



DEUTSCHLAND-TOUR In Berlin, München, Köln, Hamburg, Mainz, Freiburg, Bonn, Bremen waren unsere Tester auf Jogger-Fang

SO GESUND LÄUFT DEUTSCHLAND

Wir wollten wissen, wo Läufer am gesündesten unterwegs sind. Ergebnis nach 60 Tests in 8 Städten: Viele rennen zu schnell. Und der Gewinner ist Bremen!

TEXT CHRISTO FÖRSTER ILLUSTRATION BENJAMIN SAVIGNAC/UNIT.NL

FOTOS: IMAGO (3), JUMP

Als diese Zahl vor einiger Zeit durch die Medien ging, trauten wir kaum unseren Ohren: 86 (!) Prozent der Deutschen leben angeblich ungesund. Das ergab zumindest eine Studie der Deutschen Sporthochschule in Köln. Wir gingen der Sache nach, interessierten uns vor allem für das Sport-, insbesondere das Laufverhalten der Befragten. Ohne Ergebnis. Und da es keine aktuellen Daten gab, die uns zufriedenstellten, organisierten wir kurzerhand selbst eine deutschlandweite Studie. Arbeitstitel: Wie gesund läuft Deutschland?

Gerade jetzt, wo der Sommer vor der Tür steht, zieht es ja wieder Tausende Jogger auf Straßen und in Parks. Sie haben das Training vielleicht lange schleifen lassen, wollen endlich in Form für einen Wettkampf oder die Strandfigur kommen, haben richtig Lust, etwas für sich zu tun – und legen deshalb oft zu schnell los. Denn „schnell“ ist beim Laufen nicht automatisch auch „gut“. Im Gegenteil: In den meisten Fällen ist es ungesund und



„MEIN CHECK-UP ZEIGTE: OBWOHL ICH MICH BEIM LAUFEN NOCH UNTERHALTEN KANN, BIN ICH DENNOCH MEIST ZU SCHNELL UNTERWEGS“

Jörg M., MAINZ

ineffektiv, den Puls zu sehr nach oben zu treiben, und obendrein demotivierend.

Aber wir wollten es ganz genau wissen. In acht deutschen Städten legten sich deshalb Experten des Trainingsanalyseverbands Leistungsdiagnostik.de im Auftrag von FIT FOR FUN auf die Lauer und baten vorbeikommende Läufer um den aktuell auf ihrer Pulsuhr angezeigten Durchschnittswert (tatsächlicher Laufpuls). Anschließend wurden die Probanden zur Leistungsdiagnostik eingeladen,

um per Atemgasanalyse den richtigen Puls für ihr Grundlagentraining zu ermitteln – sozusagen der Gesundheitspuls (optimaler Laufpuls). Die Abweichung zwischen Ideal- und Testwerten ergab dann, ob die Läufer zu schnell oder zu langsam unterwegs waren. Das erstaunliche Ergebnis: Trotz Pulsuhr lag der Ist-Wert in allen Städten über dem optimalen Puls – die meisten der knapp 60 getesteten Menschen rannten zu schnell! Die größte Diskrepanz gab's im Rheinland. In Köln wich der Istwert um 12 Prozent ab, das sind immerhin 15 Herzschläge pro Minute zu viel. Die gesündes-

ten Läufer kommen aus dem Norden der Republik – ganz vorn liegt Bremen! Die Jogger von der Weser verfehlten ihren optimalen Laufpuls nur um durchschnittlich 2 Prozent (siehe Tabelle rechts).

