

SEIT 1990 | DAS MAGAZIN FÜR LAUF- UND AUSDAUERSPORT

LAUFZEIT

#5 | 2020 EINFACH BESSER LAUFEN



**JUNGE & KREATIVE
LAUFSZENE**

**SPANNENDE START-UPS:
DREI PROJEKTE,
EINE LEIDENSCHAFT**

**MUTTER & TOCHTER HEINIG
WIE LEISTUNGSSPORT UND FAMILIE
ZUSAMMENGEHEN KANN**

**DIE MEDAILLEN-
SAMMLER**

**DER 100 MARATHON CLUB:
WENN 100 MARATHONS
ERST DER ANFANG SIND**

**EINFACH ATMEN?
ÜBER DIE MYTHEN DER
OPTIMALEN ATEMTECHNIK**

IST LAUFEN EGOISTISCH?

TRAINING, WETTKÄMPFE, LAUFREISEN:
LAUFEN IST ZEITINTENSIV. WIE VIEL ICH
DARF SEIN? WIE SCHAFFT MAN ES, SEIN
UMFELD ZU INTEGRIEREN?

LAUFZEIT.DE

#5 | AUGUST/SEPTEMBER 2020 | 4,90 €

08083 | 51. Jahrgang Österreich 6,00 € Schweiz 10,00 CHF Luxemburg 6,00 €



INHALT

#5 | 2020

🌐 laufzeit.de
 f @laufzeitmag
 📷 @laufzeitmag

WIE DIE MUTTER, SO DIE TOCHTER 14

Dass ein gelungenes Familienleben mit Leistungssport auf höchstem Niveau zusammengehen kann, zeigt das Beispiel der Familie Heinig. Wie kann das funktionieren? Im Gespräch mit Katrin Dörre-Heinig und ihrer Tochter Katharina Steinruck haben wir nach Antworten gesucht.

SO WIRD EIN SCHUH DRAUS 26

Nico Russ, ein junger Läufer aus dem Schwabenland, will den Laufschuhmarkt erobern. Er hat einen nachhaltigen Schuh entwickelt, der besonders langlebig ist. Die komplette Herstellung erfolgt in Deutschland. Wie kam er auf die Idee?

DER REKORD AUF DER ROTEN RAUTE 52

Der „Westweg“, Deutschlands ältester Fernwanderweg, führt von Pforzheim nach Basel. Das sind 285 Kilometer und fast 10.000 Höhenmeter. Was Normalsterbliche in 10 bis 12 Tagen erwandern, hat Jörg Scheiderbauer in unter 48 Stunden geschafft.

DER UNRUHESTÄNDLER 84

Tono Kirschbaum geht in Rente. Zumindest auf dem Papier. Vier Jahrzehnte ist er bereits im Trainergeschäft tätig. Wir haben den Laufexperten im Lohrheidestadion in Wattenscheid besucht.

Recovery Tools im Test	18
Die Rolle von Glückshormonen	20
Die Segmentejagd auf Strava	24
Wer steckt hinter Runalyze?	30
Das Runners-High-Kartenspiel	34
Faszination Obstacle Course Racing	38
Das Plus im Schuh: Einlagen	46
Vitality Flossing erklärt	50
Vorteile präventiver Check-ups	58
Laufreisen in Corona-Zeiten	78
DLV: Das Alter ist nur eine Zahl	90



68

DIE GROSSE SCHUHSCHAU

Die Corona-Krise hat auch die Laufschuhindustrie durcheinandergewirbelt. Lieferketten wurden unterbrochen, Produktionen und Veröffentlichungen verschoben. Nichtsdestotrotz gibt es neues Futter für unsere kilometerhungrigen Füße. Wir haben in den letzten Wochen 14 Neuheiten für Sie getestet.



8

IST LAUFEN EGOISTISCH?

Wir laufen tagein, tagaus. Manche mehr, manche weniger. Klar ist: Für die meisten von uns nimmt der Sport einen sehr hohen Stellenwert im Leben ein. Unsere Autorin stellt sich die Frage: Wie egoistisch ist das eigentlich?



