



Der begeisterte Läufer Marquardt weiß, wovon er spricht.

# Die Lügen des Laufsports

„LAUFE MIT SYSTEM“ Dr. Matthias Marquardt, einer der führenden Laufexperten und Bewegungsanalysten in Deutschland, entzaubert die Lügen und Irrtümer des Laufsports. MAG. HEIDI RIEPL

**LAUFSPORT:** Sie sprechen in Ihren Vorträgen über die Lügen des Laufsports. Was ist denn die größte Lüge?

**Dr. Matthias Marquardt:** Es gibt da viele Bereiche, die man erwähnen kann. Da wäre zum Beispiel die Schuhversorgung. Es wird unter Läufern immer wieder kolportiert, dass die Schuhe nach dem Fußabdruck ausgesucht werden müssen. Das halte ich für einen Irrtum. Doch meist wird es so gemacht: Man gibt dem Senkfuß einen pronationsgestützten Schuh, dem Hohlfuß einen Supinationsschuh und am Ende geht die Beinachse völlig aus dem Fokus. Aber die Beinachse ist für die Versorgung der Läufer wesentlich entscheidender als der Fuß.

**LS:** Ist es dann auch eine Lüge, dass die sogenannten Minimalschuhe helfen, Verletzungen zu vermeiden?

**MM:** So pauschal lässt sich das nicht sagen. Es gibt eine neue Studie dazu, dass mit diesen Schuhen sogar mehr Verletzungen auftreten. Aber es kommt immer darauf an, wer diese Schuhe verwendet. Wenn derjenige nicht daran gewöhnt ist, steigt mit Sicherheit das Verletzungsrisiko. Wenn er sich aber angepasst hat, dann kann das definitiv ein Schritt in die richtige Richtung sein. Gerade bei Läufern mit Knieschmerzen. Bei Achillessehnenproblemen bin ich aber eher skeptisch.

**LS:** Was raten Sie also Läufern? Wie sollen sie ihre Schuhe auswählen?

**MM:** Eine differenzierte Schuhberatung muss vieles erörtern: Ob man Lauferfahrung hat oder nicht, ob man verletzt ist oder nicht. Man muss auch die Biomechanik anschauen, welche Beinachse der Läufer hat. Es sind zu viele Faktoren, die dann die Laufschuhentscheidung beeinflussen, um sie hier alle zu benennen. Ein Experte tut also Not.

**LS:** Ist es auch eine Lüge, dass Laufen auf Asphalt den Gelenken schadet?

**MM:** Mir ist keine veritable Studie bekannt, die das je bewiesen hätte. Im Gegenteil:

Man hat ehemalige Hochleistungsläufer untersucht, die viel auf Asphalt gelaufen sind, und kein erhöhtes Arthrose-Risiko festgestellt. Diesbezüglich kann man also Entwarnung geben. Zumindest, wenn keine Vorschädigungen oder größere Fehlstellungen bestehen.

**LS:** Wäre es nicht gesünder, den Großteil des Trainings im Gelände zu absolvieren?

**MM:** Also ich würde es empfehlen, aufgrund der Abwechslung. Aus wissenschaftlicher Sicht ist der Untergrund beim Laufen zwar nicht entscheidend für die Entstehung von Verletzungen (wenn man von Tiefsandlaufen und Achillessehnenproblemen mal absieht). Aber die Erfahrung zeigt, dass man sehr hohe Umfänge doch besser auf weichem Boden macht, um die Belastung besser zu verteilen. Nicht umsonst absolvieren Hochleistungssportler ihr Lauftraining in Pinienwäldern und auf festen Stränden. Freizeitsportlern rate ich immer, im Gelände oder im Wald zu laufen, um nicht so eine monotone Bewegung zu haben.