Die Resultate liefern aber auch eine weitere Erkenntnis: Verabschieden sollten Sie sich demnach von Faustformeln wie „Idealpuls 130“ – dafür sind die Unterschiede beim optimalen Grundlagenspuls zu groß. Je nach Leistungsstand oder Tagesform laufen Sie damit zu schnell (siehe Köln) oder sogar zu langsam (Bremen). „Diese Ergebnisse bestätigen unsere Erfahrungen aus der täglichen Arbeit“, sagt

FOTO: GETTY IMAGES



AM PULS DER ZEIT
Die eigene Herzfrequenz ist einer der wichtigsten Indikatoren beim Laufen



„LAUT DIAGNOSTIK MACHE ICH VIELES RICHTIG. FÜR MEINEN 10-KM-LAUF BIN ICH JETZT ABER NOCH BESSER VORBEREITET“

Martina M., HAMBURG

Thomas Klingenberg, Leiter des Leistungsdiagnostik-Outlets in Freiburg. „Selbst wer mit Pulsuhr läuft, trifft oft nicht das richtige Tempo. Es reicht eben nicht, die Werte zu kennen – man muss sie auch interpretieren und einordnen können“ (siehe Interview übernächste Seite). Ohnehin hatten die Experten ja nur Läufer mit einer Pulsuhr angehalten, die demnach eher regelmäßig trainieren. Wie ungesund erst Läufer ohne Pulsuhr unterwegs sind, lässt sich nur erahnen.

Doch grundsätzlich ist Laufen der perfekte Sport, um ohne viel Aufwand schlank und fit zu werden. Wer allerdings zu sehr Gas gibt, erreicht oft das Gegenteil. Denn für den Körper ist das Training zuerst einmal eine Belastung, auf die er reagiert, indem er die Abläufe des Organismus optimiert. Das braucht jedoch Zeit. Anfänger merken zwar bereits nach den ersten Einheiten, dass es bei ihnen



„ICH SOLL LANGSAMER LAUFEN, UM DIE GRUNDAUSDAUER ZU VERBESSERN“

Daniel P., HAMBURG

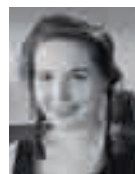
deutlich besser läuft, da sich das Herz-Kreislauf-System relativ schnell anpasst. Bei den Sehnen, Bändern und Knorpeln dauert dies aber deutlich länger. Werden diese zu früh zu intensiv gefordert, drohen langfristig Überlastungsschäden. Außerdem leidet die Regenerationsfähigkeit: Das Immunsystem geht in die Knie – Sie werden anfälliger für Erkältungen und Infektionen. Schalten Sie dagegen ▶

DAS STÄDTE-RANKING

NORD-SÜD-GEFÄLLE Die Bremer liefen am gesündesten, weil ihr Puls dem Optimalpuls am nächsten kam. Damit laufen sie also wirklich so, wie es ihrem Image entspricht: nüchtern, zurückhaltend, vernünftig. Die Kölner halten es dagegen mit dem Karnevalshit „Hey Kölle du bes e Jeföhl!“ und pfeifen auf ihre Pulswerte. Insgesamt nahmen knapp 60 zufällig ausgewählte Läufer/innen an der Studie teil. Die abweichenden Optimalpuls-Empfehlungen der Städte ergeben sich aus dem unterschiedlichen Alter und vor allem dem Leistungsvermögen der zufällig getesteten Läufer.

	Ø TATSÄCHLICHER LAUFPULS	Ø OPTIMALER LAUFPULS	Ø ABWEICHUNG
1 Bremen	154	151	2,0%
2 Berlin	152	144	5,6%
3 München	150	141	6,4%
4 Hamburg	161	151	6,6%
5 Mainz	139	129	7,8%
6 Freiburg	154	140	10,0%
7 Bonn	151	135	11,9%
8 Köln	139	124	12,1%

TURBO-JOGGER Der tatsächliche Laufpuls ist der durchschnittliche Wert, den die Pulsuhr der Läufer anzeigte, als wir sie angehalten haben. Der optimale Laufpuls entspricht der Pulsfrequenz, mit der sie am gesündesten unterwegs wären



