



© Bilderbox

Laufen leicht gemacht

Laufen ohne Gel und Riegel

Zugegeben, ich war sehr angespannt. Nach 70 Läufen über die Marathon- und Ultradistanz sowie zwei Ironman-Wettbewerben stand ich vor einer ganz neuen Herausforderung: meinem ersten „Vollwerttriathlon“. ANDREAS BUTZ

Was hatte ich vor? Ich wollte rund fünfeinhalb Stunden Sport treiben, genauer gesagt zunächst 2,5 Kilometer schwimmen, dann 90 Kilometer Rad fahren und zum Abschluss 21,1 Kilometer laufen. Und das ganz ohne Sportgetränke, Energiegels, Powerriegel oder Cola. Geht das überhaupt?

1995 bin ich in München meinen ersten Marathon gelaufen. Ich erinnere mich noch genau an meine Anspannung, an das Kribbeln im Bauch, an die Neugierde auf alles rund um das für mich so bedeutende Erlebnis. In der Olympiahalle des Olympiaparks München war die Startnummernausgabe platziert. Ich trat ein, und da war sie: meine erste Marathonmesse. Ein Wahnsinn, ein Schlaraffenland mit allem, was das Läuferherz begehrt: flinke Schuhe, modische Textilien, Sportuhren mit Herzfrequenzmessung und mehr oder weniger leckere Sportgetränke und Riegel. Ich war fasziniert und überrascht, wie viele Möglichkeiten ich doch bisher ausgelassen hatte, um schneller und ausdauernder zu werden. Ich war bereit alles anzunehmen, was dort präsentiert wurde, schließlich sollte es mein ers-

ter Marathon werden, und alle um mich herum waren soooo erfahren. Selbstverständlich akzeptierte ich die Vorstellung, dass man so eine unglaubliche Belastung wie einen Marathon nur mit speziellen isotonischen Getränken bestehen könne. Schließlich sind 42,2 Kilometer im Wettkampftempo was ganz anderes als ein 30er-Trainingslauf.

Ich finishte meinen Ersten in 3:46 Stunden. 3:30 hatte ich mir eigentlich vorgenommen, aber dann machten mir Wadenkrämpfe einen Strich durch die Rechnung. Und richtig traurig war ich auch nicht, schließlich war es der erste Marathon und ich hatte auf der Marathonmesse gelernt, Krämpfe hätten was mit Magnesiummangel zu tun, und darauf wollte ich beim nächsten Mal achten. Ich lief in der Folge weitere Wettbewerbe und auch meine Leistungen wurden besser. Hatte wahrscheinlich mit der „verbesserten“ Ernährung zu tun, denn schnell lernte ich, dass neben Sportgetränken auch Powerriegel, in späteren Jahren dann Energiegel und für die letzten Kilometer auch Cola geeignete Beschleuniger seien. Ich akzeptierte das ungefragt.

Der Einstieg

Erst in den letzten Jahren kamen mir erste Zweifel auf. Ich hatte mein Hobby Laufen inzwischen zu meinem Beruf gemacht, wurde Trainer, Macher eines Online-Magazins und Buchautor und hatte mehr Zeit, mich mit dem Thema zu beschäftigen. Ich besuchte selber Seminare bei Heinz Spies, Dr. Ulrich Strunz und Dieter Baumann und hörte auch einiges zum Thema Ernährung. Das Thema faszinierte mich seither immer mehr. Als Lauftrainer hatte ich längst sehr gute Erfolge erzielt und meine Laufcampus-Methode entwickelt, aber an das Essen und Trinken tastete ich mich nur schrittweise ran. Zunächst aß ich mehr Müsli, dann mehr Obst. Irgendwann experimentierte ich mit einer Flockenquetsche, machte mir meine Haferflocken selber – macht Dieter Baumann schließlich auch –, ließ das dann aber schnell wieder sein. Mit der Zeit lernte ich viel über Ernährung, und allmählich kehrten neue Essrituale in unserem Hause ein, die mit dem „jungen Butz“ nicht mehr viel zu tun hatten. Unser Haushaltsbudget für Obst, Salat, Gemüse und Vollkornprodukte wuchs an, das für Wurst, Fleisch und Weißmehlprodukte sank. Zucker bringen sich unsere Kaffeegäste wenn, dann selber mit, wir haben schon lange keinen mehr gekauft. Wir frühstücken selbst gemachtes Müsli aus Haferflocken und Amarant, diversen Nüssen und Obst, essen mittags Kartoffeln oder Vollkorngetreideprodukte wie Reis und Polenta mit frischem Gemüse und abends Vollkornbrot mit Rohmilchbutter oder Salate der Saison mit kalt gepresstem Olivenöl.

