



Die richtige Vorbereitung auf den MZ-Landkreislauf empfiehlt Dr. Frank Möckel allen Teilnehmern.

Foto: MZ-Archiv

# Einmal laufen bedeutet keinmal laufen

**BREITENSPORT** Vor dem MZ-Landkreislauf gab Dr. Frank Möckel wichtige Tipps zur optimalen Vorbereitung. Ein Gesundheitscheck vor dem Training schadet keinem.



VON DAVINA LANG, MZ

**REGENSBURG.** Im Rahmen der Vortragsreihe zum Landkreislauf referierte Sportmediziner Dr. Frank Möckel über die optimale Vorbereitung auf das große Laufspektakel. Die Vorfreude bei allen Laufbegeisterten steigt: Am 20. September startet die fünfte Auflage des Landkreislaufs. Je nach Leistungsgrad des Teilnehmers bietet die abwechslungsreiche Strecke von Hohenschambach nach Regenauf eine perfekte Auswahl an verschiedenen Etappen. Ob sich der Läufer eine vier oder gar eine elf Kilometer lange Strecke vorgenommen hat: Die richtige Vorbereitung ist in jedem Fall unerlässlich.

Um die Teilnehmer in dieser Hinsicht fachgerecht zu informieren, bietet das Ärztenetz Regensburg zusammen mit dem Medipark und dem Rückenzentrum Regensburg in diesem Jahr wieder eine Seminarreihe für alle Läufer an. Am Dienstagabend fand das erste der insgesamt fünf kostenlosen Laufseminare statt. Referent Dr. Frank

Möckel vom Institut für Prävention und Diagnostik in Regensburg gab bei seinem Vortrag „Die optimale Vorbereitung“ nützliche Trainings- und Ernährungstipps an die Seminarteilnehmer weiter.

„Läufer leben länger“, sagt Sport- und Ernährungsmediziner Dr. Frank Möckel während seines Seminars. Statistisch gesehen erhöht sich die Lebenserwartung um vier Jahre. Trotzdem ist ein gesundheitlicher Check ratsam, bevor das Training beginnt. Möckel empfiehlt hier einen „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende“, der sich an den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) orientiert.

## Wöchentliche Steigerung

Kontinuität ist wichtig, um eine leistungssteigernde Wirkung zu erzielen. Dabei reicht es leider nicht aus, lediglich einmal pro Woche zu trainieren. Wer sich für den Landkreislauf vorbereitet, sollte mindesten zweimal, im Idealfall dreimal pro Woche ins Schwitzen kommen. Die Faustregel für Laufanfänger

lautet: drei Mal die Woche Lauftraining bei einer wöchentlichen Steigerung der Belastungszeit und der Intensität um etwa fünf Prozent.

Das Training sollte an den einzelnen Tagen variieren: Neben einem langen Dauerlauf und einem Tempodauerlauf an jeweils einem der drei Tage empfiehlt Dr. Möckel einmal pro Woche ein sogenanntes „Fahrtspiel“.

## Einfach mal Gas geben

Hierbei kann der Läufer in regelmäßigen Abständen, zum Beispiel alle fünf Minuten, kontrolliert für wenige Sekunden einfach mal Gas geben und schneller laufen. Weiter empfiehlt der Sportmediziner den Wechsel verschiedener Laufuntergründe, mal auf federndem Waldboden, mal auf härterem Asphalt. Denn nur eine eintönige Belastung ist schädlich. „Jede Trainingsbelastung führt zu einer Ermüdung des Körpers. Dar-

aufhin sollte unbedingt eine so genannte Regenerationsphase stattfinden“, sagt Dr. Möckel.

„Erholung gehört einfach zum Training.“ Wer dem Körper keine ausreichende Ruhepause gönnt, schadet nicht nur seinem Körper, sondern hindert auch eine Steigerung der Leistungsfähigkeit. Man solle sich auf keinen Fall „in den Keller trainieren“, meint Dr. Möckel. Hier legt der Experte für Anfänger nahe: Auf einen Tag Training sollte ein Tag Pause zur Erholung erfolgen.

Wer schon länger regelmäßig sportelt, darf auch an zwei aufeinander folgenden Tagen trainieren. „Damit die Leistung wachsen kann, benötigt der Körper außerdem nach etwa drei Wochen eine Ruhewoche, bei der Intensität und Dauer während des Trainings verringert werden“, erklärt Dr. Möckel. Weniger ist hierbei also mehr.

## Keine spezielle Sporternährung

„Ideal während des Trainings ist eine gesunde ausgewogene Mediterrane Ernährung“, erklärt Dr. Möckel. Eine spezielle Sporternährung braucht es nicht. Wichtig ist, dass der Teller zur Hälfte mit Obst, Salat und Gemüse gefüllt ist. Dabei werden Milchprodukte täglich in kleineren Mengen verzehrt und Fisch und Geflügel einige Male pro Woche.

Rotes Fleisch wie Schwein und Lamm, Wurstwaren und Eier stehen dagegen nur wenige Male pro Monat auf dem Speiseplan. „Kohlenhydrate sind dabei sekundär. Lediglich drei bis vier Tage vor dem Landkreislauf empfiehlt der Sport- und Ernährungsexperte Dr. Möckel, diese vermehrt zu sich zu nehmen.



Dr. Frank Möckel  
Foto: RFZ

## DAS RICHTIGE TRAINING

- ▶ **Optimales Training** für Laufanfänger: Dreimal pro Woche variierendes Lauftraining, wöchentlich sollte die Leistungssteigerung in Dauer und Intensität bei etwa fünf Prozent liegen.
- ▶ **Erholung** ist unerlässlich beim Lauftraining.
- ▶ **Das heißt**, jeweils einen Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Wer ohne Pause trainiert, schadet nicht nur seinem Körper, sondern verhindert auch eine Steigerung der Leistungsfähigkeit.
- ▶ **Das gilt insbesondere** bei der sogenannten „Ruhewoche“.
- ▶ **Hier werden Dauer** und Intensität der Trainingseinheiten verringert, damit ein Leistungszuwachs erfolgen kann.
- ▶ **Eine gesunde** ausgewogene Ernährung ist ausreichend.
- ▶ **Dr. Möckel** empfiehlt eine Mediterrane Ernährung.
- ▶ **Dabei stehen** viel Obst und Gemüse sowie eiweißreiche Nahrungsmittel auf dem Speiseplan.