„DIE UNTERSUCHUNG HAT MIR GEZEIGT, DASS ICH FIT BIN UND MEIN LAUFTEMPO ABSOLUT OKAY IST“

Carina U., BREMEN



„DURCHS WETTKAMPFTRAINING HABE ICH EIN GUTES GEFÜHL FÜR DIE BELASTUNG“

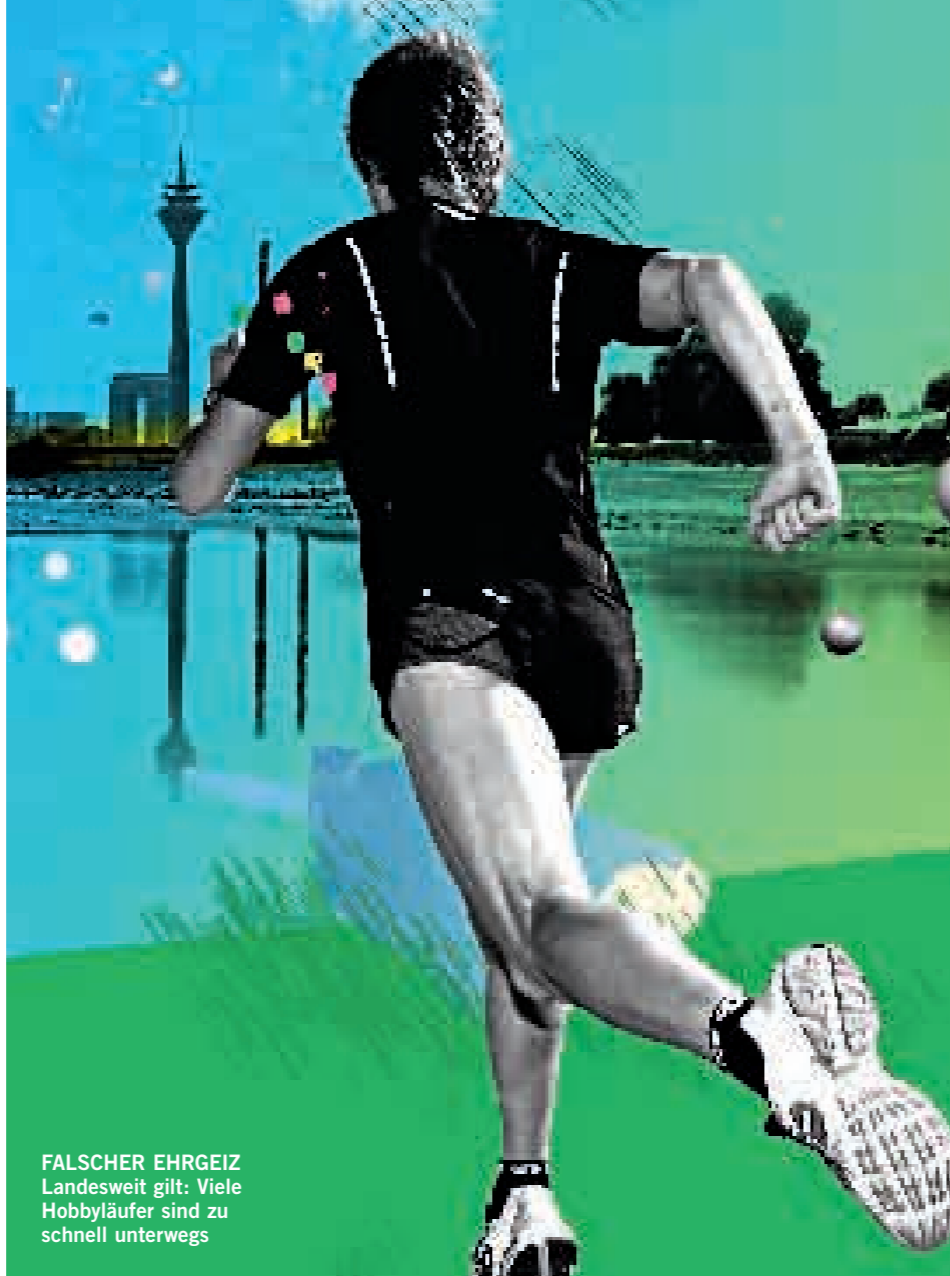
Carsten G., BREMEN

einen Gang zurück, bauen Sie gegen solche Beschwerden sogar noch einen Schutzschild auf. Mit cleverem Training erreicht man also mehr und lebt gesünder als mit schlichtem Drauflosstürmen – man fährt ja auch nicht im zweiten Gang auf der Autobahn oder tankt Super für den Dieselmotor. Überhaupt ist das richtige Tempo eine äußerst individuelle Angelegenheit.

