

KNAUR 

NICOLE STAUDINGER

*Läuft
schon!*

**HOW TO RUN
Eine Anleitung von der
unsportlichsten Joggerin
der Welt**

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:
www.droemer-knaur.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Februar 2023

© 2023 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Nina Schnackenberg

Covergestaltung: Buxdesign

Coverabbildung: Fabian Stürtz

Innenteilabbildung: vecktor / shutterstock.com

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-79095-3

2 4 5 3 1

*Für alle, die lieber lesen als laufen.
Für alle, die lieber laufen als lesen.
Für all die, die sich gern mehr bewegen möchten.
Und für all die, die es nicht mehr können.*

Inhalt

Warm-up	11
2012	15
20 Sekunden	16
Warum es so wichtig ist	17
<i>Die beste Krankenversicherung der Welt</i>	17
<i>Das günstigste Beautyprogramm der Welt</i>	20
2014	23
Der Einstieg	25
Der kürzeste Laufplan der Welt – Tag 1	27
Der nächste Tag – Tag 2	30
Gewohnheit schaffen	31
Weiter geht's! – Tag 3	34
Keine Lust	35
Nachfragen – Tag 4	37
2015	38
Laufen und Abnehmen	40
Somatische Intelligenz	42
Dein Ernst?	46
2016	48
2017	49
Sommer 2017	50
Herbst 2017	51
2018	52
Was Sie brauchen	53
<i>Gute Schuhe</i>	55
<i>Laufhosen</i>	56
<i>Oberteile</i>	57

<i>Laufgürtel</i>	58
<i>Socken</i>	58
<i>Sport-BH</i>	59
<i>Kopfhörer</i>	59
<i>Pulsuhr</i>	60
Heute so, morgen so	61
1, 2 oder 3	63
2019	67
2020	68
Die Erste von uns	69
2021	72
November 2021	73
Ende Dezember 2021	74
Die Berge besteigen, wenn sie kommen	75
Klick	78
Hä? Wie, jubeln?!	79
Januar 2022	81
Februar 2022	84
Motivation	86
Neues Ziel	91
Lauftagebuch zum Halbmarathon – März 2022	92
Befriedigung	93
Fein gemacht!	96
Lauftagebuch zum Halbmarathon – März 2022	98
Musik ist Trumpf – ist Musik Trumpf?	100
Und täglich grüßt die Routine	102
<i>Wasser trinken</i>	102
<i>Nahrungsergänzungsmittel einnehmen</i>	103
<i>Frisch gemahlene Kaffee aufkochen</i>	104
<i>Stretchen</i>	105
Don't judge!	106
Die Macht des Lächelns	107
ICH BIN EINE LÄUFERIN	109
Lauftagebuch zum Halbmarathon – April 2022	112

Die erlaufene Stadt	114
Willkommen auf der hellen Seite!	116
Geheimtipps	117
<i>Frühstück</i>	117
<i>Trinken</i>	118
<i>Kältekammer</i>	119
<i>Schlafen</i>	119
<i>Mit der Angst</i>	120
<i>Kalte Dusche</i>	121
<i>Singen und tanzen</i>	121
<i>Land und Wasser</i>	122
Laufstagebuch zum Halbmarathon – April 2022	123
Aufrecht den Berg hoch	125
Die große Unbekannte – Part 1	127
Die große Unbekannte – Part 2	131
Das richtige Wetter	133
Laufen hilft heilen	135
Laufstagebuch zum Halbmarathon – April 2022	137
Die Sache mit der Regeneration	140
Laufstagebuch zum Halbmarathon – 28. Mai 2022	142
Laufstagebuch zum Halbmarathon – 29. Mai 2022	145
Mach mal Pause	147
Machen, nicht lamentieren	150
Laufstagebuch zum Halbmarathon – 2. Juni 2022	152
Da kommt etwas in Bewegung	154
Selbstwirksamkeit	155
5. Juni 2022 – 10 Tage bis zum Halbmarathon	156
Wissen, was kommt	158
Die Pizza!	162
Ich könnte das nicht	166
Läuferjargon	170
<i>VO2max</i>	170
<i>Pace</i>	171
<i>Lauf-Abc</i>	172

