

Fastenläufe als Erfolgsgeheimnis

Das Repertoire von Trainingsmöglichkeiten wird im Winter geringer. Tempoläufe fallen weitgehend weg, Bahntraining ist sehr gehandicapt, Fahrtspiel wird eingeschränkt wegen schlechter Bodenverhältnisse. Der klassische läuferische Wintersport ist der Crosslauf. Manfred Steffny hat in SPIRIDON 11/97 den Hallenlauf für Training und Wettkampf vorgestellt. Als gelegentliche gute Trainingsform empfiehlt er diesmal Fastenläufe, die besonders den Stoffwechsel beeinflussen.

Den Winterschlaf überlassen wir Bären und Eichhörnchen. Klar ist es schwer im Januar mit kurzen, kalten Tagen die Kilometer für einen anständigen Frühjahrs-Marathon oder einen guten Saison-Einstieg als Langstreckler zusammenzubekommen. Im Dunkeln kann man auch keine Tempoläufe machen. Im Wald rutscht man bei einer Steigerung im Rahmen des Fahrtspielstrainings unversehens weg. Fehlritte und Verspannungen summieren sich, und so mancher holt sich eine Verletzung, mit der er oder sie im Frühjahr zu kämpfen haben.

Da ist es gut, daß es Möglichkeiten gibt, den Lauf schwerer und sich selbst leichter zu machen, ohne die Beine mehr einsetzen zu müssen. Gerade im Winter empfiehlt es sich, den Winterspeck schon im Entstehen abzubauen. Und dabei helfen uns Fastenläufe ganz hervorragend, ja sie sind das Geheimnis vieler erfolgreicher Athleten.

Morgens früh los

Viele Läufer, die im Freundeskreis verkündet haben: „Ich kann nicht vor dem Frühstück laufen! Erst muß ich eine Kleinigkeit essen und



„Nach Morgenläufen stellte sich eine geistige Frische ein“, schwärmt auch Joschka Fischer. Foto: H. Steffny

trinken“, werden entsetzt abwinken. Doch bei denen bringt die Umstellung am meisten. Sie tendieren oft zum schnellen Vormittagslauf am Wochenende um halb elf, wenn es so richtig hell ist und die Temperaturen bei Sonnensstrahlung erträglich werden. Natürlich soll man es nutzen, wenn man im Winter zur Tagesmitte trainieren kann. Aber man kann das eine tun, ohne das andere zu lassen.

So sind die folgend beschriebenen Trainingswochenenden gute Ergänzungen:

Samstag (11 Uhr oder 15 Uhr): 70 min flotter Dauerlauf

In Tights und leichter Mikrofaser-Jacke wird ein schnellerer Trainingslauf hingelegt, möglichst auf trockenem, wenig profilierten Gelände im Park oder Wald. Bei leichtem Regen wird auf der Straße gelaufen. Bei schlechter Wetterlage morgens Wetterbericht hören und entsprechend die optimale Trainingszeit wählen. Für Gruppen ist dies natürlich schwieriger, doch durch Telefonrundruf auch zu schaffen.

Bei diesem Lauf wird ein längerer Schritt mit Knieeinsatz geübt. Dem Dauerlaufschlappschritt wird Paroli geboten. Auf keinen Fall darf man in den anaeroben Bereich hineingeraten, da muß buchstäblich noch ordentlich Luft dazwischen sein. Aber klar ist, bei diesem Lauf werden ordentlich Kohlenhydrate und Kalorien verbraten. Darum sollten am Abend auch vorwiegend Kohlenhydrate gegessen werden.

