

Lauf-Podcast Episode 1: Aller Anfang ist nicht schwer

00:00:00

Intro: Achtung aktiv! Ihr KKH Podcast für ein bewegtes Leben

00:00:06

Dieter Baumann: Herzlich willkommen, liebe Lauf-Freunde und alle, die es werden wollen. Schön, dass ihr eingeschaltet habt zu unserem allerersten Podcast "Achtung aktiv!". Wer ich bin, das verrät gleich derjenige, der neben mir sitzt. Den möchte ich aber zuerst vorstellen. Ich bin nämlich hier mit Dieter Baumann zusammen, einem echten Lauf-Experten, Olympiasieger. Ja, einer, der wirklich weiß, wie Laufen geht und der uns hier bestimmt ganz, ganz viele Tipps geben kann.

00:00:31

Laura Zacharias: Ja, und ich sitze hier mit einer jungen Dame, auch Läuferin, das darf ich so sagen. Läuferin und gleichzeitig von Beruf Radiomoderatorin, kommt aus Hannover. Sie wurde verschlagen in den Süden, nach Tübingen. Und mich freut es, dass wir zusammen diesen Podcast machen dürfen für die KKH. Jetzt geht's los mit dem Laufen, mit Bewegung. Und da freue ich mich.

00:01:00

Dieter Baumann: Ich freue mich auch. Unsere Laufwege haben sich hier in Tübingen also schon mal gekreuzt. Du hast es ja schon verraten, Dieter. Wir sind beide Läufer. Wir sind beide schon mal gelaufen. Wir sind nicht absolute Anfänger. Deswegen aber möchte ich natürlich trotzdem alle mitnehmen, die noch nie gelaufen sind, beim Thema "Jetzt geht's los" und wir wollen uns heute ja mal ein bisschen mit der Frage beschäftigen: Wie soll man eigentlich anfangen? Als ich damals mit dem Laufen angefangen habe, muss ich ehrlich sagen, habe ich mir erst mal gar nicht so viele Gedanken gemacht. Ich habe es einfach erst mal ausprobiert. Ich weiß natürlich nicht, ob das die richtige Herangehensweise war, weil, man kann ja bestimmt auch ganz schön viel falsch machen, wenn man jetzt einfach mal losläuft, oder?

00:01:41

Laura Zacharias: Nein, im Grunde genommen nicht, alles richtig gemacht. Einfach mal probieren, sich austesten. Das ist beim Laufen sehr einfach. Ich habe ja immer das Motto "Laufen kann jeder". Das heißt, wir Menschen sind fürs Laufen, in Führungszeichen, gebaut. Wir haben einen aufrechten Gang, wir haben Beine, die zwei Beine, wir gehen und laufen auf diesen zwei Beinen. Und unser ganzes Herz-Kreislauf-System ist auf diese Ausdauer ausgelegt, auf langsames Laufen. Und deswegen vielleicht der erste Tipp, wenn man anfängt zu laufen. Also bitte net im Kopf haben: Boah, jetzt müssen wir irgendeinen Wettkampf laufen, irgendwie Olympia gewinnen oder wie die Afrikaner laufen wollen, sondern ganz entspannt, ganz langsam für den Anfang. Für die ersten Wochen gilt: Es gibt kein zu langsam, nur ein zu schnell. Insofern Laura, wirklich alles richtig gemacht.

00:02:40

Dieter Baumann: Vor allen Dingen auch insofern, dass ich damals zum Beispiel nicht daran gedacht habe, ich will auf jeden Fall irgendwie dann und dann ein Marathon laufen oder ein Halbmarathon. Oder ich habe irgendein ganz konkretes Ziel vor Augen. Ich wollte es einfach mal ausprobieren. Und ich glaube, ich habe damals, ich würde mal behaupten, vielleicht 15 Minuten oder 20 Minuten durchgehalten. Ich glaube, wenn ich da jetzt irgendwie ein

Lauf-Podcast Episode 1: Aller Anfang ist nicht schwer

konkretes Ziel im Kopf gehabt hätte, dann hätte ich auch das nie wieder gemacht, denke ich mal. Und das ist ja wahrscheinlich auch schon mal so ein bisschen das Erste. Man darf sich dann nicht gleich zu hohe Ziele setzen, oder?

