



## Die beste Zeit zu laufen

Zu mir kommen häufig Läufer zur Trainings- und Ernährungsberatung. Oft höre ich die Frage: „Du, Andreas, sag mal, wann ist eigentlich die beste Zeit zu laufen?“

ANDREAS BUTZ



### INFOS

#### ZUM AUTOR

Andreas Butz, geb. 1965, ist Management- und Sporttrainer. Nach einer erfolgreichen Managementkarriere hat er im Jahr 2002 sein Hobby Laufen zum Beruf gemacht. Seither gibt er seine Erfahrungen als Trainer für Führungskräfte, Hobby- und Leistungssportler, in Firmenseminaren und zahlreichen Publikationen weiter.  
Internet: [www.laufcampus.com](http://www.laufcampus.com)  
Bücher: Runner's High (2002), Das kommt vom Laufen (2007).

**D**arauf kann es natürlich nur eine Antwort geben: Die beste Zeit zu laufen ist der Morgen. Sie stehen auf, wenn andere noch schlafen. Sie tanken schon Sauerstoff, wenn sich Ihre Nachbarn noch einmal auf die andere Seite des Kissens drehen. Sie kehren stolz nach Hause zurück, haben Energie für den ganzen Tag getankt. Unwiderstehlich Ihr Elan, wenn Sie schon voller Ideen sind, Ihre Kollegen aber noch müde mit dem Löffel den Kaffee rühren. Morgenläufer sind einfach besser drauf. Nein, die beste Zeit zu laufen ist der Vormittag. Der Mann ist zur Arbeit, die Kinder

in der Schule, die Küche nach dem Frühstück wieder aufgeräumt und die Betten sind gemacht. Gleich werden Sie einkaufen, doch vorher nehmen Sie sich eine Auszeit. Sie haben es sich verdient. Rein in die Laufsachen und ab in den Wald. Sie haben nur wenig Zeit, aber der kurze zügige Dauerlauf befriedigt Ihre Lust an der Bewegung. Kein Kindergeschrei, keine Fünf in Mathematik kann Sie jetzt noch aus der Fassung bringen. Oder die Mittagszeit. Wenn andere mit ihrem biologischen Tiefpunkt kämpfen, keinen besseren Weg kennen, die Müdigkeit

zu vertreiben, als einen doppelten Espresso zu trinken, dann ziehen Sie die Laufschuhe an und laufen 30 Minuten durch den Park. Ein Sauerstoffbad mitten am Tag, das ist Wellness pur, nicht nur für Kopfarbeiter. Eine kurze Dusche, die Krawatte sitzt, es kann weitergehen. „Meine Damen und Herren, keine Müdigkeit vortäuschen!“ Die beste Zeit zu laufen ist vielleicht aber auch der frühe Abend. Sie kommen gestresst nach Hause, der Kopf ist noch voll mit ungelösten Bürosorgen. Sie tauschen den grauen Anzug gegen Ihre farbenfrohe Laufdress. Und laufen los. Sechzig Minuten Laufen machen aus Ihnen einen neuen Menschen. Die mentale Verkrampfung wird rausgeschwitzt, das Laufen wandelt den

verspannten Büromenschen in einen gelassenen Ehemann und Vater. Sie sind bereit für einen schönen Feierabend im Kreis Ihrer Lieben.

Nein, der späte Abend ist die beste Laufzeit. Wenn die meisten Mitmenschen keine anderen Ideen haben, als sich vom Fernseher passiv unterhalten zu lassen, dann werden Sie aktiv. Ein Lauf durch die erleuchteten Innenstädte und Wohngebiete, vorbei an schön dekorierten Schaufenstern und hell erleuchteten Wohnzimmerfenstern. Es ist schön nach Hause zu kommen. Es gibt nichts Besseres als die Dusche danach.

Die beste Zeit zu laufen ist natürlich der Sonntagmorgen. Ein zwei- bis dreistündiger Lauf ist als Grundlagentraining für den Ma-

rathon genau richtig. Ihre Lauffreunde kommen mit, das Tempo ist langsam, es wird viel diskutiert. Natürlich über das Laufen. Und dann das befriedigende Gefühl, am Nachmittag im Fernsehen Sport schauen zu können, wenn man selber schon etwas geleistet hat.

Lassen Sie es mich so sagen: Natürlich gibt es keine schlechte Zeit zum Laufen. Na ja, die erste Stunde nach einem opulenten Mahl vielleicht mal ausgenommen. Jede Tageszeit hat ihre eigenen Reize, jeder Lauf seine besonderen Effekte. Die beste Zeit ist meist die, in der es Ihnen am leichtesten fällt, das Laufen in Ihre sonstigen alltäglichen Verpflichtungen einzubauen. Schließlich ist Laufen die vielleicht schönste Nebensache der Welt.

## Auf blanken Sohlen

15. 8. 07

Seit drei Jahren gönne ich mir jeden Sommer zwei- bis dreimal einen Lauf der besonderen Art: Ich starte das Training wie üblich mit lockerem Einlaufen. Ich bin etwas aufgeregt. Am Ende der Kellergasse beginnt ein stark mit Gras bewachsener Feldweg. Dort ziehe ich Schuhe und Socken aus; barfuß geht es weiter; so möchte ich heute die gesamte Laufstrecke bewältigen. Obwohl der Untergrund hier weich ist, sind die ersten Schritte wackelig. Vom nassen Gras steigt ein Kältegefühl meine Beine hoch. Dem entgegen strömt von oben durch die Sonne erwärmte Luft. Feuchte Grashalme kleben sich an meine Füße. Jetzt, wo der Weg vorübergehend nur aus Erde sowie kleinen Steinen und Ernterückständen besteht, schaue ich immerfort nur vor mich auf den Boden. Trotzdem lässt es sich nicht vermeiden, dass ich auf für meine Fußsohlen unangenehme, weil stechende Hindernisse trete. Aber das macht irgendwie auch den Reiz der Sache aus. Ich möchte meinen Füßen die Gelegenheit geben, direkten Kontakt mit dem Boden zu haben. Dabei spüre ich, wie sämtliche Muskeln bis in die kleinste Faser auf Hochtouren arbeiten, um die unmittelbaren Stöße und Erschütterungen aufzufangen und auszugleichen. Es gelingt nicht ganz, denn an meiner linken Achillessehne zieht es ein bisschen. Kommt wahrscheinlich daher, weil meine Füße keine rollende Bewegung ausführen, sondern mit der ganzen Sohle aufklatschen. Allerdings nur solange es flach ist. Bergauf benötige ich hauptsächlich meine Vorfüße. Ähnlich einer Gazelle überwinde ich leichtfüßig den Anstieg. Manches Mal sind es tatsächlich kurze Sprünge, die ich vollbringe. Je länger ich laufe, desto mehr löst sich meine anfängliche Anspannung und ich werde mir des komplett anderen Laufgefühls bewusst – frei und unsicher zugleich. Ich nehme meine Umgebung heute weniger intensiv wahr, auch Atmung und Laufrythmus widme ich mich kaum. Meine volle Aufmerksamkeit gilt meinen Füßen, die mittlerweile sehr warm geworden sind. Die Trainingszeit verfließt. Bevor ich wieder in meine Schuhe schlüpfte, wische ich kurz den größten Schmutz von meinen braun-grau gefärbten Sohlen. Dann laufe ich „normal“ weiter und nach wenigen Metern erreicht der Barfußlauf seinen Höhepunkt: Ein angenehmes Kribbeln breitet sich von den Fußspitzen über den Rücken bis zum Kopf aus. Es aktiviert alle meine Energiezentren und wird mich den ganzen Tag beleben.