Was kann man also idealerweise tun? Wer wissen möchte, wo sein Grundlagenpuls liegt, macht am besten eine Leistungsdiagnostik (siehe übernächste Seite). Der Test ergibt auch, wie hoch der Puls in schnelleren Einheiten höchstens steigen darf.

Im Grunde sind nämlich Pulsausreißer nach oben im Training nicht ungesund: Je nach Trainingsziel macht es Sinn, hin und wieder den Grundlagenpuls-Bereich nach oben zu verlassen, um neue Reize zu setzen. Man sollte nur wissen, was man tut – und warum. Der Grundlagenpuls gibt lediglich die Intensität für das Fettstoffwechseltraining und damit die Verbesserung der Grundausdauer an.

Dass es auf die richtige Mischung ankommt, weiß auch Laufdiagnostik-Experte Thomas Klingenberg. Im Interview spricht er über effektiven Trainingsaufbau, nachhaltige Motivation und verführerische Miniwettkämpfe.



FALSCHER EHRGEIZ
Landesweit gilt: Viele Hobbyläufer sind zu schnell unterwegs



„IM GEGENSATZ ZUR LAKTATMESSUNG MUSS MAN FÜR SEINE ATEMGASANALYSE NICHT BIS AN DIE PHYSISCHEN GRENZEN GEHEN. DAS ERGEBNIS IST TROTZDEM DEUTLICH AUFSCHLUSSREICHER“

Katrin S., MAINZ

Die Probanden unserer Studie zeigten sich übrigens trotz der teilweise nicht gerade schmeichelhaften Ergebnisse dankbar und einsichtig. Der Freiburger Daniel, der mit 42 Schlägen über Grundlagenpuls für den Rekordwert sorgte, möchte seinen Nachnamen zwar nicht in der Zeitschrift lesen, nahm den Titel aber trotzdem mit Humor: „Jetzt weiß ich, was ich meinen Kumpels nächstes Mal entgegenne, wenn sie auf mich warten müssen: Ich darf nicht schneller.“

Unser Fazit: Deutschland läuft – das ist erst einmal das Wichtigste. Aber um dauerhaft Spaß am Training zu haben, gesund zu bleiben und Fortschritte zu machen, ist die Kombination von Pulskontrolle und Leistungsdiagnostik überaus sinnvoll. Nur Jefeöl reicht in diesem Fall nicht, liebe Kölner!

FOTOS: IMAGO (O.R.), ANDREAS GERHARDT/FIT FOR FUN (U.R.)

BESSER LAUFEN – SO GEHT'S

„DAS EIGENE GEFÜHL TÄUSCHT OFT!“

Leistungsdiagnostiker Thomas Klingenberg über die Geheimnisse von Gesundheits- und Abnehmtraining

Klingenberg rief den Verbund Leistungsdiagnostik.de ins Leben – sein eigenes Analyse-Outlet ist in Freiburg ansässig. Der Familienvater läuft den Marathon in 2:34 Stunden – er weiß also, wovon er spricht ...

Herr Klingenberg, wir wollten wissen, wie gesund Deutschland läuft.

Was bedeutet es, gesund zu laufen?

Möglichst langsam. Das trifft es in der Regel gut. Vor allem Einsteiger laufen fast immer zu schnell. Würden sie es lockerer angehen lassen, könnten sie ihre Grundlagenausdauer und den Fettstoffwechsel effektiver trainieren und besser werden. Ständig zu schnell zu laufen führt meist zu demotivierenden Erlebnissen und Frust.

