



Wer Sport treiben will, muss sich gerade am Anfang aufrufen können.

FOTOS (2): DPA

Dem Schweinehund Beine machen

TEIL 1 Sport ist gesund. Daran zweifelt kaum jemand. Allerdings ist diese Erkenntnis oftmals kein Grund, sich auch zu bewegen. Expertinnen erklären, was da falsch läuft und warum eine Komfortzone schuld ist.

VON LUTZ WÜRBACH

Am 14. Oktober findet in Halle und Leipzig der 17. Mitteldeutsche Marathon statt. Neben den gut 42 Kilometern stehen weitere Strecken auf dem Programm. Der Halbmarathon ebenso wie Schnupperläufe über einen Kilometer und Strecken für Nordic Walking. Es gibt also für jeden Fitnesszustand ein Angebot. In einer vierteiligen Serie unterbreitet die MZ Vorschläge, wie das sportliche Ereignis dazu dienen kann, etwas für die eigene Fitness zu tun.

Blöß nichts ändern

Trainieren? Ist gerade ganz schlecht! Es gibt immer einen Grund, etwas nicht zu tun. Schuld daran ist der innere Schweinehund. Andrea Herz und Anja Beck, zwei Diplom-Psychologinnen aus Halle, klären auf: Demnach leben wir in einer Komfortzone. In ihr begeben uns Vertrautes, Bekanntes. In diesem gewohnten Umfeld kann sich der innere Schweinehund prima einrichten. Und der fordert: Ändere am besten nichts.

„Vieles von dem, was wir eigentlich gerne erreichen würden, liegt außerhalb dieser Komfortzone“, sagt Expertin Andrea Herz. „Wir müssten sie also verlassen. Aber das wollen wir eigentlich nicht.“ Soll heißen: Ich würde gerne mit dem Laufen beginnen oder wieder beginnen, aber dann müsste ich meinen inneren Schweinehund besiegen.

Dass ein Sportmuffel innerhalb weniger Tage noch fit für den Marathon im Oktober wird, ist nicht möglich. Wer das Ereignis als Anlass für mehr eigene sportliche Aktivität nimmt, sollte sich ein realistisches Ziel setzen. Vielleicht ist das in diesem Jahr die 1000-Meter-Strecke für Anfänger und der Halbmarathon für trainierte Hobbyläufer. Wichtig ist nach den Worten der Psychologinnen, dass das Ziel nicht zu weit weg ist. Zu sagen, ich will im nächsten Jahr eine bestimmte Strecke schaffen, reicht nicht. „Was weit weg ist, tangiert uns nicht“, sagt Beck. Wir treiben Sport, damit wir möglichst lange fit bleiben - ist so ein Beispiel. „Je weiter weg das Ziel, umso besser für den Schweinehund“, erklärt Beck. Anders gesagt: Was juckt uns das später. „Wir wollen kurz-



Heute:
Die Motivation

fristige Befriedigung“, sagt Herz. Aber das Problem ist zu lösen: Ein langfristiges Ziel wird in mehrere Etappen unterteilt. Auf diese Weise könne man sich auch Fünf-Jahres-Ziele setzen, sagen die Expertinnen. Aber eben aufgeteilt, etwa so: In diesem Jahr die Schnupperrunde, im nächsten zehn Kilometer, dann der Halbmarathon und dann eventuell der Marathon - das sportliche Vermögen natürlich immer vorausgesetzt.

Ziele sind für Hobby- und Leistungssportler gleichermaßen wichtig. „Niemand läuft einfach nur so - ohne Ziel“, sagt Herz. Wer wisse, warum er es tue, aktiviere in seinem Körper das Leistungshormon Dopamin. Und ihre Kollegin warnt: „Wer nur läuft, weil andere es wollen - zum Beispiel der Arzt wegen der Gesundheit oder der Partner mit Blick auf die Figur - wird scheitern.“ Für das Ausbrechen aus der Komfortzone

haben die Motivationsexpertinnen ein paar Tipps. Andrea Herz rät zu einem motivierenden Mantra. Das kann zum Beispiel ein Zettel sein, auf dem steht: „Ich gönne mir Auslauf!“ Dieser Zettel kommt als ständige Erinnerung und Motivation etwa an den Külschrank. Klingt lapidar, ist aber nach den Worten der Psychologinnen ein starker Reiz für das Unterbewusstsein.

