

# **Interessante Fakten über das Lauftraining, das „Runner's High“**

Laufen... Eigentlich ganz einfach. Einen Fuß vor den anderen und schon sind Sie mitten drin. So einfach wie es ist, so effektiv ist Laufen auch und somit die Ausdauerdisziplin schlechthin. Ein paar interessante Fakten, die Sie über das Lauftraining wissen sollten:

## **Das Runner's High und die Ermüdungswand, die Sie durchbrechen müssen**

Sicherlich ist Ihnen das, sofern Sie schon ein paar mal längere Strecken gelaufen sind schon einmal passiert. Sie haben bereits ein paar Kilometer zurückgelegt, auf einmal scheint Ihr Körper zu streiken. Die Ermüdung zwingt Sie fast zum Aufhören- bis plötzlich eine Euphorie Ihren Körper durchzieht und Sie problemlos noch einige Kilometer absolvieren können.

## **Woher kommt das aber nun?**

Lange Zeit war umstritten, woher dieses plötzlich so Flügel verleihende Gefühl kommt.

Zuerst einmal fühlen Sie sich schlapp. Das liegt einfach daran, dass Ihre Kohlenhydratspeicher bald aufgebraucht sind und der Körper es jetzt schwerer hat neue Energie für weitere Muskelkontraktion bereit zu stellen, denn der Energiegewinn aus Fettzellen dauert deutlich länger als die Energiegewinnung aus den Kohlenhydratspeichern.

Fakt ist: Der Körper produziert ab etwa diesem Zeitpunkt eine große Zahl an Endorphinen, die nahezu alle Rezeptoren besetzen und Fremdstoffe förmlich herauspülen.

Da Endorphine unter anderem Schmerzen unterdrücken, ist unser Körper so in der Lage eine Leistung wesentlich länger aufrecht zu erhalten und das bei einem besseren individuellen Befinden.

## **Je länger das Training...**

... desto höher die Wahrscheinlichkeit für ein Runner's High. Ab ca. 60 Minuten Training im aeroben Bereich bzw. an der aeroben Schwelle kommt es sehr häufig zum Runner's High.

## **Suchtgefahr**

Durch das wohlige Gefühl kann bei einigen Menschen sogar ein Suchtzustand ausgelöst werden. Behalten Sie die Vernunft im Hinterkopf. Orthopädische Belastung und gesundheitlicher/sportlicher Nutzen sollten ausgeglichen sein. Denn auch beim Lauftraining können Sie ins Übertraining geraten.

## **Für Wettkämpfe...**

... kann man sich diesen Effekt zu Nutze machen, in dem man sich sein Potential etwas für die zweite Hälfte des Rennens aufspart. In welchem Maße das geschehen soll verlangt aber einiges an Fingerspitzengefühl von Sportler und Trainer. Hier kann nur individuell entschieden werden.