne Ankündigung dort überrascht, wo sie trainieren, also in Parks, Wäldern und Fitness-Studios. Dort befragten sie sie nach ihren **Trainingsgewohnheiten und nach ihrer Motivation**. Zudem untersuchten sie ihre Herzfrequenz der Jogger und bestimmten den Milchsäuregehalt ihres Blutes. Dieser Wert lässt darauf schließen, ob sich Sportler gesund belasten oder ob sie sich überfordern. Ergebnis: **Die meisten Jogger laufen, um etwas für ihre Gesundheit zu tun**. Aber nur 48 Prozent der Läufer hatten günstige Milchsäurewerte. Die Übrigen hatten sich **offensichtlich überfordert**. Laut der Studie achteten vor allem die Läufer mit den schlechten Laktatwerten zudem kaum auf Signale ihres Körpers wie **Pulsrasen, Seitenstechen oder Muskelzittern und -krämpfe**.

„Ich möchte es lieber positiv formulieren“, sagt Helge Knigge, wissenschaftlicher Mitarbeiter und Diplom-Sportlehrer an der Deutschen Sporthochschule Köln, der an der Studie mitgewirkt hat. „Knapp die Hälfte aller Freizeit-Jogger trainieren optimal und tun ihrem Körper etwas Gutes. Und **wir freuen uns über jeden, der sich bewegt. Jeder, der läuft, macht zumindest etwas richtig**“, betont der Sportwissenschaftler.

Dennoch könnten viele Sportler ihr Training verbessern und damit deutlich **mehr für ihre Gesundheit tun**. „Da besteht offensichtlich großer Beratungsbedarf“, fasst Helge Knigge die Studienergebnisse zusammen.

Martin Halle, Professor für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin an der TU München, bestätigt die Beobachtungen: „Die meisten Läufer trainieren zu intensiv.“ Dafür gebe es drei Gründe. „Viele meinen, viel Training hilft viel, andere glauben, dass sie nur dann etwas für sich tun, wenn sie außer Atem kommen. Oder sie laufen in einer Gruppe und glauben, mithalten oder sich beweisen zu müssen.“

Übermäßiges Training wirke sich zwar nicht direkt negativ auf die Gesundheit aus. „Es schädigt keine Organe“, erklärt Martin Halle. „Wer allerdings falsch trainiert, ständig Muskelkater hat und sich überfordert, verliert schneller den Spaß am Training und hört wieder auf.“

Übrigens: Wer bei sommerlichen Temperaturen trainiert, überlastet sich dadurch nicht automatisch. **„Höhere Temperaturen erhöhen nicht die Pulsfrequenz, sondern Sportler schwitzen im Sommer nur mehr“**, sagt Martin Halle. „Selbstredend sollte niemand in der Mittagshitze laufen.“ Der Sportexperte empfiehlt Joggern im Sommer zudem eine **Kopfbedeckung, leichte Kleidung, die die Körperwärme gut nach außen transportiert, und ausreichend Flüssigkeit**.

Das steckt hinter Alarmsignalen:

■ **Seitenstechen** kann verschiedene Ursachen haben. „Das Zwerchfell verkrampft sich. Häufig liegt es an der mangelnden Koordination zwischen Bewegung und Atmung“, weiß Sport-Experte Martin Halle. „Auf jeden Fall ist es ein Zeichen dafür, dass die Belastung zu hoch war und dass man einen Gang runterschalten muss.“

■ **Muskelkrämpfe** entstehen, wenn sich zu viel Milchsäure in den Muskeln angesammelt hat. Als Sofortmaßnahme empfiehlt Martin Halle „Hinlegen, Dehnen und Lockerungsübungen.“

■ **Ein zu schneller Puls** zeigt an, dass die Belastung zu hoch war – ein häufiges Problem von Anfängern, die sich überfordern. „Wer schon länger trainiert und häufig Pulsrasen hat, sollte sich im Zweifelsfall noch mal vom Arzt durchchecken lassen, bevor er weiter trainiert“, rät Martin Halle.

So trainieren Läufer richtig

■ **Laufen ohne zu schnaufen** heißt einer der Grundsätze beim gesunden Joggen. Helge Knigge formuliert es so: „Versuchen Sie, einen Satz mit zwölf bis 15 Wörtern beim Laufen zu sprechen, ohne,

dass Sie zwischendurch nach Luft schnappen. Wenn Sie das schaffen, trainieren Sie im optimalen Bereich.“

■ **Weniger ist oft mehr:** „Läufer sollten ihr Training als möglichst leicht empfinden, nicht als Herausforderung“, empfiehlt der Kölner Sportwissenschaftler. „Es reicht, wenn man spürt, dass man langsam anfängt, zu schwitzen, oder dass sich die Atmung intensiviert.“ Wem der Schweiß dagegen in Strömen läuft und wer nach Luft japst, hat übertrieben.

■ **Laufen als Meditation:** „Wer langsam läuft, tut nicht nur seiner Gesundheit etwas Gutes. Wer beim Training eher Entspannung als Anspannung sucht, spürt, dass der Kopf frei wird, kann Gedanken nachhängen und dem kommen beim Laufen oft wunderbare Phantasien und Gedanken“, schwärmt Helge Knigge. „Wer dagegen zu intensiv trainiert, kann nur noch ans Laufen denken.“

■ **Lieber häufige Lauf-Quickies:** „Es ist besser, täglich kurz zu trainieren als nur einmal pro Woche 45 Minuten“, rät Martin Halle. Wer nur einmal pro Woche Sport treibt, dem komme zudem schneller mal etwas dazwischen. „Dann hat er schon 14 Tage pausiert“, gibt Martin Halle zu bedenken.

■ **Langsam starten** „Anfänger sollten langsam starten und nur kurze Intervalle laufen, dann wieder pausieren“, betont Martin Halle.

Quelle: Focus – Onlineportal, 24.05.04