



**JEFF GALLOWAY**  
DER AMERIKANISCHE ERFOLGSTRAINER

# LAUFEN

## DER PERFEKTE EINSTIEG

- LAUFTECHNIK
- ERNÄHRUNG
- STRETCHING & MOTIVATIONSTIPPS

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# Inhalt

<b>1</b>	Vorwort: Auch Sie können ein Läufer sein! . . . .	7
<b>2</b>	Vorteile des Laufens . . . . .	10
<b>3</b>	Was benötigen Sie für den Anfang? . . . . .	21
<b>4</b>	Ein Besuch im Laufladen . . . . .	30
<b>5</b>	Erfolgreiches Lauftraining . . . . .	39
<b>6</b>	Ihre erste Woche – Trainingsbeginn . . . . .	44
<b>7</b>	Ihr Drei-Wochen-Plan . . . . .	49
<b>8</b>	Ihre nächsten 21 Wochen . . . . .	53
<b>9</b>	Die Lauf-Walking-Methode nach Galloway . . . .	62
<b>10</b>	Aspekte des Ausdauertrainings . . . . .	66
<b>11</b>	Das Trainingstagebuch . . . . .	78
<b>12</b>	Fettspeicherung im Körper . . . . .	88
<b>13</b>	Trainingsprogramm zur Fettverbrennung . . . . .	99
<b>14</b>	Lebenslanges Fettverbrennungstraining . . . . .	104
<b>15</b>	Optimale Fettverbrennung . . . . .	110
<b>16</b>	Der Einfluss der Blutzuckerkonzentration auf die Motivation . . . . .	120
<b>17</b>	Die Ernährung eines Sportlers . . . . .	125
<b>18</b>	Lauftechnik . . . . .	130
<b>19</b>	Verletzungsfrei laufen . . . . .	142
<b>20</b>	Ihr erstes Rennen . . . . .	148
<b>21</b>	Beschwerden und Schmerzen . . . . .	162
<b>22</b>	Stretching . . . . .	172
<b>23</b>	Krafttraining . . . . .	175
<b>24</b>	Wie Sie motiviert bleiben . . . . .	180
<b>25</b>	Crosstraining: Alternative Trainingsformen . . .	188
<b>26</b>	Training bei Hitze und Kälte . . . . .	195
<b>27</b>	Ausreden . . . . .	209
<b>28</b>	Was ist mit den Kindern? . . . . .	214
<b>29</b>	Fehlende Motivation . . . . .	217
<b>30</b>	Häufige Fragen und Probleme . . . . .	222





<b>31</b>	Problembeseitigung, Beschwerden und Schmerzen . . . . .	240
<b>32</b>	Laufen mit 40, 50, 60 oder 70 . . . . .	246
<b>33</b>	Herzerkrankung und Laufen . . . . .	254
	Bildnachweis . . . . .	256



# 1 Vorwort

## **Auch Sie können ein Läufer sein!**

Nachdem ich über 150.000 Menschen dazu animiert habe, den energiebetonten Lebensstil eines Läufers anzunehmen, ist mir klar geworden, dass nahezu jeder dazu in der Lage ist, mit dem Laufen zu beginnen – und es muss weder Schmerzen bereiten noch extrem ermüdend wirken. Alles, was Sie brauchen, um diesen Prozess in Gang zu setzen, ist der Wunsch dazu – nicht nur den Wunsch zu laufen, sondern auch den Wunsch, den wachsenden Lauferfolg zu spüren sowie Körper, Verstand und Geist in Einklang zu bringen.



Es gibt wenige Erfahrungen im Leben, die ein ähnliches Maß an Befriedigung auslösen, wie das Laufen oder Gehen zusätzlicher Kilometer, wozu wir uns ursprünglich nicht für fähig hielten. Wenn man den Experten Glauben schenken darf, dann führt uns das Laufen zu unseren Wurzeln zurück. Während der langen Touren, die sie gehend oder laufend in kleinen Gruppen bewältigten, entwickelten die Urmenschen typisch „menschliche“ Eigenschaften. Wenn wir einen Berg in Richtung unseres Zuhauses emporkeuchen, erleben wir vermutlich dieselben Gefühle, die unsere Urahnen vor mehr als einer Million Jahren empfanden.

Eine der großen Überraschungen beim Laufen ist, dass es Spaß macht. Sicherlich kennen die meisten von uns Läufer, die versucht haben, zu lange oder zu schnell zu laufen und die damit schlechte Erfahrungen gemacht haben. Aber wenn Sie sich entschließen, nach einem Trainingsplan zu laufen, das Tempo reduzieren, Gehpausen einlegen, bevor Sie sie eigentlich benötigen, vorsichtig sind und nicht zu viel Druck auf sich ausüben, können Sie negative Erlebnisse vermeiden. Es kann einige Wochen dauern, bis Sie den richtigen Weg gefunden haben, aber wenn Ihnen dies erst einmal gelungen ist, lohnt sich jeder Lauf.