Sonntag (7 bis 8 Uhr): 70 min langsamer Fastenlauf

In schweren Klamotten mit ggf. Mütze und Handschuhen geht es direkt aus dem Bett los. Gegessen wird nichts, aber ein neutrales

Getränk wie Mineralwasser ist erlaubt, denn man sollte ja nicht dehydriert sein. Abzurufen ist von einem glukosehaltigen Getränk, da dies den über Nacht auf Sparen eingestellten Stoffwechsel durcheinanderbringen kann (Insulinbildung). Ähnliche Störungen mit Hormoneingriffen können durch Kaffee oder Schwarztee verursacht werden. Man sollte ja gar nicht richtig wach werden. Halb verschlafen ist gerade richtig, denn dann kommt keiner auf die Idee, auf Tempo zu laufen. Außerdem ist es draußen noch fast dunkel. Nach wenigen Minuten macht sich ein unangenehmes Hungergefühl mit Druck auf den Magen und den Kopf bemerkbar. Der Körper schaltet unbewußt durch noch wissenschaftlich nicht geklärte Hormonabläufe auf Spargang, im Blut kreist nach dem Schlaf ohnehin kein Glykogen und die Leberreserve an Glykogen hat sich nach vermutlich zehn Stunden ohne Mahlzeit sogar verringert. Also verbrennt der Körper nicht die kostbaren Kohlenhydrate, sondern überwiegend reichlich vorhandenes Fett. Dadurch geht es uns erstmal subjektiv noch schlechter, denn beim Fettabbau wird mehr Sauerstoff gebraucht, was besonders den Feuerköpfen unter uns Läufern, die immer nur ihre Kohlenhydrat-Reserven runterlaufen wollen, nicht gefällt.

Doch der ruhige, klobige Lauf - der Dauerlaufschlappschritt feiert Wiederauferstehung! - tut dem Stoffwechsel gut. Der spürbare Fettabbau bei langsamerem Tempo ist auch gut für die Figur. Dem Marathonläufer hilft er, die „Mauer“ nach km 30 besser zu überwinden. Nach gut einer Dreiviertelstunde wird auch von Läufern, denen Fastenläufe bisher unbekannt sind, Tempo und Laufzustand als befriedigend empfunden. Das sollten auch diejenigen sich vorhalten, die enttäuscht nach einer halben Stunde den Fastenlauf abbrechen möchten. Man kann natürlich den Fastenlauf auch stufenförmig aufbauen, doch davon später.

Erst mal gehen wir davon aus, daß unser Mann oder unsere Frau nach 70 min locker zuhause eintraben, nach dem Duschen einen gesunden Hunger entwickeln und sich mit dem guten Gefühl, den Lauf des Tages schon hinter sich zu haben, an den Frühstückstisch setzen. Auch die Familienbelastung hält sich in Grenzen, brauchen doch die Nichtläufer nur ein wenig länger zu schlafen, und schon ist der laufende Partner wieder da.

Nach einem solchen Winterwochenende, das gerade durch die Form der Koppelung der beiden divergierenden Trainingsmöglichkeiten so erfolgreich ist, bietet sich dann ein sozusagen normales Wochenende an:

Samstag (Nachmittag):
Long jog 25-35 km für den Marathonläufer als langsamer Dauerlauf oder 20-25 km für den Kurzlangstreckler

Sonntag (Vormittag):
leichtes Fahrtspiel im Wechseltempo 60-70 min

Der Long Jog sollte leichter fallen nach dem Fastenlauf vom Vorwochenende und er geht, das wird man nach dem Long Jog feststellen, überhaupt nicht „in die Knochen“.

Nun gibt es verschiedene Stufen des Fastenlaufs. Die ersten Läufe - zum Angewöhnen - brauchen wirklich nur eine halbe Stunde zu dauern. Schon nach wenigen solcher Frühläufe wird man merken, daß diese Form des Trainings wirkungsvoll ist. Typische Nachteile werden sich allerdings kaum umstellen können, während so mancher nach alkoholreichem Abend durch den buchstäblich ernüchternden „Alkoholverdunstungslauf“ wieder auf Touren kommt. Ist die halbe Stunde erst mal im Kasten, ist alles andere ganz einfach. Denn nur der Anfang ist schwer beim Fastenlauf.