Doch beim Laufen? Da vertraute ich nach wie vor den synthetisch hergestellten Produkten der Nahrungsergänzungsanbieter, wurde aber immer unzufriedener mit dieser Situation. Hinzu kam, dass ich bei Marathonläufen, manchmal nach dem Rennen, auch schon mal beim Wettbewerb selber, mit Magenkrämpfen zu tun hatte. Ich recherchierte zu diesem Problem und stellte fest, dass es vielen Läufern ähnlich geht. Ein Artikel in einer Triathlonzeitung berichtete sogar von

einem Phänomen namens „Läufermagen“, das bei jedem zweiten Marathonläufer auftreten soll. Etwa auch bei Ihnen, lieber Leser? Doch die Tipps zur Abhilfe waren unbefriedigend.

Die richtige Kost

Inzwischen weiß ich aus eigener Erfahrung, Beobachtung und Studium guter Bücher – wie die von Vollwertpapst Dr. Max Otto Brucker –, dass die meisten Erkrankungen ernährungsbedingt sind. Aus einer von Industriezucker, konzentrierten Mehlen und totgekochtem Gemüse geprägten Ernährung resultieren die meisten Zivilisationskrankheiten. Auch Erkrankungen des Bewegungsapparates können hier ihre Ursachen haben. Der Mensch braucht eine Kost, die er im Laufe der Evolution gelernt hat zu verstoffwechseln. Als geborenem Pflanzenfresser sollte diese für den Menschen möglichst natürlich sein, mit viel Frischkost und Vollkornprodukten versehen. Künstlich erstellte Produkte oder mit künstlichen Zusätzen versehene Produkte hingegen erzeugen mehr oder weniger erhebliche Stoffwechselstörungen. Und Gels und industrielle Sportgetränke sind definitiv keine natürliche Ernährung.

Resultiert etwa daher der Läufermagen – so wie Arteriosklerose, Diabetes und Gicht Folgen von Ernährungsfehlern mit zu viel Industriezucker und Auszugsmehl sind?

So weit, so gut. Aber wie lässt sich das für Läufer umsetzen? Hier schweigt sich die Literatur aus. „Natürlich“ ernähren, ja klar, aber beim Wettkampf? Keine Informationen. Ich recherchierte im Internet und lernte einige erfahrene Ausdauerspezialisten kennen, die mich mit Tipps versorgten. Mein Entschluss stand fest, beim CologneClassic 2007, dem Kölner Mitteldistanztriathlon im September, wollte ich es versuchen: Mehr als fünf Stunden Sport ohne Iso, Gel und Riegel.

Kraftvoll bis ins Ziel

In aller Kürze: Am Morgen ernährte ich mich mit meinem selbst gemachten vollwertigen Müsli. Als Sportgetränk nahm ich einen gespritzten Apfelsaft (1/4 Apfelsaft, 3/4 Wasser, eine Prise Salz) mit aufs Rad und in die Wechselzone. Auf dem Rad aß ich ebenfalls selbst gemachte Vollwertriegel (Nüsse, Haferflocken, Trockenobst), selbst gebackene Vollkornhirsekekse, und beim Laufen erfrischte ich mich nur mit Wasser

und Wassermelonen. Und das Ergebnis? Selten habe ich mich während eines Wettkampfes so gut gefühlt. Die erzielten 5:04 Stunden waren für mich als Gelegenheits-triathleten und schlechten Schwimmer eine sehr gute Leistung. Auch beim abschließenden Halbmarathon blieb der als Möglichkeit in Erwägung gezogene Leistungseinbruch aus, ganz im Gegenteil, ich lief gleichmäßig kraftvoll mein Tempo durch.