Wie langsam ist langsam? Hängt das Tempo nicht vom Trainingsziel ab?

Natürlich. Aber darüber kann man keine generelle Aussage treffen. Das ist ganz individuell. Doch ich betone es noch einmal: Die Hobbysportler, die auf gesundem Weg etwas für ihre Fitness tun wollen, können fast nicht zu langsam laufen.

Brauche ich wirklich eine Pulsuhr, wenn ich schon lange laufe?

Die eigene Gefühl täuscht oft. Eine Pulsuhr allein hilft aber noch nicht, weil man wissen muss, was man mit den Werten anfangen soll. Ein Test zur Ermittlung des optimalen Pulsbereichs ist also enorm wichtig. Es gibt schon Pulsuhren, die diesen Bereich automatisch ermitteln (etwa die Own-Zone-Funktion des Herstellers Polar, d. Redaktion), aber am genauesten ist eine Leistungsdiagnostik. Was definitiv nicht gilt, ist die lange propagierte Faustformel Puls 130.



Thomas Klingenberg, 32, Topexperte für Leistungsanalyse. Info: www.leistungsdiagnostik.de

„Laufen, ohne zu schnaufen“ ist auch ein oft gehörter Tipp. Trifft der zu?

Schon eher. Wenn ich zu zweit laufe und ich mich flüssig unterhalten kann, ist das ein gutes Zeichen. Aber auch das kann trügen. Es gibt Menschen, die haben eine niedrige Atemfrequenz und können dann selbst bei höchster Belastungsintensität noch ganz locker quatschen.

Läuft man gemeinsam gesünder?

Unsere Erfahrung zeigt, dass es zu zweit meistens gut funktioniert, weil man wirklich ein entspanntes Gespräch führen kann. In einer großen Gruppe ist oft eher dabei, der zeigen will, was er draufhat. Dann wird aus einem Trainingslauf schnell ein Trainingswettkampf.

Was ist außer der Intensität ausschlaggebend für cleveres Training?

Die meisten Läufer trainieren immer mit der gleichen Intensität, ohne Variation und Konzept. Wenn wirklich nur die Gesundheit das Ziel ist, dann reichen eigentlich ruhige Dauerläufe. Aber wer sich verbessern will oder ein Ziel hat, etwa einen Wettkampf oder das Abnehmen, muss zusehen, dass er Struktur in sein Training bringt.

Können Sie das am Beispiel Abnehmen etwas genauer erläutern?

Es gibt einen Bereich, in dem ich den Fettstoffwechsel optimal trainiere (in unserer Studie der Grundlagenpuls, d. Redaktion). Aber das heißt nicht, dass ich auch optimal abnehme, wenn ich immer in diesem Bereich trainiere. Der Anteil der Fette an meinem Treibstoffmix ist zwar bei dieser Intensität prozentual am höchsten, ich verbrauche aber insgesamt relativ wenig Energie. Laufe ich schneller, verbrauche ich mehr Kalorien. Trotzdem ist das Grundlagentraining wichtig, um insgesamt leistungsfähiger zu werden und

mit der Zeit länger und weiter laufen zu können. Da die richtige Mischung zu finden, das ist die eigentliche große Kunst des Trainings.



Ready for anything



LAGOONA
(30 – 42)



NIMBO
(3 – 8½)

LUST AUF LEBEN

Neue Wege entdecken – in den Schuhen und Sandalen der neuen ALLROUNDER-Kollektion für Frauen und Männer. Schuhe, auf die man sich verlassen kann. Immer und überall.



Erhältlich in den MEPHISTO-Geschäften in Ihrer Nähe und im guten Schuh- und Sportfachhandel. Katalog anfordern bei: ALLROUNDER, Amselweg 23, 66380 ST. INGBERT, info@mephisto.com



DIE VIER WICHTIGSTEN FRAGEN

SO LÄUFT DIE LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Unsere Probanden wurden mit einer der modernsten Methoden untersucht – der Atemgasanalyse. Hier alle Infos dazu

Die Probanden unserer Studie haben wir an Laufstrecken der jeweiligen Städte angesprochen (Foto oben links). Danach ging es zur Leistungsdiagnostik.

