

INSIDER REPORT

Nie wieder Laufbeschwerden

5 ultimative Profi-Tipps für sorgenfreies (Dauer)Laufen

Von Dr. Tasso Vounatsos

www.derlaufdokter.de



Foto: Autor

Lange Strecken Laufen ohne Schmerzen ist niemals Zufall.

Nutzen Sie diese getesteten Erkenntnisse und Sie können sich ab sofort vor Verletzungen, Überlastungsschäden und Schmerzen beim Lauftraining schützen.

Wenn Sie zu den Millionen von Läufern gehören, die sich mindestens einmal die Woche die Laufschuhe schnüren, oder sich gerade auf einen Stadlauf, Halbmarathon oder gar auf die klassische Marathondistanz vorbereiten, dann lernen Sie hier von den Erfahrungen der Profis.

Dieses Fein-Tuning Ihres Trainings wird Ihnen auf Dauer bessere Laufleistungen und mehr Spaß und Wohlbefinden in Training und Wettkampf bescheren.

Viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie gesund während Sie weiterlaufen !

Ihr Laufdokter

Dr. Tasso Vounatsos

Hier geht es zum kostenlosen Laufdokter-Newsletter: [1000 Lauftipps](#)

1. Profi-Tipp

Verändern Sie regelmäßig Ihr Lauftempo

Wenn Sie alle Ihre Laufkilometer in annähernd gleichem Tempo ableisten, dann werden Sie sich im günstigsten Fall Zipperlein und Schmerzen einfangen. Das ist so sicher wie das **Amen** in der Kirche.

Das können Sie vermeiden:

Je regelmäßiger Sie Ihre Laufgeschwindigkeit verändern, desto geringer ist die Gefahr, sich Schmerzen, Blessuren und Überlastungen zu erlaufen.

Wenn Sie vor Schmerzen bei Ihrem Dauerlauftraining verschont bleiben wollen, so sollten Sie bevor Sie loslaufen an 2 Dinge denken:

1. Machen Sie ein gemütliches Warm-up bevor es richtig losgeht **und** ein genüßliches Cool-down bevor Sie wieder stehen bleiben. Jeweils im Dackeltrab!
2. Der Hauptteil jeder Laufeinheit sollte entweder langsamer oder schneller gelaufen werden als bei Ihrem letzten Lauf.

Durch das langsame Eintraben geben Sie der Laufmuskulatur und vor allem Ihren von Natur aus wenig durchbluteten Körperstrukturen (Knorpel, Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln) die Möglichkeit sich auf anstehende Mehrbelastung einzustellen. Eine verbesserte Stoßdämpferfunktion ist die natürliche Folge.

Durch das langsame Auslaufen unterstützen Sie das Ausschwemmen von Stoffwechselprodukten aus den Muskeln. Das führt dazu, dass Ihre Regenerationszeit verkürzt wird. Damit reduzieren Sie das Gefühl der “schweren Beine” nach dem Sport und können eher wieder effektiv trainieren.

Und so wird es gemacht:

Laufen Sie am Anfang **gaaaanz langsam** los. Machen Sie **kurze Schritte** und lassen Sie sich Zeit. Erst nachdem Sie 10-12 Minuten locker eingelaufen sind, können Ihr Bewegungsapparat und Ihr Stoffwechsel Spitzenleistungen abliefern. Jetzt können Sie auf die Stoppuhr drücken und (wenn Ihnen wirklich danach ist) “Gummi geben”, “aufdrehen” oder “testen was Sie heute auf dem Kasten haben”.

Laufen Sie nicht bis zur letzten Sekunde Ihres Laufs mit flotter Geschwindigkeit. Beenden Sie jede Trainingseinheit mit mindestens 5 Minuten (noch besser sind 10

Minuten) im langsamen Trab. Genießen Sie dabei das wohlige Gefühl, das Ihren Körper durchströmt während Sie austraben.

2. Profi-Tipp

Wechseln Sie regelmäßig Ihre Laufschuhe

Wenn Sie abwechselnd in anderen Laufschuhen trainieren, können Sie 70% aller Lauf-Beschwerden, **ohne** ärztlichen Beistand vorbeugen und beseitigen.

Warten Sie nicht bis Ihr Körper schmerzt:

Benutzen Sie bei häufigem Training, das heißt bei mehr als zwei Läufen pro Woche, abwechselnd mindestens 2 verschiedene Laufschumodelle. Am besten von jeweils einem anderen Hersteller.