Euphorische Zustände

Es ist wie beim wirklichen Fasten über Tage hinweg. Ist die Anfangskrise überstanden, kommt man geradezu in euphorische Zustände. Ultraläufer berichten vom Gefühl so leicht zu sein, als flögen sie nach stundenlangen Fastenläufen. Andere haben Halluzinationen, als hätten sie Rauschgift genossen. Hier spielen verstärkter Fettabbau und Bildung von Endorphinen eine Rolle. Jedenfalls ist dieses Stadium nicht unbedingt erstrebenswert. Es sei nur angedeutet, daß in diesem Bereich auch die Magersucht angesiedelt ist, und daß Anorexie-Patientinnen erstaunlicherweise trotz Vitamin- und Kalziumverlusten eine Zeitlang zu hervorragenden Ausdauerleistungen fähig sind. Der Fettabbau hat bis zu einem gewissen Grade etwas für sich. Und Dr. Ernst van Aaken entdeckte die Hungerjahre zwischen 1940 und 1950 als das Jahrzehnt mit den geringsten Todesfällen an Herz und Kreislauf.

Sportlich von Nutzen sind für den Marathonläufer durchaus in der Vorbereitung ein Fastenlauf von 2:30-3:00 Stunden. Dies sollte allerdings den Routiniers vorbehalten sein; sie sind keinesfalls empfehlenswert für Anfänger.

Glykogenmangel

Eine interessante Variante zum Drei-Stunden-Lauf als letzter großer Marathon-Vorbereitung ist der zweimalige Fastenlauf an einem Tag, der bis zu sechs Tage an den Marathon herangeschoben werden kann. Auch er ist natürlich nur etwas für Experten. Es kann durchaus ein Arbeitstag sein, die Erschöpfung tritt erst mit dem zweiten Lauf ein. Und das spielt sich folgendermaßen ab: morgens nüchtern 20 km langsam laufen, dann ein kohlenhydratarmes Frühstück mit Eiern, Käse und Joghurt. Mittags wieder möglichst kohlenhydratfrei essen. Abends steht wieder ein 20-km-Lauf in langsamem Tempo an. Schon nach 5 km hat man durch den konstanten Glykogenmangel in der Muskulatur das Gefühl wie im Marathonlauf jenseits der 30-km-Marke und kann diesen Zustand nun ohne große muskuläre Belastung hervorragend 15 km lang trainieren. Darum ist er auch noch erfolgreich, wenn ich ihn in zwei 15-km-Abschnitte splitte. Unsinnig wäre es, den zweiten Lauf abends schnell zu laufen, weil damit kein gewünschter Effekt erzielt werden kann.

So gestaltete Läufe in zwei Tageseinheiten haben auch den Vorteil, daß die Kohlenhydrat-

reserven näher zum Marathon hin ausgeschöpft sind, also die klassische Saltinomat mit den drei kohlenhydratfreien Tagen vor der dreitägigen Kohlenhydratmast um den ersten, sowieso umstrittenen Teil gekappt werden kann. Längere, vorsichtig dosierte Fastenläufe können die Form enorm stabilisieren.

Nachteile

So gut ein gelegentlicher Fastenlauf ist, man sollte es damit nicht übertreiben. Eins bis höchstens drei, dann aber kürzere Fastenläufe pro Woche sind erlaubt. Bei mehr kann das Säure-Basen-Verhältnis im Körper gestört werden, genau, es herrscht Säureüberschuß.

Eine weitere Gefahr: bei niedrigem Glykogenstand und zusätzlichem Fasten kann es zu einem Eiweißabbau kommen. Der Körper frißt sich also selber auf. Das erlebt mancher in einem Marathonlauf, nach dem er/sie sich völlig kaputt fühlt und viele Wochen zur Regeneration braucht. Die gleiche Gefahr besteht, wer einen Marathon-Wettkampf nüchtern angeht. Vorbeugen kann man solchen Übertreibungen durch ein reichlich kohlenhydrathaltiges Abendessen vor dem morgendlichen Fastenlauf. Abzuraten ist auch von abendlichen Fastenläufen, was bedeuten würde, daß man den ganzen Tag nichts essen dürfte.

Zwar läuft ein hungriger Wolf besser als ein satter, aber der halbverhungerte Läufer wird auch schwerlich reiche Beute machen.