WIE MUSS ICH MIR SO EINE UNTERSUCHUNG VORSTELLEN?

So ähnlich wie ein Belastungs-EKG beim Arzt, nur dass sportartspezifisch getestet wird: Läufer kommen auf das Laufband, Radfahrer auf das Ergometer und Ruderer auf das Rudergerät. Sie beginnen mit niedriger Intensität, alle zwei Minuten wird das Tempo erhöht.

WIE WERDEN DIE WERTE ERMITTELT?

Am Ende jeder Intensitätsstufe werden die Atemgase analysiert – deswegen trägt man auch eine kleine Maske (siehe Foto links). Anhand der Zusammensetzung des Atems lässt sich haargenau bestimmen, wie Ihr „Treibstoffmix“ gerade aussieht – sprich wie viele Fette oder Kohlenhydrate man in diesem Moment verbrennt. So wird das Stoffwechselsystem für alle Belastungsstufen genau durchgescannt – dementsprechend exakt ist das Ergebnis.

IST DAS NICHT ANSTRENGEND?

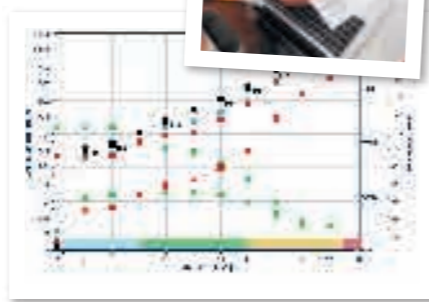
Ins Schwitzen werden Sie kommen, aber total verausgaben müssen Sie sich im Gegensatz zu anderen Analyseverfahren wie dem klassischen Laktatstest nicht. Denn sobald der Fettstoffwechsel auf null

fällt, ist der Test zu Ende. Sie werden normalerweise nur etwa 15 Minuten laufen. Insgesamt sollten Sie rund 90 Minuten für eine Leistungsdiagnostik einplanen.

WIE SIEHT DIE BERATUNG AUS?

Werden die ermittelten Daten nicht von einem Experten interpretiert und erläutert, sind sie sinnlos. Zur Analyse gehören deshalb ein ausführliches Vor- und Nachgespräch, die Bestimmung Ihres Grundenergieumsatzes, die Auswertung des Energiestoffwechsels, die Definition der einzelnen Trainingsbereiche und individuelle Trainingsempfehlungen.

ATEM GUT, ALLES GUT
Thomas Klingenberg (M. I.) erklärt den Probanden den Einsatz der Maske für die Atemgasanalyse



AUF EINEN BLICK Die Grafik zeigt relativen und absoluten Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel sowie den Kalorienverbrauch

ANZEIGE



MIT BMW LAUFEND BESSER WERDEN.

GEWINNEN SIE MIT BMW EIN LAUF-WOCHENENDE AM TEGERNSEE MIT PROF. DR. WESSINGHAGE UND INGALENA HEUCK.

Schon Ihre Anreise wird ein Hauptgewinn: Gemeinsam mit einem weiteren Gewinner nehmen Sie Ihren persönlichen BMW 116d EfficientDynamics Edition in der BMW Welt München in Empfang. Zusammen starten Sie Ihre Reise in Richtung Tegernsee – einer der idyllischsten Regionen der bayerischen Voralpen. Nach Ihrer Ankunft empfangen Sie der 22-fache Deutsche Meister im Langstreckenlauf, Prof. Dr. Thomas Wessinghage, sowie die ehemalige Deutsche Meisterin im Halbmarathon, Ingalena Heuck, zu einem ersten Kennenlernen. Vier Tage lang werden unsere Laufexperten Sie unter Zuhilfenahme professioneller Technik dabei unterstützen, Ihren ganz persönlichen Laufstil so effizient wie möglich zu gestalten. Während des gesamten Wochenendes bietet Ihnen das 4-Sterne-Superior-Hotel „Terrassenhof“ dabei ein verdientes Kontrastprogramm zum intensiven Lauftraining. Lassen Sie die Tage nach Laufbilanalyse, Trailrunning und Long Jog ganz entspannt bei einem Abendessen von Sternekoch Christian Jürgens und seinem Team ausklingen. Am Sonntag geht es dann – wieder im BMW 116d EfficientDynamics Edition – besonders effizient zurück nach München.



