

## Wer auf seinen Körper hört, läuft Problemen leicht davon

*Redaktionsgespräch mit jeder Menge  
wertvoller Tipps für Läufer*

"Im Urlaub am Strand zu Laufen, ist der größte Fehler, den man machen kann", betonte Sportwissenschaftler Dr. med. Tomas Buchhorn beim Redaktionsgespräch am Dienstagnachmittag im Medienzelt auf der Ostbayernschau (Halle 17). Die Gesprächsrunde unter Leitung von Redakteurin Uschi Ach bot darüber hinaus noch viele andere wertvolle Tipps rund um die Themen Laufen und Yoga. Einig war man sich auch darin, dass nicht ein vorgegebener Trainingsplan, sondern das Hören auf den eigenen Körper das entscheidende Mittel sei, um Verletzungen zu verhindern.

Jahr für Jahr würden sich nach der Urlaubszeit in seiner Praxis die Strandläufer stauen, berichtete Dr. Buchhorn, der selbst den Marathon in einer Zeit von 3:32 Stunden läuft. Der schiefe Untergrund am Strand führe unweigerlich zu Problemen mit den Sprunggelenken, Knien und Hüften. Die meisten gesundheitlichen Probleme von motivierten Läufern seien hausgemacht. Wenn die Erholung zu kurz komme, halte das der Körper nur eine begrenzte Zeit aus. Auch wer ausschließlich auf Asphalt laufe, betreibe ein gefährliches Spiel. Deutlich gesünder sei das Laufen auf Waldboden.

Als ehemalige Leistungssportlerin mit einer Marathonzeit unter drei Stunden, einem dritten Platz bei den süddeutschen Marathonmeisterschaften und einer Halbmarathon-Bestzeit von 1:23 Stunden berichtete Andrea Weidemann von ihrem wöchentlichen Trainingspensum von bis zu 100 Kilometern. Wer nur auf Bestzeiten achte, setze sich unter Druck und ruiniere seine Gesundheit. Laufen habe durchaus auch Suchtpotenzial. Eine schwere Krankheit habe schließlich ihre Läuferkarriere beendet und sie über Meditation und Yoga zu einer gesunden Einstellung zum Sport zurückgebracht.

*Joga als Ergänzung*

Yoga sei nicht nur für Läufer die ideale Ergänzung, betonte Yogalehrerin Jutta Lerch-Fischer. Zusammen mit ihrem Mann Robert Fischer biete sie seit zehn Jahren Yoga-Lauf-Kurse an. Die ganzheitlichen Entspannungs- und Dehnungsübungen für Körper, Geist und Seele würden Menschen in jeder Altersklasse und Lebensphase gut tun. Yoga könne auch Muskeln stärken, die beim Laufen eher vernachlässigt werden und so möglichen späteren Beschwerden vorbeugen. Ein gutes Zeugnis stelle Dr. Buchhorn den Laufschuhen aus, die in den Sportgeschäften erhältlich sind. Für die meisten Läufer seien diese Schuhe völlig ausreichend. "Das Wichtigste ist, dass die Schuhe passen."

Als Produktmanager von adidas freute sich Daniel Hiendlmeier über dieses Lob. Um gute Schuhe herzustellen, werde aber auch ein enormer Aufwand bei der Forschung und Entwicklung betrieben. Oberstes Ziel sei aber, den Läufern ihren Spaß zu ermöglichen und sie vor Verletzungen zu schützen. "Ich habe bei meinen Reisen immer ein Paar Laufschuhe im Gepäck, weil man beim Laufen nicht nur gut abschalten, sondern auch die Gegend erkunden kann."- fun -

*Redaktion: lokal*

12. August 2009, 00:00:00