Jedes Laufschuhmodell wird auf einem anderen Leisten hergestellt. Es kommen andere Materialien im Aufbau der Zwischensohle zum Einsatz wie Luftkammern, Gel, Waben, Röhren, Kunststoffe, etc. Das führt zu unterschiedlichen Belastungspunkten am menschlichen Bewegungs-System. Damit verteilen Sie die Stoß-Belastungen von Lauf zu Lauf jeweils auf andere Körperstellen.

Darum ist auch das “Lauf-Feeling” in jedem Laufschuh anders.

Beugen Sie gängigen “Läuferkrankheiten” wie Knieschmerzen, Achillessehnenreizungen, Knochenhautentzündungen, Kreuzschmerzen usw. indem Sie mindestens 2 Paar Laufschuhe abwechselnd tragen.

Finanziell macht es keinen Unterschied, ob Sie Ihr einziges Paar Laufschuhe nach 6 Monaten austauschen oder 2 Paar nach einem Jahr. Dadurch, dass Sie den einzelnen Schuh nur halb so oft tragen, hält er entsprechend auch länger.

Beachten Sie bitte auch, dass die Stoßdämpfer-Funktion eines Laufschuhs nach einigen hundert Kilometern Laufleistung drastisch abnehmen kann. Das Material der Zwischensohle “ermüdet”, ohne dass Sie es mit dem bloßen Auge

Hier geht es zum kostenlosen Laufdoktor-Newsletter: [1000 Lauftipps](#)

erkennen können.

Wie lange ein Laufschuh als Stoßdämpfer taugt, ist ganz unterschiedlich. Das ist unter anderem abhängig von

Ihrem Gewicht,

Ihrem Laufstil und

dem Bodenbelag ab auf dem Sie laufen.

Informieren Sie sich beim Kauf der Schuhe bei Ihrem Fachhändler, nehmen Sie bei jedem neuen Schuhkauf Ihr altgedientes Schuhpaar mit und erneuern Sie Ihre Laufschuhe **rechtzeitig**.

3. Profi-Tipp

Nutzen Sie verschiedene Laufstrecken

Wenn der Boden auf dem Sie laufen sich regelmäßig verändert, dann verteilen sich die Rückstoßkräfte auf Ihren Körper auch auf viele unterschiedliche Punkte Ihres Bewegungs-Systems. Die Folge: Ihr Verletzungsrisiko verringert sich.

Wechseln Sie so oft Sie können zwischen Asphalt-Strecken, Feldwegen, Parks, Waldboden, Rasen, Schotterwegen usw.

Für Ihre Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder, Bandscheiben bedeutet es ganz was Anderes ob Sie z.B. auf hartem Asphalt, der topfebenen Tartanbahn eines Sportplatzes oder auf weichem Rasen Ihre Runden drehen. Und ein Läuferchen auf einem abwechslungsreichen Wurzelpfad im Wald, ist wiederum eine ganz andere Belastung...

Denn mit jeder Änderung von Belag und Streckenprofil, ändert sich auch Ihr Laufstil. Beim bergauf laufen z.B. nutzen Sie unbewußt den Ballenlaufstil und kräftigen automatisch Muskeln, die üblicherweise beim Laufen in der Ebene nicht oder nur wenig gefordert werden.

Deshalb nutzen Sie auch unterschiedliche Strecken-Profile wie Brücken, Unterführungen, sanfte Hügel oder Treppen-Passagen.

Ihre gesamte Laufhaltung ändert sich jedesmal unbewußt und automatisch, wenn Sie bergauf, bergab und sogar auf unterschiedlichen Seiten Ihres Laufweges laufen. Straßen und Wege werden gewölbt konstruiert, damit das Regenwasser zu beiden

Hier geht es zum kostenlosen Laufdoktor-Newsletter: [1000 Lauftipps](#)

Seiten abfließen kann, ohne Pfützen zu bilden. Wenn Sie ständig auf der gleichen Seite des Weges bleiben, hat das Bein zur Straßenmitte hin einen kürzeren Landeweg. Das führt zu einseitiger Belastung.

Laufen Sie deshalb abwechselnd mal auf der einen und mal auf der anderen Straßenseite während Sie in der gleichen Richtung unterwegs sind.

Je häufiger Sie das Streckenprofil und den Laufuntergrund wechseln, umso gesünder wird der Laufsport für Ihr Bewegungssystem.

