



Foto: Alexander Volkmann

Entspannung und Lässigkeit sind wichtige Parameter für sportliche Leistung, meint Professor Ingo Proböse

Lauf langsam, um schneller zu werden

von Axel Beerr

Was raten Sie Freizeidläufern, die gerade ihre Schuhe für die Frühjahrssaison schnüren?

Lauf langsam, wenn du schneller werden willst! Dahinter steckt folgende Erkenntnis: Unser Körper hat zwei grundsätzliche Energiebereitstellungssysteme: das aerobe und das anaerobe System. Das aerobe System lebt von der Symbiose aus Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. e länger ich laufen will, umso wichtiger wird der Fettstoffwechsel. Den trainiere ich aber nicht, wenn ich ihm mehr Sauerstoff gebe. Und das geht nur, wenn ich langsamer laufe.

Es gilt aber auch der Grundsatz: Wer schneller laufen will, muss schneller trainieren.

a. Es kommt aber auf die proportionalen Verhältnisse an. Ich rauche, um einen längeren Lauf durchzustehen, eine Basis, einen Ermüdungswiderstand. Doch dieses intensive Training sollte sich auf wenige Einheiten beschränken, denn intensives Laufen braucht längere Vorbereitung und längere Regeneration. Deshalb plädiere ich für 80 Prozent ganz langsame Läufe und 20 Prozent sehr intensive.

Sie empfehlen sogar eine leichte Unterforderung beim Laufen. Gerade das fällt vielen schwer. Eine Kopffrage?

Ich glaube ja, jeder Läufer hat sich so einen gewissen Wohlfühlmodus angeeignet. Und 90 Prozent aller Läufer bewegen sich tatsächlich in diesem Bereich. Doch damit verlieren sie Kilometer! Sie laufen zwar diese Kilometer, aber die bringen kei-

nen Trainingseffekt. Deshalb muss man sich ganz klar zurücknehmen und sich in einen anderen, ich nenne ihn Cruisingmodus, hineinbegeben. Das heißt: ganz bewusst den Laufrhythmus, den man so liebgewonnen hat, verlassen in Richtung eines deutlich langsameren Tempos.

Es gibt den Spruch „Deutsche messen Laktat, Kenianer laufen schnell“. Warum sind wir so laktatgläubig?

Wir haben in der Tat die Laktatmessungen lange Zeit hinterprät. Jahrzehnte lang! Wir haben Laktat immer nur als Abfallprodukt des Stoffwechsels betrachtet und immer nur gesagt, je mehr davon entsteht, umso mehr wird die Ermüdung negativ beeinflusst. Wir haben registriert, dass Spitzenläufer zwar hohe Laktatwerte haben und haben müssen, aber nicht beachtet, dass sie zugleich eine viel schnellere Eliminationsrate haben und dass genau dies der Faktor ist, der die Qualität eines Sportlers ausmacht. Wir haben zu sehr auf den Laktataufbau geschaut und zu wenig auf den Abbau...

Dosierung des Lauftrainings



Laufen nach dem Ampelprinzip: Die gelbe mittlere Phase soll die kürzeste sein.

... der bei Top-Athleten eben viel schneller erfolgt...

... zweitens haben wir missachtet, dass das Laktat ein Energieträger für den Kohlenhydratstoffwechsel ist, eine ganz wichtige Quelle, die genutzt werden kann. Je besser ich trainiert bin, umso besser kann ich sie nutzen. Ja, umso mehr profitiere ich von der Laktatanhäufung. Es gibt Organe wie das Herz, die Laktat geradezu lieben. Nicht zuletzt trägt das Laktat organstimulierende, fast hormonelle Faktoren in sich, das heißt, es beeinflusst die



Prof. Dr. Ingo Proböse (58) ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule in Köln.

Aktivität zellulärer Prozesse. Je mehr Laktat ich habe, umso besser laufen Prozesse ab, die der Leistungsförderung sind.

Sie plädieren in der Leistungsdiagnostik stark für die Spirometrie, also die Untersuchung der Atemgase. Warum?
Simpel gesagt: Weil Atmung genauer ist als Blut. Sie gibt viel besser, feiner und vor allem schneller Auskunft über die Leistung und darüber, wie viel Sauerstoff ich transportiere. Denn das ist das entscheidende Kriterium: Wie viel hole ich rein, und wie viel atme ich aus und nutze ich gar nicht.

Gibt es ein Zuviel beim Laufen?
Das hängt natürlich vom Trainingszustand ab. Aber sieben Mal in der Woche ist zu viel. Defi-

dann eine intensive. Und danach brauche ich erst recht eine dementsprechende Regeneration.

Viele Läufer stressen sich auf der Suche nach Perfektion. In seinem Buch „Lebenstempo“ plädiert der Erfurter Olympiasieger Nils Schumann für mehr Gelassenheit. Sie auch?

Ja! Leider erleben wir, dass sich um das Laufen herum eine Kultur und Industrie entwickelt hat, die versucht, alles zu schematisieren und dementsprechend einen Läufertypus herauszuarbeiten. Aber: Jeder Jeck ist anders, wie wir hier in Köln sagen. Darum ist es schon schwierig, Rezepte im Training zu verbreiten. Und noch schwieriger ist das beim Laufstil, der immer einen individuellen Charakter

haben muss. Deshalb unterschreibe ich das, wenn der Nils ich kenne ihn ja auch persönlich - sagt: Macht euch nicht so viele Gedanken, lauft einfach nur! Denn zu einem erfolgreichen Sportler gehört immer auch die Lockerheit. Entspannung und Lässigkeit sind die wichtigsten Parameter für mehr Leistung.

Es gibt immer komplexere Laufuhren, nahezu alles ist messbar. Eine hilfreiche Entwicklung?

Nicht übertreiben! Zur Dokumentation finde ich Messungen gut, um Veränderungen in einer langjährigen Prozess erkennen können. Auch für den Einstieg um ein Gefühl für die eigene Leistung zu bekommen. Aber sie können auch kirre machen, deshalb muss man sich davon lösen können. Wir wollen ja Leistung entwickeln, keine Messwerte. Me sollte die Bewertung eines Ereignisses nicht allein einer Zahlen überlassen. Zahlen können täuschen. Laufen braucht keine kontinuierliche Kontrolle, Laufen braucht Sensibilität.

Sie waren einst 10,4-Sekunden-Sprinter über 100 Meter. Wie oft laufen Sie heute?
Fünfmal in der Woche.

Mit Uhr?

Immer ohne. Aber drei- bis viermal mit meiner Frau. Dann nutzen wir den Lauf nicht nur zu Sporttreiben, sondern als soziale Komponente unseres Familienlebens. Indem wir uns unterhalten und Dinge besprechen. Das wäre auch mein Rat an anderen: Verlasst die Einsamkeit des Laufens und die Isolation der Zeit! Geht hin zu einem vernünftigen kommunikativen Laufen.

Gewonnen wird im Kopf