00:03:10

Laura Zacharias: Ja, das ist sogar ganz entscheidend, dass man, dass man vorsichtig rangeht, dass man sich, ich sage mal: realistische Ziele setzt, das kennt man. Das ist das Einmaleins der Motivation. Sozusagen nichts Großes vornehmen, sich belohnen mit dem, dass man so ein realistisches Ziel erreicht. Wow, habe ich geschafft, jetzt kommt das nächste. Also Schritt für Schritt. Und interessanterweise mit deinen 15 Minuten. Das finde ich ganz witzig, weil leider, dieses Jahr musste der KKH-Lauf wieder ausfallen. Wir haben nun mal besondere Zeiten. Und deswegen treffen wir uns ja auch, um den Leuten auf eine ganz andere Art und Weise Lust, Lust, wie ich sagen würde, am Laufen zu machen. Und wir haben ja beim KKH-Lauf auch zum Beispiel diesen Einsteiger-Lauf, und der ist meistens zwischen 2 und 3 Kilometer lang. Und es ist nämlich genau diese Distanz, die du dann bei deinen ersten Versuchen auch geschafft hast. Mühevoll, Klammer auf, Klammer zu, vielleicht Fragezeichen, aber geschafft hast. Und ich glaube, da treffen wir schon sehr wohl den Zeitgeist, was auch die Motivation betrifft, so ein kleines Ziel zu haben für Einsteiger auf 2, 3 km - das kann jeder, wenn ich sogar eine Pause dazwischen einschalte, umso mehr. Und das ist meine zweite Empfehlung, die ich eigentlich für alle, die beginnen wollen, sagen möchte - immer wieder Pausen. Ganz wichtig, kleine Lauf-Einschnitte, eine Minute laufen, eine Minute gehen, eine Minute laufen, eine Minute gehen. Das Ganze im Wechsel, vielleicht 10 mal, 15 mal maximal. Und da höre ich jetzt schon, wie alle sagen, ja, das kann jeder. Genau darum geht es. Das kann jeder. Und so soll der Einstieg sein. Keine Überforderung, kurze Lauf-Abschnitte, geh Pausen und dann ist es ein müheloser Lauf-Einstieg. Der Körper hat Zeit, sich daran zu gewöhnen, sich anzupassen und die Fortschritte kommen dann ganz von allein.

00:05:12

Dieter Baumann: Ich denke mal, ein bisschen Muskelkater hat man ja wahrscheinlich trotzdem beim ersten Mal, wenn man das wirklich noch nie gemacht hat. Aber am besten wahrscheinlich gleich in den nächsten Tagen weitermachen oder?

00:05:22

Laura Zacharias: Also nicht gleich am nächsten Tag. Ich würde schon sagen eine Pause, mein Ruhetag. So nenne ich es immer. Obwohl die Menschen zum Arbeiten gehen, einen hektischen Alltag haben. Also Ruhetag ist es natürlich nicht wirklich, Ruhetag im Sinne vom Laufen. Ich muss diese schreckliche Botschaft loswerden. Mit Laufen, mit Training, mit Sport ist es wie mit allem. Ähnlich wie bei der Musik. Üben, üben, üben. Leider ist es so: Training, Training, Training. Dranbleiben. Das heißt, ich will schon dreimal laufen die Woche. Das sollte es sein. Wenn es geht, nicht gerade Freitag, Samstag, Sonntag, dann eine lange Pause. Ist auch 3 Mal, aber nicht ganz ideal. Aber ich nehme es trotzdem. Wenn einer sagt ich kann nicht anders, dann mach es so. Aber am besten wäre es zunächst verteilt. Also idealerweise Dienstag, Donnerstag, Samstag oder Dienstag, Donnerstag, Sonntag. Also immer wieder mit meinem sogenannten Ruhetag dazwischen. Gibt ja auch einen tollen Einsteiger-Plan bei der KKH auf der Homepage oder bei mir auf der Homepage www.dieterbaumann.de, und da kann man diesen Einsteiger-Plan mal einsehen oder sieht man dann: Aha, es fängt ganz langsam an mit 1/1 im Wechsel, steigert sich von Woche zu

Lauf-Podcast Episode 1: Aller Anfang ist nicht schwer

Woche und nach sechs Wochen kann man 30 Minuten am Stück laufen oder 50 Minuten am Stück, je nachdem welcher Leistungsstand. Aber ich glaube, so hast du gar nicht angefangen. Du hast dich ganz anders gesteigert.