Ein anderer Trick funktioniert über Belohnung. „Der Schweinehund mag Belohnung“, sagt Herz. Aber die müsse zwingend nach der Anstrengung, sprich nach dem Training erfolgen. Wer die Reihenfolge umkehrt, belohnt demnach bestenfalls die Drückeberger. Denn: Warum soll ich mich anstrengen, wenn ich die Entschädigung schon habe! Beck und Herz plädieren für eine Liste, auf

der Dinge stehen, die sich jemand gerne leisten möchte. Das muss nichts Großes sein: Ein Abend mit Freunden, ein Glas Wein, ein immer wieder verschobener Ausflug - es sollten erstrebenswerte Dinge sein, die derjenige als Belohnung versteht.

Wir müssen es wollen

Apropos erstrebenswert, bei der Formulierung auch sportlicher Ziele gibt es weitere bewährte Methoden: Sie müssen attraktiv sein. „Ich möchte es wollen“, sagt Beck. Sie müssen realistisch aber auch messbar - und damit kontrollierbar - sein, der Weg dorthin ist außerdem zeitlich festgeschrieben. Was nicht funktioniert, ist die Ankündigung, irgendwann mal joggen zu wollen. „Ab sofort gehe ich montags und donnerstags um 18 Uhr joggen, damit ich im nächsten Jahr einen Halbmarathon schaffe“, lautet der Gegenverschlus von Herz.

Und wenn sich jemand übernommen hat? Dann schlagen die Expertinnen vor, die Gründe zu hinterfragen. Vielleicht müsse das Ziel etwas niedriger gewählt werden. Eventuell ist der Halbmarathon nicht zu schaffen, aber die Zehn-Kilometer-Strecke. Ein neues, niedrigeres Ziel ist kein Problem. „Alles ist besser als aufzugeben“, sagt Beck.

Thema am nächsten Montag:
Richtig trainieren - mit Falk Cierpinski



„Alles ist besser, als aufzugeben.“

Anja Beck
Diplom-Psychologin
FOTO: LUTZ WÜRBACH



„Der Schweinehund mag Belohnung.“

Andrea Herz
Diplom-Psychologin
FOTO: LUTZ WÜRBACH

Taktgeber fürs Joggen

TRAINING Mit der passenden Musik läuft es sich besser. Was beim Kauf der Kopfhörer zu beachten ist.

VON THOMAS SCHÖRNER

Mit Musik auf den Ohren macht Sport einfach mehr Spaß. Der richtige Rhythmus treibt an, und das Training fällt einem leichter. Wichtig sind hierfür passende Kopfhörer. Sie sollen gut klingen und dabei fest und sicher sitzen. Das ist nicht immer selbstverständlich. Denn jedes Ohr ist anders. Deshalb legen viele Hersteller unterschiedliche Ohrpolster zum Wechseln bei. Nutzer ließen sie aber oft außer Acht, weil ihnen nicht klar sei, dass es sich um verschiedene Größen handelt, erläutert die Stiftung Warentest, die 17 Sportkopfhörer getestet hat. Der Tipp der Experten: Jeweils für ei-

ne halbe Stunde ausprobieren. Polster, die anfangs gut sitzen, könnten nach einiger Zeit drücken oder sich lockern.

Sinnvoll ist es laut Stiftung Warentest auch, In-Ohr-Kopfhörer zu testen, die man bereits zu Hause hat. Das können zum Beispiel mitgelieferte Teile für Smartphones oder MP3-Player sein. Wenn man diese für einige Minuten trägt, stellt man schnell fest, ob eine Größe drückt oder ob die Stöpsel herausrutschen.

Prinzipiell lassen sich Kopfhörer mit und ohne Kabel unterscheiden. „Damit kein Kabel die Laufbewegung stört oder sich in der Kleidung verheddert, empfehlen wir Kopfhörer, die sich via

Bluetooth mit dem Smartphone oder der Musikquelle verbinden lassen“, sagt Henning Lenertz vom Laufmagazin „Runner's World“. Hierbei sind die beiden Ohrstücke meist mit einem Kabel verbunden, das am Nacken entlangläuft.