**LS:** Was halten Sie dann vom Training am Laufband? Ist das sinnvoll oder einfach nur eine unnatürliche Bewegung?

**MM:** Die Bewegung ist in jedem Falle verändert, auch wenn die Unterschiede nicht riesig sind. Daher würde ich speziell vor Wettkämpfen vom Laufbandtraining abraten. Andererseits muss man sagen, dass bei Schnee und Eis oder bei Dunkelheit ein Ausweichen auf das Laufband sicherlich probat ist. Aber für mich ist das Laufband immer die zweite Wahl. Wenn es allerdings um richtiges Tempotraining und um hohe Schrittfrequenzen geht, ist es für viele Läufer von Vorteil, wenn sie sich durch das Laufband antreiben lassen. Da sie praktisch keinen Luftwiderstand haben, können sie höhere Tempi als draußen laufen. Das schult die Bewegungsökonomie auf hohen Tempostufen.

**LS:** Verändert sich am Laufband die Lauftechnik?

**MM:** Ich stelle drei Dinge immer wieder fest: Erstens erfolgt der Fußaufsatz auf dem Laufband immer etwas flacher. Das heißt der Fersenläufer wird eher zum Mittelfußläufer und der Mittelfußläufer eher zum Vorfußläufer. Zweitens wird der Schritt kürzer. Und drittens wird das Anfersen verstärkt, dadurch wird der Schritt auch noch einmal kürzer.

**LS:** Aber sind nicht genau das die wesentlichen Punkte, die bei Laufseminaren gelehrt werden?

**MM:** Ja, da sprechen sie wahre Worte. Aber es ist noch einmal etwas anderes, ob diese Lauftechnik durch das Laufband erzeugt wird, oder ob ich sie durch Lauf-ABC-Übungen trainiere.

**LS:** Gibt's zur Lauftechnik eigentlich auch eine große Lauflüge?

**MM:** Ja, die Tatsache, dass man Laufen allein nur durch Laufen trainiert. Das muss ich mir von Läufern immer wieder anhören. Es ist in keiner Sportart so. Auch beim Schwimmen geht man nicht stundenlang in den Pool, sondern macht Techniktraining. Beim Laufen muss man spezielle Drills und Übungen machen, damit die Technik effektiver und schneller wird und nach Möglichkeit auch vor Verletzungen schützt.

**LS:** Also viel Lauf-ABC?

**MM:** Lauf-ABC und Schrittfrequenz-Kontrollen. Da gibt es neuerdings gute technische Möglichkeiten, um zu kontrollieren, ob ich zum Beispiel mit 150 oder 170 Schritten pro Minute laufe.

**LS:** Gibt es auch Nahrungsergänzungsmittel, die schneller machen?



Laufexperte Dr. Matthias Marquardt:  
„Laufen ist ein extrem ehrlicher Sport.“

**MM (lacht):** Wenn es die gäbe, würde sie jeder nehmen. Ich habe vor Jahren meine Doktorarbeit zu dem Thema geschrieben. Als ich noch sehr jung und sehr ambitioniert war, war meine Studentenküche voll mit Eisen, Magnesium, Zink, Vitamin D, Vitamin E, etc. Und als ich mit dieser Doktorarbeit fertig war, hab ich all den Kram sein lassen und mich auf eine vernünftige Ernährung fokussiert. Es gibt nur wenige Ausnahmen, wo die Substitution durch

Vitamine wirklich Sinn macht. Gerade in der Prophylaxe vor Erkältungen kann man mit Vitamin D, C und Zink gute Effekte erzielen. Schneller werde ich dadurch aber nur indirekt, weil ich keine Trainingsausfälle habe.