00:06:50

Dieter Baumann: Ja, tatsächlich bin ich, glaube ich, die ersten Jahre relativ langsam und relativ gemütlich, ohne groß auf die Uhr zu gucken, immer meine 20 bis 25 Minuten irgendwie so vor mich hin gelaufen. Und irgendwann kam es dann tatsächlich dazu, dass witzigerweise mein Mann zu mir sagte: "Immer läufst du nur deine Strecke da vor dich hin, willst du nicht auch mal weiter laufen?" Und da habe ich gedacht: Ja, woran liegt das eigentlich? Warum probierst du das eigentlich nicht mal aus? Und dadurch, dass ich dann irgendwie gemerkt habe: Wow, du kannst ja auch mal weiter laufen, habe ich dann tatsächlich immer mal so einen Kilometer mit dazu genommen. Ich weiß jetzt aber nicht, ob das wirklich so schlau war. Frage ich dich natürlich jetzt auch mal, sollte man da immer gleich einen Kilometer draufpacken oder wie steigert man sich am besten?

00:07:37

Laura Zacharias: Ja, also das ist natürlich individuell. Ich muss so antworten. Das ist immer die langweiligste Antwort von Experten. Aber das ist einfach so. Der eine kann relativ schnell, adaptiert Training auch schnell, macht ganz schnelle Fortschritte. Die eine der andere, da geht es weniger schnell, es ist eher mühevoller. Es gibt dann auch Menschen, denen liegt langes Laufen gar nicht. Die können also eine Stunde laufen und dann wird alles zäh. Und im Übrigen denke ich auch dazu, ich bin ein klassischer Mittelstreckenläufer, aber es muss schnell gehen, kurz gehen und alles, was lang und langsam ist, da habe ich dann Mühe. Da habe ich auch Gedanken, Probleme sozusagen, mich konzentriert zu halten. Über so eine lange Zeit ist es ja auch die Kunst. Also, der Kopf läuft ja mit. Aber grundsätzlich auch vom Trainings Prinzip, sozusagen der Steigerung. Das ist einfach so. Unser Körper ist ja ein fauler Geist. Das heißt, der macht nur so viel, wie verlangt wird. Und wenn wir eben immer nur 30 Minuten laufen, dann kann er 30 Minuten laufen. Und wenn du dann 40 Minuten läufst und hast direkt danach Muskelkater. Das wird schwierig. Das heißt, wir müssen auch die Reize verändern, also steigern. Klar, am Anfang als Laufeinsteiger steigern wir. Da versuchen wir einfach, diese Minuten-Anzahl des Laufens zu erhöhen. Und irgendwann ist man bei 20, bei 25 mit 30 Minuten und dann ist man so gesättelt. 30 Minuten laufen ist schon ein Wort. Sage ich mal, kann nicht jeder. Sage ich mal einfach so. Ist schon Elite. Dann hast du das Prinzip der Steigerung angewendet, der Umfang-Steigerung. Also einfach draufgepackt. Also anstatt 30 Minuten, 40 Minuten, 15 Minuten, 60 Minuten. Und du hast Gefallen gefunden an diesem langen Lauf. Na ja, das ist das, was ich, das liegt mir. Und es ist schön und dann kann man auch steigern. Und das geht jetzt auch bis zu einem gewissen Punkt klar. Um noch mal den KKH-Lauf einzubringen und auch als Beispiel zu nehmen. Ich habe den ja vor zig Jahren mitentwickelt und der Gedanke war immer, wie können wir den Leuten sozusagen vom Laufeinstieg bis zu 10 Kilometern das Richtige bieten? Und das ist genau der Punkt. Wir haben die Laufeinsteiger, die kommen. Die brauchen den Impuls und die gehen dahin und sind begeistert, dass sie die 3 Kilometer geschafft haben, dann bleiben sie dran. Nicht alle. Das muss ich dazusagen. Sehr, sehr schade und leider nicht alle. Aber so ist es halt mit der Motivation, mit dem Schweinehund und so. Und manche bleiben aber dran. Und für die haben wir dann den KKH-Lauf. Der geht dann über 8 km. Also da wären wir

Lauf-Podcast Episode 1: Aller Anfang ist nicht schwer

dann bei diesen 50, 60 Minuten und das ist dann auch so eine Grenze, wo man dann sagen muss, okay, und wer dann noch länger laufen möchte, da wären wir dann im Bereich von Halbmarathon, Marathon. Da müssen wir dann auch mal die Sinnfrage stellen. Okay, brauche ich das? Ist es sinnvoll? Ist es noch gesund? Das kommt mal später in meinem Podcast. Aber bis acht, bis zehn Kilometer ist es eine ideale Bewegung und da decken wir alles ab.