Die Beziehungen und Freundschaften, die Sie während Ihrer Läufe schließen, sind eine weitere, wichtige Bereicherung. Bei langen Läufen handelt es sich eher um „Beziehungen“. Praktisch jeder Läufer, den Sie treffen, wird Sie freundlich begrüßen und Ihnen – wenn nötig – Hilfe anbieten. Diese Ratschläge können Sie verwirren, da sie sehr unterschiedlich ausfallen. Aber Sie entscheiden selbst, welchen Weg Sie einschlagen. Die in diesem Buch enthaltenen Informationen bringen Ihnen auf direktere Weise Tipps und Empfehlungen, die nützlich sind.

Die meisten von Ihnen beginnen aus innerem Antrieb mit dem Laufen; vielleicht ist es das Bedürfnis nach einer kleinen Herausforderung. Laufen erfordert eine einzigartige Mobilisation der Ressourcen, die in allen von uns schlummern. Indem wir uns auf diese Herausforderungen einlassen, stellen wir fest, dass wir über viel mehr Kraft verfügen, als wir dachten.

Ich möchte Sie in die wunderbare Welt des Laufens mitnehmen, die für sich selbst spricht. Wenn Sie laufen, lassen Sie die Regeln hinter sich und betreten eine Welt, in der Sie sich ganz frei fühlen können. Es liegt an Ihnen, wie Sie das Laufen definieren und mit welcher Intensität Sie trainieren. Ich hoffe, dass Sie auch andere Menschen ansprechen werden und mit ihnen die Faszination des Laufens teilen werden und sie zum Mitlaufen animieren. Ich spreche aus Erfahrung, wenn ich behaupte, dass dieses Verhalten Ihre läuferische Entwicklung positiv beeinflussen wird.

Selbst wenn Sie Zweifel haben, bitte ich Sie, dies zu glauben und fordere Sie auf, sich auf die Straßen, Wege oder Laufbänder der Welt zu begeben und es einmal mit dem Laufen zu versuchen. Wenn Sie regelmäßig laufen und dabei realisieren, dass Sie alle diese Vorteile und noch weitere erleben, werden Sie ein Glücksgefühl verspüren. Nachdem ich über 50 Jahre lang regelmäßig gelaufen bin, entdeckte ich auch heute noch immer neue Vorteile und genieße fast jeden Schritt auf der Strecke.

Dieses Buch will Ihnen Ratschläge von Läufer zu Läufer geben. Es will kein medizinischer Ratgeber sein oder wissenschaftliche Fakten vermitteln. Wenn Sie mehr Informationen dieser Art benötigen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen oder die medizinischen Fachzeitschriften durchforsten. Das Wichtigste ist aber, dass Sie lachen und Ihre Läufe genießen.

*Jeff Galloway*



# 2

# Vorteile des Laufens

*„Als ich mit dem Laufen anfang, musste ich alles verfügbare Material über die Vorteile des Laufens lesen – um mich vor die Tür zu begeben.*

*Nun müssen meine Freunde mich zum Schweigen auffordern, denn ich kann nicht mehr aufhören, darüber zu reden, wie toll das Laufen ist.“*



Viele Wissenschaftler, die sich mit den Anfängen der Menschheit beschäftigen, glauben, dass, bevor unsere Spezies klug genug war, um Werkzeuge herzustellen und Jagdstrategien zu entwickeln, unsere Ahnen überlebten, weil sie tagein tagaus große Distanzen zurücklegten, weil sie gingen und liefen, um Nahrung zu sammeln. Da sie um einen begrenzten Vorrat in einem zunehmend trockenen Klima stritten und weil sie nicht genügend Schnelligkeit und Kraft besaßen, blieben unsere Vorfahren in Bewegung und sammelten die von den Tieren übersehenen oder zurückgelassenen „Reste“.

Bei der Suche nach dem nächsten Nahrungsvorrat entwickelten unsere Vorfahren die muskulären Anpassungen, um lange Strecken zurückzulegen, und wurden darüber hinaus für die „Bewältigung dieser Strecken“ auf vielfache Weise psychisch und mental belohnt.

Nach Meinung vieler Experten entwickelte sich der Mensch also, weil er lange Strecken zurücklegte – Gehen und Laufen sind somit der Kern unserer Existenz. Andere Spezialisten auf dem Gebiet der Frühgeschichte des Menschen glauben, dass das jährliche Zurücklegen von Tausenden von Kilometern in kleinen Gruppen die Entwicklung der Eigenschaften Kooperation und gegenseitige Unterstützung förderte.

Was sind die Belege dafür, dass unsere Ahnen Läufer waren? Nehmen Sie die Achillessehne. Es handelt sich hierbei um eine einzigartige mechanische Konstruktion, die es den Menschen ermöglicht, sich effizient und rasch und mit minimalem Einsatz vorwärts zu bewegen. Aber diese Form der Spezialisierung wird für das Gehen nicht benötigt. Biomechaniker glauben daher, dass die Achillessehne sich so weit entwickelte, weil unsere Ahnen liefen. Dies zeigt, dass wir geboren wurden, nicht nur, um zu gehen – sondern auch, um zu laufen.