62

„WIR WOLLEN DIE WELT SEHEN“

Einmal im Leben einen Marathon laufen. Für viele Läufer*innen steht dieses Ziel ganz oben auf der sportlichen Wunschliste. Doch was ist, wenn man den gelaufen ist? Manche laufen dann hunderte, gar tausende weitere Marathons. Wir haben mit dem Vorsitzenden des 100 Marathon Clubs gesprochen.

Editorial	3
Einblick	6
Kolumne „Mensch Menz“	44
Querbeet	64
Für Sie gelesen	77
Kolumne von Laura Hottenrott	88
Kolumne „Angemerkt“	89
Impressum	95
Termine/Berichte	95
Ausblick	96
13 Fragen an ... Miriam Dattke	98



80

EINFACH ATMEN?

Zwei Schritte einatmen, drei Schritte ausatmen. Die Luft durch die Nase einsaugen und durch den Mund wieder auspusten. Um die richtige Atemtechnik beim Laufen ranken sich viele Mythen und Fragen. Aber gibt es so was wie den idealen Atemrhythmus überhaupt? Und welche Rolle spielt das Luftholen in anderen Sportarten?



CHECK-UP STATT CHECK-IN

Verletzungen vorbeugen mit den richtigen Präventionsmaßnahmen

Sie wollten schon immer einen Marathon laufen? Und eigentlich wäre ein Triathlon auch mal eine schöne Herausforderung? Vielen Menschen geht es ähnlich – sie möchten wieder mehr Sport treiben oder sportliche Ziele verwirklichen, die sie sich einmal gesetzt hatten. Doch besonders Hobby- und Amateursportler sollten sich vor dem Trainingsbeginn eine wichtige Frage stellen: Wie fit ist der eigene Körper eigentlich gerade? Mediziner empfehlen deshalb, in regelmäßigen Abständen einen Gesundheitscheck zu absolvieren. Wir erklären den Nutzen und die Vorteile.

Vom Hobby zur Leidenschaft: Lebenslanges Laufen erfordert Weitsicht

Montagsmorgen, 6.00 Uhr: Enrico Jensch, begeisterter Langstreckenläufer, steht in Trainingskleidung mitten im Berliner Regierungsviertel und wirft einen letzten Blick auf seine Uhr. Dem Geschäftsführer der Helios Health bleiben genau zwei Stunden, bevor der erste Termin des Tages ansteht. Verzichten möchte er auf seine tägliche Trainingseinheit aber dennoch nicht. Er erklärt: „Ich integriere meine Läufe in meine Arbeitswelt. Meine Laufsa- chen habe ich immer im Auto. Eine Stunde Zeit zwischen zwei



Dr. Moser misst während der Ergospirometrie die Belastbarkeit von Lunge und Herz-Kreislauf-System.

Fotos: Helios Kliniken, Thomas Oberländer

Terminen bedeutet für mich, eine Stunde Laufen gehen.“ Der 51-Jährige joggt wöchentlich mehrere Strecken von insgesamt etwa 40-60 Kilometern – davon absolviert er 35 Kilometer unter der Woche und weitere 20-25 Kilometer am Wochenende mit Lauffreunden. Er findet: „Lange Läufe gehen besser in Gesellschaft.“ Sein hohes Laufpensum hält Enrico Jensch das ganze Jahr über bei. „Ich laufe seit über 20 Jahren Marathon“, erzählt er, „dabei interessiert mich aber vor allem der sportliche Aspekt. Es geht mir weniger um Prestige. Für mich bedeutet Laufzeit Abstand und Kreativität. Weg vom Klein-Klein hat man Zeit, mal größer und strategischer zu denken und sich zu sortieren.“

Mehr Spaß und Erfolg mit der richtigen Trainingsvorbereitung

Die eine oder andere ganz besondere Herausforderung nimmt aber auch Enrico Jensch zwischendurch gerne an. „Ich trainiere eigentlich gerade für die letzten beiden Läufe der Big Six in Tokio und Boston. Leider wurden beide Veranstaltungen wegen Corona abgesagt.“ Ein Grund, sportlich kürzer zu treten, ist dies für ihn jedoch nicht: „Ich lasse mir schon seit Jahren einen professionellen Trainingsplan erstellen. Dabei gebe ich meine geplanten Läufe und meine angestrebten Ziele an und auf Basis dessen wird dann ein individueller Plan mit Aufbau- und Recoveryphasen erstellt. Neben Trainingseinheiten und Ernährungstipps gehören für mich aber auch regelmäßige Check-ups dazu. Ich lasse mein Blut untersuchen, meine Fitnesswerte messen und absolviere einen Leistungstest.“

