

# Mit Lauftreffs gegen den „inneren Schweinehund“

Fachautor Andreas Butz gibt heute Marathon-Tipps

**Karlsruhe.** Am 18. September 2011 startet der nächste Karlsruher Fiducia Baden-Marathon. Ambitionierte Läufer trainieren bereits für die 42-Kilometer-Distanz. Und Anfänger? Bleiben sie jetzt schon auf der Strecke? Unsere Mitarbeiterin Marianne Paschkewitz-Kloß klärte die wichtigsten Informationen für Marathon-Einsteiger mit dem bekannten Lauftrainer und Fachbuchautor Andreas Butz, der heute Abend um 19.30 Uhr in der Karlsruher Europahalle einen Vortrag über den beliebten Ausdauersport hält.

*Wenn sich heute eine bislang bewegungsfaule „Couchkartoffel“ zur Teilnahme am kommenden Baden-Marathon entschließt: Ist das eine Illusion?*

Wer heute schon 120 Minuten am Stück laufen kann, der kann bei zielgerichteter Vorbereitung in den nächsten fünfeinhalb Monaten einen Marathon laufen. Allen anderen bietet der Baden-Marathon mit der Halbmarathondistanz eine attraktive Alternative. Diesen kann man auch als nicht extrem übergewichtiger Laufanfänger noch schaffen. Das bedeutet aber: Diese Woche noch mit dem Aufbautraining anzufangen!

*Wie bereite ich mich auf ein ernsthaftes Marathon-Training vor? Wie viel Zeit muss ich wöchentlich einplanen, wie statte ich mich aus – und sollte ich vorher meinen Hausarzt konsultieren?*

Eine sportärztliche Voruntersuchung ist in den meisten Fällen unnötig, denn Laufen ist das gesündeste Heilmittel auf der Welt. Aber bei leisesten Zweifeln an der eigenen Gesundheit sollte man einen Arzt aufsuchen. Außerdem empfiehlt sich eine Leistungsdiagnostik zur Bestimmung der optimalen Herzfrequenz-Trainingsbereiche. Regelmäßig drei Laufein-

heiten pro Woche sind das Mindestmaß für all diejenigen, die mit Freude den Marathon schaffen wollen. Bei der Ausrüstung ist vor allem auf gutes Schuhwerk zu achten.

*Empfiehlt sich ein Training in der Gruppe?*

Laufgruppen wie Lauftreffs sind hervorragend geeignet, den inneren Schweinehund zu besiegen. Eine Auswahl an Angeboten in der Region findet man unter [www.lauftreff.de](http://www.lauftreff.de). Gruppen-

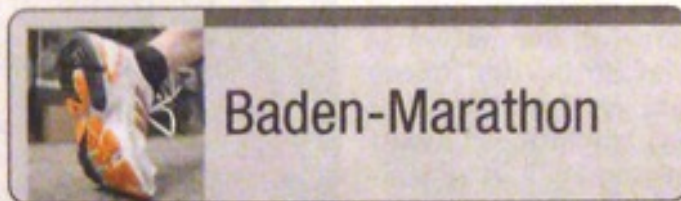
laufen bedeutet aber auch, dass man nicht immer sein Wunschtempo laufen kann. Darauf sollte man den Rest der Trainingseinheiten abstimmen.

*Wie schnell geht die Anpassung des Körpers durch regelmäßiges Laufen? Und wie halte ich mich in Lauflaune?*

Die Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems geschieht sehr schnell. Schon in einem halben Jahr kann sich dieses zum Marathonläufer entwickeln. Die Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke brauchen aber deutlich länger. Zwölf bis 18 Monate Vorbereitung sollten insgesamt schon sein, bevor man sich an die ganz lange Distanz ran traut. Und die Lauflust behalte ich, indem ich mich nicht überfordere und viele kleine Zwischenziele einplane.

*Abzunehmen wäre für manchen ein wünschenswerter Nebeneffekt. Stellt sich der automatisch ein – oder muss ich auch meine Ernährung umstellen?*

Die Ernährung stellen Läuferinnen und Läufer meist ganz automatisch um. Durch regelmäßiges Lauftraining und zunehmende sportliche Erfolge entwickelt sich bei jedem wieder die manchmal verlernte, aber angeborene somatische Intelligenz. Die sagt einem, was gut und was schlecht ist. Das Interesse für eine bessere Ernährung kommt also ganz automatisch und dies fördert auch die Erfolge auf der Körperwaage.



Marathon-Experte Butz