Optimieren Sie Ihren ganz persönlichen Laufstil in der traumhaften Idylle des bayerischen Tegernsees.



Mit dabei sind u. a. Ingalena Heuck und der BMW 116d EfficientDynamics Edition.

Auch wenn Sie nicht zu den glücklichen Gewinnern gehören, haben Sie die Möglichkeit, Laufsport gemeinsam mit BMW zu erleben: BMW ist sowohl Titelsponsor des BMW BERLIN-MARATHON und des BMW Frankfurt Marathon als auch Automobilpartner der Marathons in Hamburg, Köln und München. Bei den Stadtläufen von BMW und SportScheck kann zudem jeder, der möchte, seine Fitness unter Beweis stellen.

JETZT ANMELDEN UND GEWINNEN:

- Seien Sie einer von acht Gewinnern des BMW Lauf-Wochenendes am Tegernsee vom 30.08. bis zum 02.09.2012
- 4-Tages-Seminar unter Anleitung der Experten Prof. Dr. Wessinghage und Ingalena Heuck
- An- und Abreise im BMW 116d EfficientDynamics Edition (ab München)
- Anmeldung und Teilnahmebedingungen unter www.fitforfun.de/bmw-laufen (Anmeldeschluss: 04.07.2012)

FOTOS: ANDREAS GERHARDT (3), SABINE MÖLLER (1)/BEDE FIT FOR FUN

LEISTUNGSDIAGNOSTIK: ADRESSEN IN IHRER NÄHE

In vielen Städten gibt es mittlerweile Institute, die einen Leistungscheck anbieten. Die Kosten: zwischen 120 und 180 Euro – ab und zu gibt es sogar Aktionsangebote zum Spartarif

Eine Leistungsdiagnostik kann Ihnen helfen, Ihre sportlichen Ziele zu erreichen. Dabei spielt es überhaupt keine Rolle, ob Sie nur ein paar überflüssige Pfunde verlieren wollen, schneller laufen möchten oder professionelle Unterstützung für die Vorbereitung auf einen Marathon brauchen. Weitere Institute: www.leistungsdiagnostik.de

Tel. 030/200038117
info@sms-berlin.de

BONN:
JÖRG SETZEPFAND,
MOTTMANNSTR. 1-3,
53842 TROISDORF
Tel. 02241/408317
j.setzefand@leistungsdiagnostik.de

BREMEN:
KONRAD LANGE, RICHTWEG 4,
27412 KIRCHTIMKE
Tel. 04289/400622
k.lange@leistungsdiagnostik.de

FREIBURG:
THOMAS KLINGENBERGER,
SALZSTR. 1,
79098 FREIBURG
Tel. 0761/2928220
t.klingenberger@leistungsdiagnostik.de

HAMBURG:
SEBASTIAN ROSENKRANZ,
AM KAISERKAI 46,
20457 HAMBURG
Tel. 0179/3986691 oder
040/31818207
info@sero-sporting.de oder
info@bewegungsschmiede.de

KÖLN:
TINA HEINRICH
Tel. 0151/46119555
info@bewegtgesund.de

RAUM MAINZ:
JURAJ GUBI, HILGESTR. 24,
55294 BODENHEIM
Tel. 06135/7063419
j.gubi@leistungsdiagnostik.de

MÜNCHEN:
FORMKURVE GMBH, JOSEPH-
SPITALSTR. 9, 80331 MÜNCHEN
Tel. 089/24203393
info@formkurve.de