**LS:** Können Vegetarier oder Veganer die gleiche Laufleistung bringen?

**MM:** Die Diskussion ist immer sehr moralisch aufgeladen. Wenn Sie jetzt sagen, Sie finden eine vegane Ernährung medizinisch nicht sinnvoll, dann haben Sie sofort ein Heer von Natur- und Tierschützern, die andere Argumente haben, warum vegane Ernährung in Ihren Augen doch sinnvoll ist. Es ist in dieser Diskussion daher wichtig, die medizinischen Aspekte getrennt von den Aspekten des Tier- und Naturschutzes zu betrachten. Zum Thema Leistungsfähigkeit möchte ich anführen, dass eine streng vegane Ernährung ohne Zusatzstoffe zu einem Vitamin B12-Mangel führen muss. Dadurch würden Sie eine Blutarmut entwickeln und schwere neurologische Störungen bekommen. Daher kann ich es nicht gutheißen, zu einer veganen Ernährung aufzurufen. Man müsste auf jeden Fall Vitamin B12 künstlich substituieren und ich weiß nicht, ob eine Ernährung gut ist, die nur durch Nahrungsergänzungsmittel aufrecht erhalten werden kann. Schneller wird man so sicherlich nicht, wenngleich unter Substitution und akribischer Ernährung Topleistungen möglich sind. Aber trotz der veganen Ernährung und nicht ihrer wegen! Für Vegetarier sieht es anders aus. Da gibt es das Vitamin-B12-Problem nicht. Lediglich der häufiger auftretende Eisenmangel (der natürlich mehr noch Veganer betrifft) kann gerade bei Frauen Probleme machen. Durch eine gute Nahrungsauswahl ist dieses Problem aber beherrschbar. Ich bin aus moralischen, nicht medizinischen oder sportlichen Aspekten, seit etwa 20 Jahren Vegetarier und habe keine Probleme.

**LS:** Was ist im Training wichtiger: Stoppuhr oder Pulsmesser?

**MM:** Ich würde hier salomonisch sagen: Für den Freizeitsportler, der sich vernünftig vorbereiten will und kein Experte ist, ist die Pulsuhr sicher besser. Sie zeigt ihm genau an, in welchem Belastungsbereich er sich befindet. Im Leistungsstraining mehrten sicher aber die Stimmen, die den sklavischen Einsatz der Pulsuhr gerade bei intensiven Intervalltrainings kritisch sehen: Permanent werden die Läufer eingebremst, weil sie sich nur in ihren Trainingszonen aufhalten sollen. Wenn man aber Leistungsportler ist und eine Zielzeit errei-

chen will, dann muss man das Tempo auf den Unterdistanzen auch bringen. Ob man nun Puls 180 oder 183 hat, ist dann bei den Schlüsselseinheiten im Tempotraining sicherlich egal.

**LS:** Kann Ihrer Meinung nach jeder Marathon laufen, wenn er sich vernünftig vorbereitet?

**MM:** Ich glaube, jeder gesunde Mensch wird mit einem langfristigen Training auch einen Marathon schaffen. Die Frage ist eben nur: Wie schnell? Diese Stimmung: „Wenn Du es nur genug willst, dann schaffst Du alles“ – das funktioniert nicht. Nicht jeder kann einen Marathon unter drei Stunden laufen. Das ist auch eine Frage des Talents. Es gibt Menschen, die das nie schaffen, auch wenn sie noch so viel trainieren. Jeder hat eine individuelle Grenze. Viele werden es unter vier Stunden schaffen, aber einige werden auch damit Probleme haben. Gott sei Dank müssen ja nicht alle Weltmeister werden, man kann ja auch einfach nur Spaß beim Laufen haben!

**LS:** Wenn man sich Marathon-Ergebnislisten anschaut, sieht man, dass Läufer immer langsamer werden. Dabei bieten die neuen GPS-Uhren doch die beste technische Unterstützung?

**MM:** Laufen ist ein extrem ehrlicher Sport. Man kann die beste Uhr oder den optimalen Schuh haben, aber rennen muss man selbst. Der technische Einsatz ist nicht so riesig. Wesentlich ist aber, dass sich das Klientel verändert hat. Marathonläufer waren früher eine elitäre Gruppe, die sehr intensiv diesen Sport betrieben hat. Mittlerweile ist Marathon ein Volkssport. Daher sind auch ganz andere Leute am Start. Ein Familienvater, der arbeitet, wenig Zeit hat und einfach nur einen Marathon schaffen will, dem ist es egal, ob er in 3:30 oder 4:30 durchkommt. Die GPS-Uhr wird an dieser Entwicklung nichts ändern.