Regelmäßige sportmedizinische Untersuchungen empfiehlt auch Dr. med. Markus Moser, Kardiologe und Präventivmediziner im Berliner Helios Prevention Center. Er erklärt: „Im Rahmen eines Check-ups werden die allgemeinen Parameter wie Blutdruck, (Belastungs-)EKG und kleines Blutbild ermittelt. Zusätzlich kann beispielsweise auch eine Spiroergometrie gemacht werden, bei der die Belastbarkeit von Lunge und Herz-Kreislauf-System getestet

wird. Wir messen dabei die Konzentration von Sauerstoff und Kohlendioxid in der Atemluft, während der Patient sich körperlich betätigt.“ Um den Trainingserfolg von Patienten messen zu können, ist für den Präventionsarzt besonders der VO_{2max} -Wert, die maximale Sauerstoffaufnahme pro kg Körpergewicht pro Minute, wichtig.

Weitere wichtige Parameter sind auch Blutfette, allen voran das HDL. HDL ist ein protektives Protein, das durch Sport beeinflussbar ist und zugleich gefäßschützend wirkt. Der Experte bestätigt: „Um einen aussagekräftigen Vergleich zu ziehen, kann man den Wert vor Trainingsbeginn und nach einem Zeitraum von zum Beispiel sechs Monaten sehr gut miteinander abgleichen.“

Safe statt sorry: Check-ups buchen und Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen

Das Ziel der medizinischen Untersuchungen ist es, festzustellen, wie belastbar der Körper eines jeden Patienten ist. Mithilfe individueller Trainingspläne können Hobby-, Amateur- und Profisportler somit nicht nur gezielt das Herz-Kreislauf-System trainieren, sondern ihre Leistung effektiver steigern – und zwar im Rahmen ihrer ganz persönlichen Möglichkeiten. „In unseren Check-ups ermitteln wir zusätzlich auch aerobe und anaerobe Schwellen“, ergänzt Dr. Moser, „mit diesen können wir metabolische Aussagen treffen, wie etwa, welche Herzfrequenz am besten für das Training unserer Patienten geeignet ist. Wir sprechen dabei auch ganz gezielt Hobbysportler an, für die das Training vor allem einen positiven gesundheitlichen Effekt bieten sollte.“ Wer sich für eine solche sportmedizinische Untersuchung interessiert, könne in den insgesamt sechs nationalen Präventionscentern der Helios Kliniken telefonisch einen Termin vereinbaren und im Rahmen eines individuellen Check-ups von modernster Technik und fundiertem Expertenwissen profitieren.

Ein Angebot, das auch Enrico Jensch regelmäßig wahrnimmt. Er ist froh, trotz einer früheren Verletzung am Knie mittlerweile uneingeschränkt trainieren zu können. Wenn er die zwei letzten Läufe der Big Six erfolgreich absolviert hat, möchte er kürzertreten. Eigentlich. Denn nach unserer gemeinsamen morgendlichen Laufrunde durch Berlin verrät er uns lachend: „Na ja, noch einmal 100 Kilometer schaffen, das wäre schon gut. Und vielleicht doch noch einen zweiten Ironman dranhängen. Wenn ich gesund und fit bin, gilt bei mir: Sag niemals nie.“

Welche Leistungen beinhalten medizinische Check-ups?

Im Rahmen von sportärztlichen Untersuchungen werden die Belastbarkeit des kardiovaskulären Systems sowie die Funktionen der Muskeln und Gelenke überprüft. Dies erfordert eine allgemeine Anamnese, für die eine Ganzkörperuntersuchung notwendig ist. Darüber hinaus können Leistungstests ein Ruhe-EKG, einen Lungenfunktionstest, ein Belastungs-EKG und eine Spiroergometrie beinhalten.