



20.05.2009

<http://vollekanne.zdf.de/ZDFde/inhalt/2/0,1872,7588994,00.html>


Volle Kanne aktiv

## Gefahren beim Joggen

**Bei Schuhwahl, Laufstil und Pulsmessen  
kann man viele Fehler machen**

Laufen ist wohl eine der einfachsten Sportarten, die man ohne großen Aufwand betreiben kann. Trotzdem gilt es, einiges zu beachten, damit man seinem Körper keinen Schaden zufügt. Dazu zählen die Auswahl der richtigen Schuhe, der Laufstil und nicht zuletzt das richtige Maß an Regeneration.

Viele Läufer trainieren mit einer zu hohen Herzfrequenz. Die Folge: Die Muskeln brauchen mehr Sauerstoff als die Atmung liefern kann. Man trainiert nicht mehr im so genannten aeroben, sondern im anaeroben Bereich. Der Körper geht eine Sauerstoffschuld ein, Laktat bildet sich und lässt die Muskulatur übersäuern. Muskelkater ist aber nur eine Konsequenz. Mit zu viel Laktat im Körper macht der Läufer schlapp.

Es gibt zwar Formeln, mit denen man unter Berücksichtigung des Alters, des Geschlechts und des Gewichts Durchschnittswerte des Ausdauerbereichs berechnen kann, sinnvoller ist es aber, seine individuellen Herzfrequenzgrenzen zu kennen.



ZDF

Mit Hilfe einer Pulsuhr kann die aktuelle Belastung kontrolliert werden.

### Zu hoher Puls

Viele Pulsuhren haben Funktionen, die den individuellen Herzfrequenzbereich berechnen. Zudem kann man, wenn man mit einer solchen Pulsuhr trainiert, seine Herzfrequenz optimal kontrollieren. Das sicherste Ergebnis bekommt man aber mit einem Laktattest.

Dieser eignet sich besonders für Läufer, die Trainingsziele haben oder sich auf einen Marathon vorbereiten. Hier findet der Arzt oder der Trainer heraus, wo die individuelle anaerobe Schwellenzone liegt. Mit diesem Wissen kann man gezielt die Steigerung der Ausdauerleistung trainieren. Auch vermeidet man, dass die Leistungsfähigkeit durch Muskelübersäuerung abnimmt.

## Falsche Ausrüstung

Entscheidend beim Laufen ist der richtige Schuh. Andernfalls kann das ernsthafte Konsequenzen für den ganzen Körper haben. Vor allem in den Knien, der Hüfte und im Becken wird man schnell merken, dass der Schuh nicht richtig passt. Im Extremfall kann der falsche Schuh zu dauerhaften Körperfehlstellungen führen.



adidas  
Nicht jeder Laufschuh  
ist geeignet.

Der richtige Laufschuh hingegen sorgt unterstützend für die richtige Fußstellung. Welcher der richtige ist, findet man am besten durch eine Laufberatung beim Fachhändler heraus. Anhand einer Laufbandanalyse sieht der Fachmann, welche Stellen des Fußes unterstützt werden müssen. Manche Händler bieten zusätzlich entsprechendes Einlagenmaterial an.

## Auch Material ermüdet

Wichtig ist, dass der Schuh eine gute Dämpfung hat, gerade wenn man auf hartem Untergrund läuft. Nach etwa 900 gelaufenen Kilometern sollte man sich ein neues Paar Schuhe kaufen. Menschen, die häufig joggen, sollten sich zwei Paar Laufschuhe zulegen. Das verhindert, dass man den Fuß zu einseitig belastet. Außerdem brauchen die Laufschuhe auch Zeit, um wieder richtig trocken zu werden.

Die Socken müssen fest am Fuß anliegen, damit sich keine Blasen bilden. Lauffunktionssocken sind sinnvoll, weil sie die Feuchtigkeit vom Fuß wegransportieren und an entsprechenden Stellen verstärkt sind.

## Richtig laufen und regenerieren

Erholungstage sind wichtig. Der Körper benötigt nämlich die Zeit, um sich zu regenerieren. Auch die Muskeln brauchen eine entsprechende Pause, nur so können sie sich dauerhaft aufbauen. Im Extremfall kann ständige Überlastung zu Ermüdungsbrüchen führen. Das sind Mikrorisse im Knochen, die durch Überlastung entstehen

Laufen scheint zwar recht einfach, dennoch sollte man sich das richtige Laufen von einem Profi zeigen lassen. Bei falschen Fußbewegungen können sich Fehler im gesamten Bewegungsapparat einschleichen. Und das wiederum kann zu Gelenk- und Bandscheibenschäden oder Rückenproblemen führen. Seminare bei Profis werden fast überall angeboten, zudem kann man sich im Sportverein oder im Sportgeschäft nach Möglichkeiten eines Lauftrainings erkundigen.