00:10:49

Dieter Baumann: Wir sind ja heute beim Thema Lauf-Einstieg und du hast eingangs gesagt: Laufen kann jeder. Das klingt natürlich jetzt erst mal mega motivierend, weil auch wenn es sich beim ersten Mal nicht so anfühlt, trotzdem eine Motivation ist, dranzubleiben. Denn ja, das wird sich eben nach ein paar Malen einstellen. Dieses Gefühl, dass man doch vielleicht gar nicht so schlecht kann. Trotzdem wollen wir alle Leute mitnehmen. Und du hast ja bestimmt auch so ein paar Parameter, wo man vielleicht sagt: Na, wenn ich das merke oder wenn das passiert beim ersten Mal, dann sollte ich vielleicht noch mal hinterfragen, ob Laufen wirklich so die richtige Sportart ist für mich, oder?

00:11:27

Laura Zacharias: Ja, also das ist, das ist natürlich klar. Ich sage es immer so salopp: Laufen kann jeder. Aber es gibt tatsächlich Parameter, wo es vielleicht dann nicht ganz so sinnvoll ist, zum Laufen zu gehen. Also das Allererste ist klar, wenn wir krank sind. Also Fieber haben und uns wirklich unwohl fühlen, mit einer Erkältung, Krankheiten spüren, dann ist Laufen ja nicht nur nicht sinnvoll, sondern ist einfach... Soll man lassen. Punkt, ist kontraproduktiv. Das Zweite ist, wenn man beim Laufen Schmerzen hat, also egal was einem weh tut. Ich sage immer: Hallo liebe Leute, wir laufen, dass man Spaß haben, und wenn man mit Schmerzen laufen geht, dann haben wir keinen Spaß. Das geht nicht zusammen. Und deswegen, wenn ein Schmerz da ist, ganz egal wo: Rücken, Knie, Hüfte, Achillessehne, wurscht, dann muss man Laufen lassen. Dann muss man zunächst mal zum Arzt gehen. Muss mal eine Bestandsaufnahme machen. Warum tut es weh? Was gibt es für Möglichkeiten? Oft sind es auch Kleinigkeiten, andere Schuhe, die Schuhwahl war falsch, ich brauche einen anderen Schuh, habe einen anderen Schritt. An einem Aufsatz tut meine Hüfte immer weh. Manchmal nicht so einfach, aber man muss sich dann eben vorher damit beschäftigen. Wenn man merkt, es tut weh, lässt man das Laufen für eine gewisse Zeit. Man kann auch andere Sportarten machen, dann wäre man ganz schnell beim Gehen. Gehen ist die Vorstufe zum Laufen. Gehen kann man sogar noch besser, dafür sind wir tatsächlich geschaffen, fürs lange Marschieren. Und das ist auch meine Empfehlung, wenn jetzt jemand beispielsweise sehr stark übergewichtig ist. Derjenige oder diejenige haben natürlich den allerbesten Grund, sich zu bewegen. Aber Laufen ist eben für den Anfang, für den Start nicht sinnvoll, weil, die Gelenke müssen ja das ganze Gewicht tragen. Eine Lauf-Bewegung ist auch was sehr Belastendes für Gelenke. Und wenn man natürlich viele Kilos auf das Gelenk bringt, dann ist es auch verletzungsanfällig. Und deswegen für Menschen, die zuviel Gewicht haben: zunächst mal gehen. Walken, engagiert, ist genauso gut, der Puls geht hoch, das Herz-Kreislauf-System ist in Beanspruchung und darum geht es. Wir wollen ja den Körper auch viel Energie verbrauchen lassen. Gerade bei der Gewichtsreduktion. Also das heißt auch hier eine Einschränkung, zunächst mal mit dem Gehen anzufangen. Das will ich mal sagen. Das

Lauf-Podcast Episode 1: Aller Anfang ist nicht schwer

sind so die drei wichtigsten Punkte, wo ich sagen würde: Okay, Vorsicht mit dem Lauf-Einstieg. Wir beginnen mit dem Gehen und dann wird es irgendwann auch ein Laufen.