**LS:** Was ist ihr wichtigster Tipp, wie Läufer schneller werden können?

**MM:** Mit System. Es macht wenig Sinn, sich auf eine einzige Sache zu fokussieren. Man macht eine Leistungsdiagnostik, um die richtigen Trainingsbereiche abzustecken, dann schaut man auch die Lauftechnik an und ob der Läufer vernünftige Schuhe hat, damit er sich keine Verletzungen holt. Dann muss man natürlich auch realistische Ziele setzen und die Ernährung anpassen. Ich habe kein Geheimrezept. Mein Rezept ist, die Leute ganzheitlich zu betreuen.

**LS:** Haben Sie einen speziellen Marathontipp?

**MM:** Ja, progressiv laufen. Also die zweite Hälfte schneller als die erste Hälfte. Wer auf der ersten Hälfte schon seine Energie verpulvert, kann nicht optimal bis zum Ziel durchhalten.

**LS:** Wie schaut Ihr Training aus?

**MM:** Da ich recht viel arbeite und Familienvater bin, muss ich sehr diszipliniert sein, um täglich zu trainieren. Allerdings mache ich derzeit keine ganz langen Läufe mehr, da ich sehr verletzungsanfällig bin. Stattdessen weiche ich 2–3 Mal pro Woche auf ein allgemeines Athletiktraining aus. Das geht sich ganz gut aus: Beim Klimmzug-Wettkampf der Hannoveraner Ruderer bin ich erst nach 196 Klimmzügen ausgeschieden. Laufen mag ich aber lieber! «

## INFO

### ZUR PERSON

Dr. Matthias Marquardt ist einer der bekanntesten Laufexperten Deutschlands. Der Mediziner, Trainer und Motivationsexperte, der auf Einladung des Linz Marathons in Österreich war, hat 11 Bücher verfasst. Seine „Laufbibel“ gilt als Standardwerk für jeden Läufer.

Info: [www.marquardt-running.com](http://www.marquardt-running.com)

## FÜR ZISCHENDURCH Das neue „EGGER ZISCH ALKOHOLFREI“

Egger Bier steht für beste Qualität und Geschmack – das wurde heuer mit sechs DLG-Goldmedaillen belohnt. Damit ist Egger die führende österreichische Brauerei im DLG-Medaillenspiegel. Nun erweitert die Privatbrauerei ihr Sortiment um das neue „Egger Zisch alkoholfrei“ mit zwei Sorten – als alkoholfreies Egger Bier und als alkoholfreier Apfel-Radler.

### ECHTER BIERGENUSS OHNE ALKOHOL

Das neue Produkt stellt sich als DAS alkoholfreie Bier mit vollem Biergenuss ohne Alkohol für Zischendurch vor: „Es war uns ein Anliegen, den Biertrinkern vollen Biergeschmack ohne Alkohol zu jeder Zeit anbieten zu können, egal ob nach dem Sport oder vor dem Autofahren“, freut sich Bernhard Prosser, GF Marketing und Verkauf der Privatbrauerei Egger.

### ÖSTERREICHS ERSTES ALKOHOLFREIES, ISOTONISCHES BIER

„Egger Zisch“ ist nicht nur alkoholfrei, sondern auch isotonisch. Das heißt, es weist eine ähnliche Stoffkonzentration wie das menschliche Blut auf und kann dadurch besonders schnell verdaut werden. Ein erfolgsversprechender Mehrwert, der den Durstlöcher besonders interessant für die sportliche Zielgruppe macht.

### ZISCHEND-ERFRISCHENDER GESCHMACK UND AUSSEHEN

Das neue Design von „Egger Zisch alkoholfrei“ punktet schon auf den ersten Blick. Es ist jung, modern, hochwertig und erfrischend. Die Kombination aus bestem alkoholfreiem Egger Bier und dem attraktiv, auffälligem Aussehen macht dieses Produkt einzigartig.

**Probieren Sie die neue Erfrischung  
und lassen Sie es zischen!**

**Weitere  
Informationen:**

[www.egger-bier.at](http://www.egger-bier.at)

