

# Laufen für ein längeres Leben

## Läufer Herbert Steffny und Mediziner Heinz Birnesser informieren über Laufsport

Wehr

**Im Vorfeld des 16. Wehratallaufes veranstaltete die Stadt Wehr zusammen mit den Lauffreunden Wehr gestern das zweite Wehrtaler Fitnessforum. Von der Praxis mit Herbert Steffny und Stefanie Philipp im Frankenmattstadion ging es am Abend zur Theorie in die Stadthalle mit Herbert Steffny und Mediziner Heinz Birnesser.**

VON FRED THELEN

Wehr - Das Credo des ehemaligen deutschen Spitzenläufers Herbert Steffny hieß: "Fitness soll Spaß machen!" Dabei ist Herbert Steffny davon überzeugt, dass es für den Start zum Walking oder Laufen nie zu spät ist. So traf er beim Toronto Marathon einen 92-Jährigen, der die Strecke in 5:40 Stunden schaffte und sich fit fühlte. Steffny: "Auch mit 50 kann man noch einsteigen und wird sich bald wie ein 30-Jähriger fühlen." Frauen, so Steffny, könnten genauso leistungsstark sein wie Männer, jedoch aufgrund ihrer höheren Fettanteile nicht so schnell werden.



Wer sich zum Walking oder joggen entschließe, solle das langsam angehen lassen. Steffny: "Sie sollten etwas tun, aber sich nicht kaputt machen, denn wer aus dem grünen Bereich herausgeht, macht alles falsch." In seinem Buch hat Herbert Steffny genau aufgelistet, welche Laufsportart wie oft in der Woche trainiert werden sollte. Dabei sei es wichtig, dies kontinuierlich zu tun. Steffny: "Ein Mal ist kein Mal." Eine Winterpause mache innerhalb kürzester Zeit das zunichte, was an Fitness in Monaten aufgebaut worden sei. Laufen sei "eine ganzheitliche Reise zu sich selbst". Für die Vorteile dieser "Reise" hatte Steffny zehn gute Argumente zusammengestellt. So bringe sie unter anderem mehr Ausdauer und mache belastbarer für Beruf und Freizeit, helfe beim Abnehmen, stärke Herz, Kreislauf und Muskulatur, helfe beim Stressabbau und sei lebensverlängernd.

In der Gruppe fördere Laufen soziale Kontakte, wirke antidepressiv und gebe über persönliche Erfolgserlebnisse Selbstvertrauen. Steffny: "Das Ziel müssen Sie sich selber setzen." Heinz Birnesser, ärztlicher Direktor der Sporttraumatologie der Orthopädie an der Uni-Klinik Freiburg und leitender Mannschaftsarzt des Leichtathletikverbandes, lieferte aus medizinischer Sicht weitere gute Argumente, verschwieg aber auch nicht die Gefahren. Durch die erhöhte Sauerstoffaufnahme des Blutes beim Walking oder Laufen sei diese Art der Fitness eine gute Vorbeugung gegen Herzinfarkt und Schlaganfall. Das Körperfett werde reduziert, das Gehirn besser versorgt, die Immunabwehr und die Psyche gestärkt und "außerdem erhält es bei Männern die Potenz". Birnesser räumte mit dem Vorurteil auf, dass Nordic-Walking nur von

Invaliden, Übergewichtigen und Großeltern ausgeübt werde. Birnesser:  
"Nordic-Walking ist eine Ergänzung im Leistungssport."

Der Sportorthopäde verschwieg nicht die Verletzungen, die durch Überbelastung, falsches Training und vor allem falsche Sportschuhe entstehen können. Gerade durch nicht angepasstes Schuhwerk könne normales Laufverhalten zunichte gemacht werden. "Ein Athlet von 65 Kilogramm hat bei einem Marathon (42,195 km) nach 42500 Schritten das Gewicht von 9300 Tonnen aushalten müssen." Bei Bänderschäden ebenso wie bei psychischen Stressfaktoren helfe nur eines, sich konsequent zu schonen "und das braucht Zeit". Finanziell wurde die Veranstaltung vom Naturpark Schwarzwald unterstützt.

Diesen Artikel finden Sie im Online-Angebot unter  
<http://www.suedkurier.de/region/badsaeckingen/wehr/art2993,2176767.html>

---

© SÜDKURIER

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SÜDKURIER GmbH

---