00:14:07

Dieter Baumann: Ich glaube, das gilt ja auch für Leute. Wir haben ja vielleicht auch den einen oder anderen Zuhörer, der irgendwann schon mal gelaufen ist und jetzt aber sich vielleicht ja motiviert fühlt, wieder einzusteigen. Oder ich habe das zum Beispiel neulich mal gehört von meiner Mutter, die nämlich jahrelang nicht gelaufen ist und jetzt mal wieder anfangen wollte, die dann gleich dicke Gelenke hatte. Ich habe ihr gesagt: "Könnte es sein, dass du vielleicht zu viel gemacht hast?" Und ich glaube, sie war einfach gleich an ihrer alten Strecke wieder gelaufen. Kannte sie ja noch von damals und ich würde mal vermuten, sie wollte auch noch mal zum Arzt gehen. Das war einfach zu viel. Das kann auch sein oder?

00:14:41

Laura Zacharias: Ja, das kann nicht nur so sein, sondern das ist ganz sicher so. Wir haben ja immer so Bilder im Kopf und wir erinnern uns, dass wir früher ganz toll gelaufen sind. Und jetzt fange ich an. Auch die Laura erzählt sehr schön an, der Baumann ist auch toll. Jetzt fange ich an und dann sage ich mal: Vorsicht, fangt langsam an! Ich gebe ein Beispiel. Das ist tatsächlich so. Ich hatte im Februar diesen Jahres eine Waden-Verletzung. Es ist ein altes Leiden, das habe ich schon seit zig Jahren, kommt immer wieder mal und ich musste 4 Wochen pausieren und meine erste Trainingseinheit, bitte nicht lachen Laura, war tatsächlich eine Minute laufen, eine Minute gehen auf einer 6 km-Runde. Ich habe das einfach so gemacht, aber auf meine Uhr geschaut. Mich haben ganz viele Menschen überholt. Die haben sich alle gewundert, warum ich wandere. Das war mir wurscht. Ich hab das gemacht, einfach damit sich der Körper wieder dran gewöhnt. Die Beine, die Muskulatur, die Gelenke. Da muss ein Prozess stattfinden. Training ist ein Prozess und wir beginnen diesen Prozess immer langsam und immer mit wenig Umfang, egal wann wir starten.

00:15:47

Dieter Baumann: Das müssen ganz schön schlimme 4 Wochen gewesen sein. Für dich. Dieter. Was wir vielleicht, bevor wir dann auch - denke ich mal - gleich zum Laufen kommen, ja auch noch besprechen sollten, ist, wie schnell laufen wir denn eigentlich? Du hast ja schon gesagt, mal laufen, gehen, abwechseln. So merkt man an irgendwas denn auch, dass man vielleicht zu schnell loslegt. Kann man das irgendwie, kann man das woran merken?

00:16:13

Laura Zacharias: Ja, an der Atmung. Also wenn wir außer Puste kommen, dann sind wir zu schnell, wenn wir, ich sage mal Schnappatmung haben, wenn wir hecheln, wenn wir... Und das ist natürlich auch so ein, so ein Kontrollmechanismus, wenn wir mit mehreren Menschen laufen, wenn wir mit eine*em Partnerin oder Partner laufen und wir können uns eigentlich gar nicht mehr unterhalten. Also, die Sätze werden immer kürzer. Am Ende ruft man sich noch zwei Schlagwörter zu oder man sagt gar nichts mehr. Dann würde ich sagen, es ist zu schnell. Und ganz ehrlich. Ich bin davon überzeugt. Das merkt man. Man merkt es an der Atmung. Ah ja, jetzt. Jetzt muss ich wirklich aktiv auf die Atmung achten, aktiv hechelnd ausatmen, um überhaupt noch die Chance zu haben, genügend Sauerstoff in den Körper zu bekommen. Und dann ist es zu schnell. Dann ist es Stress. Und genau das wollen wir nicht. Vor allem nicht am Anfang.

