



## Lauftraining

Auszug aus dem Buch „**Born to Run**“ von Christopher McDougall, Blessing Verlag  
ISBN 978-3-89667-366-4:

S. 153:

### **Erste Lektion:**

Kämpfe nicht mit dem Weg. Nimm, was er dir gibt. Wenn du die Wahl hast, zwischen Felsen einen oder zwei Schritte zu machen: Mach drei Schritte!

### **Zweite Lektion:**

Denk *einfach*, *mühelos*, *sanft* und *schnell*.

Fang mit *einfach* an. Wenn das alles ist, was du schaffst, ist das schon ganz ordentlich. Dann arbeitest du an *mühelos*. Verbinde das Laufen nicht mit Anstrengung, gerade so als ob es dir völlig egal wäre, wie hoch der Berg ist oder wie weit du laufen musst. Wenn du das so lange geübt hast, dass du gar nicht mehr ans Üben denkst, dann arbeitest du an *saanaanft*. Du sorgst dich nicht mehr um den letzten Schritt – wenn du die ersten drei schaffst, wirst du schnell sein.

S. 155:

Scott Jurek über die inoffizielle Weltanschauung der „jungen Wilden“:

„Jenseits der extremsten Erschöpfung und Qual stoßen wir möglicherweise auf ein Ausmaß an Mühelosigkeit und Kraft, das wir uns so nie erträumt hätten; auf Quellen der Stärke, die niemals in Anspruch genommen wurden, weil wir niemals die Hindernisse überwinden.“

S. 233:

Dr. Daniel Liebermann, Havard University:

„Viele Fuß- und Knieverletzungen, die uns gegenwärtig zusetzen, entstehen, weil die Menschen mit Schuhen laufen, die unsere Füße schwächen, die uns überpronieren (= zu starkes Einknicken des Fußes im unteren Sprunggelenk nach innen) lassen und Kniebeschwerden auslösen. Bis zum Jahr 1972, als Nike den modernen Laufschuh erfand, benutzten die Leute Schuhe mit sehr dünnen Sohlen, hatten kräftige Füße, und es kam zu sehr viel weniger Knieverletzungen.“

Und die Kosten dieser Verletzungen? Tödliche Erkrankungen in epidemischen Ausmaßen. „Die Menschen müssen sich unbedingt im aeroben Bereich belasten (mäßiges Tempo, Energiegewinnung durch Fettverbrennung), wenn sie gesund bleiben wollen, und ich glaube, dass diese Notwendigkeit tief in der Geschichte unserer Evolution verwurzelt ist. Wenn es irgendein Zaubermittel gibt, das die Menschen gesund macht, dann ist es das Laufen. ... Wenn es nie Laufschuhe gegeben hätte, würden mehr Menschen laufen. Würden mehr Menschen laufen, gäbe es auch weniger Todesfälle wegen degenerativer Herzerkrankungen, plötzlichen Herzstillstands, Bluthochdruck, Gefäßverschlüssen und Diabetes, und die meisten anderen tödlichen Gebrechen der westlichen Welt wären in diesem Zusammenhang ebenfalls zu nennen.“

**Erste schmerzliche Wahrheit:** Die besten Schuhe sind die schlechtesten!

**Zweite schmerzliche Wahrheit:** Füße mögen Belastungen!

**Dritte schmerzliche Wahrheit:** Sogar Alan Webb (Leichtathlet und US-amerikanischer Mittelstreckenläufer) sagt: „Die Menschen sind zum Barfußlaufen bestimmt.“

S. 243:

Dr. Gerard Hartmann, irischer Physiotherapeut, Trainer der besten Langstreckenläufer der Welt (genannt „Zauberer von Oz“):

„Eine geschwächte Fußmuskulatur ist das größte Problem, das zu Verletzungen führt, und wir haben es zugelassen, dass unsere Füße im Lauf der vergangenen 25 Jahre erheblich geschwächt wurden. Pronation (leichtes Einknicken des Fußes nach innen im unteren Sprunggelenk um ca. 2 – 3°) ist ein ganz schlimmes Wort geworden, aber sie ist nichts anderes als die natürliche Fußbewegung. Der Fuß *soll* pronieren...“

„Sehen Sie sich nur die Architektur an. Wer eine Blaupause der eigenen Füße anfertigt, entdeckt ein Wunderwerk, das Ingenieure jahrhundertlang nachzuahmen versuchten. Das Herzstück ist das Gewölbe, die großartigste lasttragende Konstruktion, die je erfunden wurde. Die Schönheit jedes Gewölbes liegt in der Art, in der es unter Belastung stärker wird. Je stärker man es nach unten drückt, desto fester schließen sich seine Teile zusammen. Kein Steinmetz, der seine sieben Meißel beisammen hat, würde jemals *unter* einen Gewölbebogen eine Stütze setzen; stützt man von unten, schwächt man damit die gesamte Konstruktion. Das Fußgewölbe wird von allen Seiten von einem äußerst dehnbaren Netz unterstützt: 26 Knochen, 33 Gelenke, 12 gummiartige Sehnen und 18 Muskeln, sie alle strecken und biegen sich wie eine erdbebensichere Hängebrücke.