Was aber hat diese Geschichte mit dem Oberthema „Easy Running“ zu tun? Die Loslösung von der Sportlerfertignahrung der Industrie, die mich jahrelang hat glauben lassen, dass es ohne Iso, Gel und Riegel gar nicht geht, habe ich als Befreiung empfunden. Mir wurde klar, dass kein industrielles Fertigprodukt so gut sein kann wie Nahrung, die uns die Natur bietet. Wenn man Energieriegel konsequent weiterentwickeln würde, käme am Schluss eine reife Banane raus. Meine Kohlenhydrate und Mineralien kaufe ich mir seither auf dem Markt. Jetzt bin ich unabhängig, selbstbewusster denn je, weiß ich doch, dass meine sportliche Leistung auch wirklich meine war und nicht die von Nestlé & Co.

Herbstimpressionen

5. 11. 07

Nach der Arbeit war ich heute sehr müde und habe daher kurz geschlafen. Jetzt fühle ich mich ausgerollt und fit zum Laufen. Ich habe weder einen Plan hinsichtlich der Laufstrecke noch, was Intensität und Umfang betrifft. Also überlasse ich es völlig meinen Beinen, wie schnell und wohin sie mich tragen werden. Das ist auch mal ganz angenehm. Ich erreiche das Ortsende und laufe auf der Straße weiter Richtung Schlosspark. Zu meiner Freude hat sich nach dem verregneten Vormittag die Herbstsonne durchgesetzt.

Kastanien liegen am Boden – mir wird richtig bewusst, wie schön sich die Blätter der Bäume verfärbt haben. Ich setze die Füße in einer ungewohnt rollenden Bewegung auf. Es kommt mir vor, als würde ich die durch den Schlaf erzielte Entspannung und Lockerheit, welche ich besonders in der Oberschenkelmuskulatur spüre, mit jedem Schritt mitnehmen wollen. Es wäre ja wirklich vorteilhaft, könnte ich durch den Lauf eine weitere Regeneration herbeiführen. Die beiden dunklen Pferde in der Koppel rechts gefallen mir. Sie strahlen Ruhe aus. Oder empfinde ich so, weil ich mich selbst als relativ ausgeglichen und unbeschwert wahrnehme? Die Straße macht jetzt eine scharfe Kurve nach rechts. Vorbei ist es mit der Herrlichkeit: heftiger Seitenwind. Zum Glück ist die Luft noch nicht allzu kalt. Außerdem bin ich mit meiner Jacke gut ausgerüstet und von der Seite scheint mich die Sonne an, sodass ich mich auf die neuen Bedingungen gut einstellen kann. Ich muss mehr Kraft aufwenden, um im gleichen Tempo vorwärtszukommen. Doch das kompensiere ich, indem ich mich etwas in die Lufthand fallen lasse. Sie soll mich ein bisschen tragen und mir Energie zurückgeben.

Der Bügel der Sonnenbrille drückt hinter dem Ohr. Ich nehme sie ab und stecke sie in die Jackentasche. Klar und unverfälscht leuchten in der Ferne orangefarbene Kürbisse. Ich komme näher und mein Blick gleitet über die Früchte und die angrenzenden abgeernteten Felder. In der Nachbarortschaft begegnet mir ein flotter Läufer. Plötzlich erscheint mir das letzte Reststück bis nach Hause unheimlich lang. Eine innere Zurücklässt meine Schritte kürzer und schneller werden. Gleichzeitig habe ich Sorge, dass der erhoffte Erholungswert des Laufes durch die langsam aufkommende Müdigkeit zunichte gemacht werden könnte. Ich schaffe es, an etwas anderes zu denken, und schon bin ich da – zufrieden und gut gelaunt.