Lauf-Podcast Episode 1: Aller Anfang ist nicht schwer

00:17:12

Dieter Baumann: Ich glaube auch, das ist das Tolle, wenn ich mich erinnere an meinen ersten KKH-Lauf. Das Schöne ist ja wirklich, dass es auch einfach so eine lockere Atmosphäre ist. Dann muss man nicht der Erste sein. Man ist ja irgendwie trotzdem mit dabei und man hat eben dieses Lauf-Event.

00:17:28

Laura Zacharias: Ja, wir machen keine Zeitmessung. Das unterscheidet uns ganz, ganz, ganz wesentlich aus zu vielen anderen Läufen. Wir lassen eine Zeit mitlaufen. Jeder kann dann gut, jeder stoppt es selber. Liebe Leute, ist doch so, jeder hat eine Uhr, jeder mit Satellit verbunden. Er kontrolliert die Kilometer und alles. Aber wir wollen keine Listen haben. Wir wollen auch keinen Wettkampf. Frau gegen Frau, Mann gegen Mann. Der Wettkampf entsteht ja sowieso, wenn man da läuft, und dann will man natürlich laufen und dann will man da auch ja sich wohlfühlen. Und es geht um Stimmung. Es geht um Emotion. Die ganze Familie ist dabei. Wir haben ja auch Kinderläufe, Schülerläufe, Bambiniläufe. Es ist ja eine Einigkeit und das ist das Schöne. Wie ein kleines Happening und ich mache es ja mittlerweile seit 15 Jahren, bin ich on tour jedes Jahr und mir blutet schon das Herz, dass das jetzt ausfallen muss. Und für mich ist das Schönste, sind die Begegnungen, dieses Miteinander, ich treffe ja immer wieder dieselben Leute und die kommen auch immer und die sind immer motiviert und und und. Da gefällt mir ein blöder Spruch und ich gebe den blöden Spruch zurück und das macht es so aus. Das ist es, was wir ja auch im Moment vermissen. Und das ist das Schöne am KKH-Lauf.

00:18:47

Dieter Baumann: Ja und damit du trotzdem deinen Ersatz bekommst, natürlich für deine KKH-Läufe, die du jetzt auch so vermisst, haben wir ja gesagt: In diesem Podcast wollen wir nicht nur übers Laufen reden, sondern das Motto heute ist ja auch "Jetzt geht's los".

00:19:00

Laura Zacharias: Ja, wir wollen auf jeden Fall raus. Und da freue ich mich schon, weil die Laura und ich, wir machen gemeinsam Training einmal die Woche, und das ist heute. Und bevor wir rausgehen, vielleicht noch einen kleinen, einen kleinen Tipp für alle, die jetzt mithören und ihren Alltag aktiv gestalten wollen, um fit zu bleiben. Die KKH hält einen kostenlosen Online-Bewegungsscoach für Mitglieder bereit. Nutzen Sie das Angebot ganz bequem von zu Hause aus oder auch in der Mittagspause, rund um die Uhr. Wann immer Sie wollen. Einfach mal reinklicken: www.kkh.de. Und jetzt geh mal los.

00:19:41

Dieter Baumann: Dieter und ich sind unterwegs. Wir haben genau das gemacht, was du eben gerade propagiert hast, einfach mal loslaufen.

00:19:49

Laura Zacharias: Ja, ich finde immer, man kann viel über irgendetwas reden. Aber wenn es ums Laufen geht, lebts davon, dass man es macht. Und das ist es, was ich eigentlich am liebsten mache. Ja, da ist es doch angenehm, wenn wir jetzt unterwegs sind. Ich hoffe, das Tempo passt für dich?

00:20:06

Dieter Baumann: Auf jeden Fall, noch passt es. Wir sind ja auch gerade erst losgelaufen. Das

Lauf-Podcast Episode 1: Aller Anfang ist nicht schwer

ist jetzt natürlich die entscheidende Frage. Gerade wenn man als Einsteiger zusammen losläuft, dann beeinflusst man sich ja wahrscheinlich immer so ein bisschen. Wie findet man denn da sein gutes Einstiegs-Tempo?