Steckt man die Füße in Schuhe, ist das mit einem Gipsverband vergleichbar. Wenn ich Ihr Bein in Gips lege, wird die Muskelmasse innerhalb von 6 Wochen um 40 bis 60 % abgenommen haben. Ähnliches geschieht mit Ihren Füßen, wenn sie in Schuhen eingesperrt sind.

Ich habe mit über 100 der besten kenianischen Läufern zusammengearbeitet, und ihnen allen gemein ist die wunderbare Elastizität ihrer Füße. Dazu kommt es, wenn man bis zum siebzehnten Lebensjahr niemals mit Schuhen läuft. Der beste Rat zur Vorsorge gegen Verletzungen, der mir jemals zu Ohren kam, stammte von einem Trainer, der dreimal wöchentlich Barfußlaufen auf taufrischem Gras befürwortete.“

S. 246:

Dr. Paul W. Brand, U.S. Public Health Service Hospital in Louisiana und Professor für Chirurgie an der Louisiana State University:

„Der Barfußgänger empfängt einen ständigen Informationsfluss über den Boden und seine eigene Beziehung zu ihm, während ein beschuhter Fuß in einer unveränderlichen Umgebung schläft.“

S. 291:

Tony Ramirez:

„Ich bin ein großer Anhänger von **Pinole** (trinkbares Gel aus Chia-Samen), ich liebe es. Es ist ein unvollständiges Protein, aber wenn man es mit Bohnen isst, dann ist es nahrhafter als ein T-Bone Steak. Die Tarahumara (indigenes Läufer-Volk der Sierra Madre im Norden Mexikos) vermischen es normalerweise mit Wasser und trinken es, aber ich mag es trocken. Es schmeckt wie zermahlenes Popcorn.“

„Kennen Sie sich mit **Phenolen** aus? Das sind natürliche, in Pflanzen vorkommende Chemikalien, die vor Krankheiten schützen. Im Prinzip stärken sie Ihr Immunsystem. ...Mais war der überlegene Sieger. Und Pinole kann, weil er einen niedrigen Fettanteil hat und ein Vollkornlebensmittel ist, das Risiko, an Diabetes oder an einer mit dem Verdauungssystem verbundenen Krebsart zu erkranken, erheblich vermindert – eigentlich an jeder Krebsart. Nach den Erkenntnissen von Prof. Dr. Robert Weinberg,

einem Krebsforscher am Massachusetts Institute of Technology (MIT), der das erste Tumorsuppressor-Gen entdeckte, wird jede siebte tödliche Krebserkrankung durch überschüssiges Körperfett verursacht. Es ist eine ganz nüchterne Rechnung: Werde das Fett los, und du verringerst dein Krebsrisiko.

...Wenn bösartige Tumoren operativ entfernt werden, ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie erneut auftreten, bei Patienten mit „traditioneller westlicher Ernährungsweise“ 300 Prozent höher als bei Patienten, die viel Obst und Gemüse essen. So war es 2007 in einem Bericht des *Journal of the American Medical Association* nachzulesen. Warum ist das so? Weil einzelne Krebszellen, die nach der Operation im Körper zurückbleiben, durch tierische Eiweiße stimuliert zu werden scheinen.

Alle **Nahrungsmittel der Tarahumara** sind sehr leicht zu beschaffen. Das sind in erster Linie *Pintobohnen, Kürbisse, Chilischoten, verschiedene Wildgemüse, Pinole und viel Chia*. Und Pinole ist nicht so schwierig zu besorgen (Internet).



Tarahumara beim Geländelauf

Bauen Sie eine bestimmte wilde Geranienart an, oder kaufen Sie den Extrakt online. Das Zaubermittel der Tarahumara heißt **Geranium niveum**. Nach dem *Journal of Agricultural and Food Chemistry* ist diese Pflanze bei der Neutralisierung krankmachender freier Radikale so wirksam wie Rotwein. Ein Autor formulierte das so: Die Wilde Geranie wirkt „Anti-alles - antiviral, antibakteriell, antioxidativ und entzündungshemmend“.

