

Langsam anfangen

BAD WALDSEE/SCHIEDEGG - Vier Wochen sind es noch bis zum Bad Waldseer Lauffieber. Die Mitglieder des SZ-Running-Teams stecken mitten in ihren Vorbereitungen. Betreut werden sie von Diplom-Sportlehrer Markus Weber vom Diagnostikzentrum Scheidegg. SZ-Mitarbeiter Steffen Lang hat sich mit ihm über das Laufen unterhalten.

SZ: Welche drei Tipps haben Sie für jemanden, der morgen mit dem Laufsport beginnen will?

Weber: Zuerst braucht er eine gute Ausrüstung, vor allem gute Laufschuhe. Um aus dem großen Angebot die für sich richtigen zu finden, sollte man bei einem Fachhändler eine Laufbandanalyse machen lassen. Zweitens sollte man am Anfang nicht zu viel wollen. Ein, zwei Einheiten zu einer halben bis einer dreiviertel Stunde – das ist genug. Drittens ist es ratsam, sich einen Pulsmesser anzuschaffen, um eine Überbelastung zu vermeiden. Grober Anhaltspunkt ist die Faustformel: 220 minus Lebensalter, und davon 75 Prozent. Höher sollte der Puls nicht gehen.

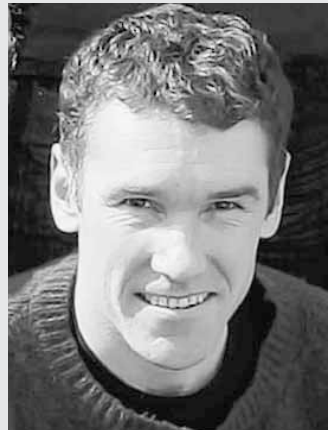
SZ: Für wen empfiehlt sich ein medizinischer Leistungstest, wie Sie ihn in Ihrem Diagnostikzentrum anbieten?

Weber: Ratsam ist es für jeden Sporteinsteiger. Laut einer Studie der Uni Köln laufen über die Hälfte der Neulinge zu schnell, weil sie ihren Körper nicht richtig einschätzen können. Das ist vor allem bei viel Büroarbeit ja nicht verwunderlich. Auf jeden Fall einen Leistungstest machen sollte man, wenn es Risikofaktoren gibt, also zum Beispiel Nikotin, Übergewicht, Bluthochdruck oder hohe Cholesterinwerte.

SZ: Zu was raten Sie eher: alleine anfangen oder sich zum Beispiel einem Lauftreff anschließen?

Weber: Die Mischung macht's, denke ich. Der Lauftreff ist eine zusätzliche Motivation. Gesellschaft hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden. Andererseits kann ich, wenn ich alleine laufe, besser in mei-

SZ-Interview



Markus Weber. Foto: Lang

nen Körper hineinhorchen.

SZ: Der Sommer steht für der Türe. Bei welchen Temperaturen sollte man nicht mehr laufen?

Weber: Bei extremer Hitze sind die frühen Morgenstunden zu empfehlen, wenn die Luft noch frisch ist, oder man läuft im Wald. dabei sollte man sein Tempo reduzieren. Ganz wichtig ist, dass man genug trinkt. Und zwar nicht erst während des Laufens, sondern den ganzen Tag.

SZ: Wenn ich morgen mit dem Laufen anfangen könnte, könnte ich dann schon in vier Wochen beim Lauffieber mitmachen?

Weber: Da gibt's keine Pauschalantwort, weil jeder andere Voraussetzungen mitbringt. Ein Risiko ist aber immer dabei, wenn man zu schnell zu viel will.



Der 34-jährige Diplom-Sportlehrer Markus Weber hat 1998 das Diagnostikzentrum Scheidegg (www.diagnostikzentrum-scheidegg.de) gegründet. Sporteinsteiger und Gesundheitssportler können sich dort ebenso betreuen lassen wie Leistungssportler. Mehr übers Lauffieber gibt's unter www.badwaldseer-lauffieber.de