Der Nachteil: „Drahtlose Kopfhörer haben einen Akku, der geladen werden muss“, erklärt Jan Fleischmann, der für das Magazin „Video“ ebenfalls Kopfhörer getestet hat. Voll geladen halten gute Drahtlos-Kopfhörer mehrere Stunden durch.

Komplett ohne Kabel geht auch. „Neue Modelle sind komplett schnurlos und bestehen nur aus einem linken und einem rech-

ten Ohrhörer“, sagt Lenertz. Auch die Kopfhörer für Smartphones kommen zum Teil ohne Kabel aus. Oft haben die Stecker dann zusätzliche Befestigungselemente wie Hinterohrbügel, damit nicht verloren gehen. Eine weitere Variante sind Nackenbügel. „Bügelkopfhörer haben zwar einen guten Klang, jedoch schirmen diese die Außengeräusche sehr stark ab, da sie die gesamte Ohrmuschel umschließen und recht schwer sind“, sagt Lenertz.

Bei der Stiftung Warentest kommen guter Sitz und guter Klang selten zusammen. „Nur fünf Modelle sind bei beiden Disziplinen gut in Form“, urteilen die Tester.



Training ohne Musik? Für viele Sportler ist das unvorstellbar.

IN KÜRZE

Nicht aus der Puste kommen

Wollen Jogger ihre Leistung steigern, sollten sie besser längere Distanzen laufen, statt auf Schnelligkeit zu setzen. Das ist für das Herz-Kreislauf-System schonender. Zudem kann der Körper dann seinen Stoffwechsel umstellen. „Im Alltag verbrennt der Körper zum Großteil Zucker, um Energie zu gewinnen“, sagt der Sportwissenschaftler Ingo Froböse. „Energieschonender ist es, wenn er auf die Fettreserven zurückgreift, denn Zucker haben wir nicht so viel.“ Für die Fettverbrennung braucht der Körper ausreichend Sauerstoff. Es ist also kontraproduktiv, wenn der Läufer völlig aus der Puste ist. Froböse empfiehlt, etwa 80 Prozent des Trainings in einem moderaten Tempo zu absolvieren, um im sauerstoffreichen Bereich zu bleiben.

Strumpf hilft bei Regeneration

Kompressionsstrümpfe bieten während des Joggens keine sportlichen Vorteile, sie können aber das Wohlbefinden steigern. Manche fühlen sich wegen der stützenden Wirkung besser, sagt Sportarzt Professor Bernd Wolfarth. Es gebe jedoch keine Daten, die eine Leistungssteigerung belegen würden. Nach dem Sport sind Kompressionsstrümpfe sinnvoller. Die passive Unterstützung der Muskelpumpe und Verbesserung der Durchblutung fördere die Regeneration, erklärt Wolfarth. Schaden können Kompressionsstrümpfe während des Laufens nicht. Es ist aber ratsam, ein Modell zu wählen, das gut passt. Dafür sollte man sich im Fachhandel beraten und sorgfältig vermessen lassen.

Die richtige Haltung finden

Schmerzende Knie können Laufanfängern schnell die Freude am Sport nehmen. Das muss nicht sein, mit einigen Tricks lässt sich beim Joggen Rücksicht auf die Gelenke nehmen. Fatale Folgen kann nach den Worten des Sportwissenschaftlers Professor Daniel Kaptein eine verkehrte Oberkörperhaltung haben. Wer im Alltag viel sitzt, neigt demnach zum Rundrücken und einer unbeweglichen Hüftbeugemuskulatur. Dies belastet die Wirbelsäule und führt zu einer ungünstigen Schrittgröße und -frequenz. Optimal ist dagegen der aufrechte Oberkörper, der beim Laufen nur leicht nach vorne gebeugt wird.

Vorbereitung auf die Piste

Laufsportarten machen Skifahrer auch im Sommer fit für die Piste. Insbesondere Nordic Walking ist gelenkschonend und hält den ganzen Körper im Bewegung, teilt der Deutsche Skiverband mit. Wer zudem abnehmen möchte, sollte bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz trainieren. Auch Aufwärmen und Dehnen gehören dazu. Darüber hinaus können Wintersportler mit Joggen, Crosslaufen oder Wandertouren im Training bleiben.