4. Profi-Tipp

Planen Sie Ihr Lauftraining

Wenn Sie nur Ihrem “Gefühl” vertrauen, dann laufen Sie wahrscheinlich zu schnell und zu viele Kilometer.

Die häufigste Ursache für Überlastungsschäden im Laufsport sind Trainingsfehler. Und die begehen Sie unweigerlich, wenn Sie Ihre Kilometerpensum und Ihre Laufgeschwindigkeit nur nach dem ausrichten, wie Sie sich gerade “fühlen”.

Der häufigste Trainingsfehler ist Selbstüberschätzung und unkontrollierter Ehrgeiz. Das möchte kein Läufer gerne wahrhaben. Sofort wird auf Bekannte, Trainingspartner, Trainingspläne aus dem Internet und und und... verwiesen. Es gibt schließlich Millionen von LäuferInnen die doch doppelt so viele Kilometer in der Woche und mindestens 5 km/h schneller laufen. Und die sind nicht ständig verletzt...

Vergessen Sie bitte nicht: Jeder Mensch ist einzigartig und hat dementsprechend eine einzigartige individuelle Belastbarkeit. Kopieren Sie nicht unbedacht, was andere Läufer laufen.

Deshalb sollten Sie nicht nur Ihrem Gefühl vertrauen, sondern lieber über Ihr Training nachdenken, **bevor** Sie loslaufen: Weniger ist mehr! Nutzen Sie die moderne Technologie, indem Sie mit Hilfe eines Pulsmeßgerätes Ihr Lauftempo überwachen.

Solche Pulsuhren leisten hervorragende Dienste indem sie piepsen, wenn Sie über Ihre Verhältnisse belastet sind.

Trainieren Sie nach folgendem Prinzip: Zuerst langsam über viele Wochen den Kilometer-Umfang steigern, dann erst das Lauftempo erhöhen.

Schaffen Sie sich eine Ausdauergrundlage durch viele regelmäßige Läufe im langsamen und mittleren Lauftempo. Das stabilisiert nicht nur Ihren Stoffwechsel, sondern auch Ihr Bewegungssystem.

Laufen Sie nur einmal im Monat (Ihre Hausstrecke oder einen Volkslauf) so schnell Sie können und Sie werden dafür mit Verletzungsfreiheit belohnt.

Haben Sie mehr Zeit zum Laufen (z.B. im Urlaub), so steigern Sie bitte nicht unkontrolliert die Anzahl Ihrer Trainingseinheiten und Ihre Laufkilometer.

Eine goldene Regel der Trainingslehre besagt: Nur 10 % pro Woche mehr Kilometer und das höchstens 3 Wochen hintereinander. Nur so bleiben Sie verletzungsfrei.

Beispiel: Wenn sie bislang 30 km pro Woche gelaufen sind, so steigern Sie stufenweise Ihre Kilometerzahl innerhalb von 3 Wochen auf 39 km und machen dann eine "Erholungswoche". In dieser Woche laufen Sie wieder 30 km oder sogar weniger!

Und noch ein Extra-Tipp für "Jeden-Tag-LäuferInnen":

Auch **gelegentlich** mal die Beine hoch legen und nichts tun ist ein exzellentes Trainings-Instrument. Planen Sie bitte auch trainingsfreie Tage ein!

Gönnen Sie Ihrem Körper die Zeit Geleistetes zu verarbeiten.

Sie werden nicht nur mit Verletzungsfreiheit, sondern auch mit stetiger Leistungssteigerung dafür belohnt.

Gehören Sie zu den ambitionierten LeistungsläuferInnen mit mehr als 6 Trainingseinheiten pro Woche, so legen Sie mindestens einmal in der Woche einen Pausentag ein. Das macht Sie garantiert schneller und schützt Sie vor Verletzungen.

5. Profi-Tipp

Ergänzen Sie Ihr Lauftraining

Ihren Alltag verbringen Sie vorwiegend im Sitzen oder im Stehen.

Hier geht es zum kostenlosen Laufdoktor-Newsletter: [1000 Lauftipps](#)

Seit Ihrer Einschulung wird Ihr Bewegungsapparat zunehmend weniger beansprucht. Ihre Muskelfunktionen (halten, stabilisieren, führen, bewegen) werden deshalb mit jedem Jahr schwächer. Deswegen kennen Sie vielleicht Kreuzschmerzen, Spreizfußbeschwerden oder Spannungskopfschmerzen nur all zu gut.