00:20:25

Laura Zacharias: Ja, das ist beim Laufen tatsächlich eine Herausforderung. Man muss in sich rein-horchen. Auf der anderen Seite will man mit den anderen mitlaufen. Und deswegen würde ich sagen, als Gruppe oder als Team zu zweit, zu dritt richtet man sich in der Regel vor allem am Anfang an dem, der den langsamsten Schritt hat. Es gibt kein zu langsam, sondern nur ein zu schnell. Und deswegen tut es den anderen auch gut, etwas langsamer loszulaufen. Also mir jetzt tut es sehr gut, wenn ich mit dir laufe. Und wenn die Strecke dann, wenn man länger unterwegs ist, zehn Minuten, Viertelstunde, 20 Minuten, dann sollte man auch sein eigenes Tempo laufen. Das heißt, man lässt die anderen einfach weglaufen, hat seinen Rhythmus, und das ist ganz entscheidend. Nach vorne geht es links.

00:21:14

Dieter Baumann: Ja, genau. Dann erzähle ich doch zwischendurch mal, wo wir eigentlich sind. Wir sind in Tübingen zusammen unterwegs im Wald, biegen jetzt gerade links ab auf einem Waldweg. Gerade sind wir so am Schoenberg abgelaufen. Ist das eigentlich gerade am Anfang sinnvoll oder sollte man sich lieber eine möglichst flache Strecke suchen?

00:21:35

Laura Zacharias: Also, ich liebe Berge. Insofern, ich laufe sehr, sehr gerne hügelig. Tübingen ist hügelig und insofern mag ich das. Für einen Lauf-Einsteiger, da würde ich eher empfehlen, erst mal flache Strecken zu wählen, weil es einfach so ist, dass, selbsterklärend, Berge springen an, dann hat man das Gefühl - Boah, so anstrengend alles - und deswegen vielleicht die ersten Wochen eher laufen im Flachen. Und wenn wir dann so ein bisschen an das Ganze gewöhnt sind, kann man in die Berge gehen.

00:22:07

Dieter Baumann: So, und jetzt sind wir ja auch schon ein paar Minuten unterwegs und du hast mir eben noch erzählt, man sollte auch ruhig mal gehen zwischendurch. Wann ist denn der beste Zeitpunkt, dass man sagt, okay, jetzt gehe ich, quäle ich mich gerade nicht weiter. Jetzt bringe ich mal das Gehen wieder rein.

00:22:23

Laura Zacharias: Ja, würde ich mal sagen, wir machen es mal gleich. Kleine Pause. Und das war auch das Stichwort. Jetzt quäle ich mich zu sehr. Dann ist die Pause schon zu spät. Deswegen empfehle ich immer beim Einstieg Laufen und Gehen im Wechsel, und zwar schon sehr frühzeitig. Also eine Minute laufen, eine Minute gehen. Da sagt mir dann jede und jeder: Ach, lass mich doch nur ein paar Minuten laufen. Ja, aber die paar Minuten sind dann entscheidend, dass man kaputt ist, dass man bis an die Grenze gegangen ist. Und dann braucht man eine viel längere Pause, um sich wieder zu erholen. Dann kann man das gar nicht als Kontinuität aufrechterhalten, und deswegen: frühzeitig gehen. Schon weit davor, bevor man völlig kaputt ist, und deswegen früher die Pausen, regelmäßige Pausen, dann ist der Lauf-Einstieg wirklich einfach. Und darum soll es ja gehen. Laufen kann jeder, Laufen ist einfach. Deshalb vor allem am Anfang: laufen, gehen im Wechsel ganz regelmäßig.

Lauf-Podcast Episode 1: Aller Anfang ist nicht schwer

00:23:29

Dieter Baumann: Genau, wir laufen wieder, eine Minute ist rum und ich meine, das hat gerade wirklich gutgetan. So, jetzt fühle ich mich gleich wieder viel frischer. Gerade als Anfänger macht man ja wahrscheinlich auch leicht Bewegungen, die vielleicht auch ein bisschen anstrengend sind, oder? Also ich meine, wenn wir jetzt hier mal so gucken, wir wollen ja nicht so große Schritte und so hast du dann vielleicht auch noch ein paar Tipps, wo man sich da nicht so auspowert in Sachen Laufbewegung.