...Untersuchungen haben gezeigt, dass das Risiko einer erneuten **Brustkrebserkrankung** durch körperliches Training um bis zu 50 % reduziert wird. ... „...Essen Sie morgens erst einmal Blattgemüse, und Sie werden kräftig abnehmen...“

S. 296:

Die Tarahumara sind keine großartigen Läufer, sie sind großartige Athleten, und das sind zwei ganz verschiedene Dinge. Läufer sind Fließbandarbeiter. Sie beherrschen eine einzige Tätigkeit gut – bei gleichmäßigem Tempo geradeaus laufen – und wiederholen diese Bewegung, bis die Maschine wegen Überbeanspruchung versagt. Athleten sind wie Tarzan. Tarzan schwimmt und ringt und springt und schwingt sich an Lianen durch die Luft. Er ist stark und agiert explosiv. Man weiß nie, was Tarzan als nächstes tut, deshalb verletzt er sich nie.

Dein Körper braucht Schocks, um widerstandsfähig zu werden. Tut man jeden Tag dasselbe, stellt sich der Bewegungsapparat rasch darauf ein und schaltet auf Autopilot um. Überrascht man ihn jedoch mit neuen Aufgaben – über einen Bach springen, schnell unter einem Baumstamm durchkrabbeln, sprinten, bis einem die Luft wegbleibt – werden schlagartig Dutzende von Nervenbahnen und Hilfsmuskeln aktiviert.

S. 298:

Wenn man nach einem vierstündigen Lauf keine Antworten auf die eigenen Probleme weiß, dann gibt es auch keine. ...

**Diagnoseschritte beim Laufen:**

- Ist der Rücken gerade? In Ordnung.
- Knie gebeugt und vorwärtstreibend? In Ordnung.
- Schnellen die Fersen nach hinten? In Ordnung.

S. 320:

Liebermann:

...Die Lösung des Rätsels vom Laufenden Menschen lag vor ihm: Wollte man eine Antilope zu Tode hetzen, so musste man sie nur an einem heißen Tag ständig zum Galopp antreiben. Wenn man ihr einfach nur nahe genug bleibt, sodass sie einen sehen kann, wird sie immer wieder lossprinten. Nach einer Laufstrecke von etwa zehn bis fünfzehn Kilometern wird sie in einen Zustand der Hyperthermie verfallen und zusammenbrechen. Im Klartext: Wer an einem Sommertag zehn Kilometer ohne Pause laufen kann, wird im Tierreich zur tödlich wirkenden Macht. Wir können beim Laufen Wärme abgeben (durch Schwitzen), aber galoppierende Tiere können nur hecheln. „Wir können unter Bedingungen laufen, unter denen kein anderes Tier mehr läuft, und es ist nicht einmal besonders schwer. Wenn ein Professor im mittleren Lebensalter an einem heißen Sommertag einen Hund müde laufen kann, dann stelle man sich vor, was eine Horde entsprechend motivierter Jäger und Sammler mit einer überhitzten Antilope anstellen kann.“

S. 322:

Die Neandertaler beherrschten die Welt – bis die allgemeinen Lebensbedingungen günstiger wurden. Vor etwa 45000 Jahren endete dann der lange Winter, und eine Warmzeit setzte ein. Die Wälder schrumpften, an ihre Stelle trat von der Hitze versengtes Grasland, das sich bis zum Horizont erstreckte. Das neue Klima bot den Laufenden Menschen hervorragende Lebensbedingungen. Die Antilopenherden explodierten, und überall in der Savanne sprossen dicke, essbare Wurzeln.

S. 330:

Louis suchte weiter. Weit draußen in der Kalahari stieß er schließlich auf eine abtrünnige Gruppe von Buschleuten, die, wie er es beschreibt, „stur an Freiheit und Unabhängigkeit festhielten und sich weder Fronarbeit noch Prostitution ausliefern wollten“. Wie sich dabei herausstellte, war die Suche nach dem „Einen Menschen unter sechs Milliarden“ im mathematischen Sinn fast zutreffend: In der gesamten Kalahari waren nur noch sechs traditionell lebende Jäger übriggeblieben.

S. 340:

Dipsea Demon:

**„Man hört nicht mit dem Laufen auf, weil man alt wird, man wird alt, weil man mit dem Laufen aufhört!“**

Bildquelle: <http://blog.011now.com/2013/04/12/the-mystery-of-the-tarahumara/>

© Dr. med. Martin Lion