Als LäuferInn stärken Sie vornehmlich Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihren Stoffwechsel. Deshalb ist es sinnvoll zusätzlich zu Ihrem Laufsport auch speziell etwas für Ihre Muskeln zu tun.

Das bringt Wohlbefinden in den Alltag und schützt Sie vor Verletzungen und Schäden in Ihrem Läuferdasein.

Mit zweierlei machen Sie Ihre Muskeln (wieder) flott:

1. Bevor Sie mit Ihrem Lauftraining loslegen machen Sie 2-3 Minuten **sanfte** Dehnübungen. Damit wird eine schonende Brücke von Ihrem sitzenden, bewegungsarmen Alltag zu Ihrem bewegten Hobby geschaffen. Viel mehr Dehnarbeit ist nicht von Nöten!

2. Nutzen Sie neben dem Laufsport auch andere zusätzliche Sportarten. Gelenke, Muskeln und Nervensystem werden dadurch andersartig gefordert und gefördert!

Damit stärken Sie Muskeln und Körperpartien, die beim Lauftraining zu wenig oder einseitig beansprucht werden. Die Vielfalt stabilisiert und harmonisiert Ihren Bewegungsapparat.

Je vielseitiger Sie körperlich aktiv sind, desto weniger laufen Sie Gefahr, sich durch Ihren Laufsport Verletzungen und Überlastungsschäden einzufangen.

Fahren Sie bei schönem Wetter mit dem Fahrrad, gehen Sie Schwimmen und nutzen Sie Trend-Sportarten wie Inline-Skates oder Wave-Boarding. Das muss nicht leistungsorientiert geschehen. Machen Sie mit Ihrem Lebenspartner (den Kindern, Enkeln, Freunden etc.) am Sonntagvormittag nachdem Sie Ihr lockeres Läufehen vor dem Frühstück längst gelaufen sind, eine Berg-Wanderung, einen Radausflug, gehen Sie Inline-Skaten oder Spielen Sie auf dem Bolzplatz.

Im Winter können Sie Schnee- und Eissportarten (Ski-Fahren, Eislaufen, etc.) nutzen und Ihr Lauftraining mit Hallensportarten wie Ski-Gymnastik, Fitness-Studio-Training, Schwimmen in der wohligh beheizten Schwimmhalle oder Ballsportarten verknüpfen.

Gehen Sie am verregneten Sonntag in die Kletterhalle in der Großstadt, nutzen Sie im Urlaub Wassersportarten wie Wind-Surfing oder Tauchen.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Hier geht es zum kostenlosen Laufdoktor-Newsletter: [1000 Lauftipps](#)

6. Zu guter Letzt...

Zusammenfassung und Ausblick

In diesem Report haben Sie gelernt, wie Sie durch Abwechslung in vielfältigster Form Schwachpunkte Ihres Bewegungssystems schützen und damit Verletzungen und Überlastungsschäden vorbeugen können.

Zusammenfassend läßt sich sagen:

Laufen sie niemals an 2 aufeinanderfolgenden Trainingseinheiten,
im gleichen Tempo,
in den gleichen Schuhen,
die gleiche Trainingsstrecke.

Mindestens 2 dieser Komponenten können und sollten Sie immer variieren.

P.S.

Wenn Sie weitere Experten-Informationen zum Thema “Laufen und Gesundheit” kompakt zusammengefaßt und auf den Punkt gebracht erhalten wollen, dann melden Sie sich für den kostenlosen Laufdoktor-Newsletter an.

Hier geht es zur Anmeldung: [1000 Lauftipps](#)

P.P.S.

Hat Ihnen der Report gefallen? Sind die Information für Sie verständlich genug und in der Laufpraxis anwendbar? Wird mein Anspruch “kompakt und laienverständlich” ausreichend erfüllt? Was hat Ihnen nicht gefallen?

Schreiben Sie mir doch bitte Ihre Eindrücke unter dr.tasso@derlaufdoktor.de. Ihre konstruktive Beurteilung hilft mir Stil und Inhalte für folgende Reports und Newsletter zu berücksichtigen.

Vorab vielen Dank für Ihre Mühe!

Ihr Laufdoktor

Dr. Tasso Vounatsos

Hier geht es zum kostenlosen Laufdoktor-Newsletter: [1000 Lauftipps](#)