00:23:57

Laura Zacharias: Also, ich bleibe dabei, jeder läuft, wie er läuft. Einfach mal keine Gedanken machen, wie es aussieht, sondern eher, wie sich das anfühlt. Und wenn jemand beim Laufen keine Schmerzen hat, und es fühlt sich für diejenige oder denjenigen gut an, dann ist es der richtige Laufstil, dann soll er so laufen und soll es so belassen. Apropos Laufeinstieg Laura, wie bist du zum Laufen gekommen?

00:24:26

Dieter Baumann: Über meine Eltern. Die sind immer gejoggt. Damals, Anfang der 90er Jahre, war das ja noch nicht so verbreitet. Aber ich dachte, ich probier das auch mal aus und habe dann einfach festgestellt, zeitsparend und man powert sich aus, das war so als Jugendliche. Und dann bin ich einfach drangeblieben und habe das meine zwei, drei Mal die Woche gemacht, auch wenn andere das komisch fanden. Aber es hat mir Spaß gemacht.

00:24:51

Laura Zacharias: Da warst du ja als Jugendliche eine Exotin in der Zeit.

00:24:56

Dieter Baumann: Total.

00:24:56

Laura Zacharias: Gut, da haben ja heute die Jugendlichen und Kinder weniger Probleme. Ist ja irgendwie in der Gesellschaft integriert, das Laufen, kann man eigentlich so sagen. Gut, mein Einstieg, wie ich zum Laufen gekommen bin, sehr geprägt war damals in den 80er-Jahren, über Wettkämpfe. Ja und- aber ich muss noch weiter zurückgehen. Kaum erinnern. Ich war vielleicht ja so 12, 13 Jahre, Vollblut-Fußballer, aber wir haben damals, ich komme aus Blaubeuren, Schwäbische Alb, die Höhlen und so weiter. Weltkulturerbe, der eine hat es vielleicht schon gehört. Und die nächste große Stadt ist Ulm. Und als junger Jugendlicher, würde ich vielleicht nicht so nett sagen mit 12, 13, aber als junger Kerl. Das war für uns das Größte, nach Ulm zu fahren im Zug. Ja, und wir sind dann wieder zurückgefahren mit dem Zug und uns, wir wohnen einen Kilometer vom Bahnhof weit weg. Und der Zug kam an. Kurz vor 18 Uhr und um 18 Uhr 03 begann der rosarote Panther im Fernsehen. Während dieser Zeit, da war ich ein Fan davon, und das will ich unbedingt sehen. Und dann habe ich mich da am Bahnhof kurz vor 18 Uhr hingestellt. Ich bin heimgelaufen und kam pünktlich zur Sendung an. Und dann wusste ich, ich bin Läufer.

00:26:24

Dieter Baumann: Warst vielleicht ein bisschen kaputt. Aber konntest den Film genießen?

00:26:28

Laura Zacharias: Ich habe zwei Mal durchschnaufen müssen und dann konnte ich den Film genießen.

Lauf-Podcast Episode 1: Aller Anfang ist nicht schwer

00:26:31

Dieter Baumann: Sehr schön. So, Dieter, ich glaube, Gehen ist wieder angesagt. Und, liebe Hörerinnen und Hörer, wenn ihr jetzt vielleicht nicht mehr ganz in Erinnerung habt, was ihr alles beachten müsst, wird es jetzt doch noch einmal Zeit für einen kleinen KKH-Sprint. Dieter. Laufeinstieg.

00:26:51

Laura Zacharias: Ja, ich glaube, das Allererste ist: langsam laufen. Das Zweite ist: immer wieder Geh-Pausen einlegen, laufen, gehen im Wechsel. Mehrmals in der Woche. Leider ist es so. Drei-, viermal die Woche laufen gehen. Trainingsplan hilft, einfach mal einen Trainingsplan anschauen. Einsteigerplan bei der KKH oder bei mir auf der Seite www.dieterbaumann.de. Ist auch selbsterklärend. Wenn jemand krank ist, nicht laufen. Wenn jemand Schmerzen hat, ist verletzt, nicht laufen. Und vielleicht dann doch mal den Rat eines Arztes aufsuchen. Und zu guter Letzt: Wem das Laufen zu anstrengend ist, egal wie die körperliche Konstitution ist, oder weil es nicht passt., es geht auch Walken. Wir gehen ja jetzt auch und es ist sehr schön. Einfach mal unterwegs sein. So viel zum KKH-Sprint. Alles zusammengefasst. Viel Spaß noch.