Eine Frage des Stils	174
6. Juni 2022 – 9 Tage bis zum Halbmarathon	176
Was nicht besser wird	179
Was will ich?	182
9. Juni 2022 – 6 Tage bis zum Halbmarathon	186
Und Sie?	187
Das Laufen der anderen	188
Wenn Schlagfertigkeitsqueens laufen	191
Jungs-Mama	194
10. Juni 2022 – 5 Tage bis zum Halbmarathon	196
Die Sache mit der Zeit	198
Erfolgskreislauf	200
14. Juni 2022 – der Tag davor	205
15. Juni 2022 – der Halbmarathon	207
Der Tag danach	217
Ach so	219
Runner's High	221
<i>Das Einlaufen</i>	223
<i>Langsam!</i>	223
<i>Die beste Zeit</i>	223
<i>Der Rhythmus</i>	223
<i>Wie ich mit mir selbst rede</i>	224
Das erste Mal danach	225
Die Moral von der Geschichte'	227
Weil wir es können	231
Danke	233
Quellen	235

Warm-up

»Die erste Laufeinheit dauert 20 Sekunden. Dann 30 Sekunden gehen. Dann wieder 20 Sekunden laufen ...«, erklärt uns die Lehrerin der Lauflernschule.

Das Versprechen, auf das sie und der hoch angepriesene Kurs hinauswollen, lautet:

30 Minuten laufen am Stück – in 12 Wochen.

Ich mag solche Versprechungen.

Ich brauche solche Versprechungen.

Sie triggern mich.

Ähnlich wie »Schlank durch Nichtstun in 10 Tagen«, oder »Flacher Bauch ohne Sit-ups in einer Nacht«.

Relativ unerheblich für meine Trigger-Sensoren ist der Wahrheitsgehalt solcher Aussagen. Es zählt das Ziel.

Und da ich den Kurs »Zur Marathonläuferin ohne Schweiß« nirgends finden konnte, entschied ich mich eben für realistisch erscheinende 30 Minuten in 12 Wochen.

»20 Sekunden ... pff ... dafür ziehe ich mir doch die Schuhe nicht an ...«, murmele ich auf dem Sportplatz selbstsicher vor mich hin und starte hoch motiviert in brandneuen, sehr teuren Joggingklamotten in ein neues Leben.

Auf die Plätze. Fertig. Los. Der Marathon ist quasi schon im Sack. Das Ding gehört mir.

Ja, so klingen die Gedanken einer Kurz-Euphorikerin.

Von Selbstzweifeln keine Spur.

Zumindest nicht die ersten sieben Sekunden.

»Sorry«, keuche ich in Sekunde acht, »wie lange geht (*keuch, keuch*) die erste Einheit noch gleich?«

»Zwanzig Sekunden«, ruft mir die Dame, die ich mit jedem Schritt unsympathischer finde, zu.

Ich habe Einsteins Relativitätstheorie nie so richtig verstanden.

Bis zu diesem Moment. Zeit ist relativ.

Und als moppelige, sportliche Newcomerin sind 20 Sekunden relativ furchtbar lang.

Mit diesem Start, meine lieben Leserinnen (und vielleicht auch Leser), begrüße ich Sie in meinem neuen Buch.

Ein Buch, welches definitiv in die »Das hätte ich im Leben nicht gedacht«-Schublade gehört!

All meine Stamm-Leserinnen wissen um meine sportliche, oder besser nicht sportliche Vergangenheit.

Dass ich also mal ein Buch über das Laufen schreiben würde, war alles andere als absehbar. Und dennoch halten Sie genau dieses gerade in den Händen!

Das waren also die ersten joggenden Sekunden meines Lebens. So fing alles an.

Ich schwöre Ihnen, ich habe nach diesen ersten 20 Sekunden einen Teil meiner verstorbenen Verwandtschaft gesehen.

Heute laufe ich in der Woche drei- bis sechsmal zwischen fünf und 21 Kilometer. Am Stück. Und das seit mehreren Jahren.

Wie es zu diesem Weltwunder kommen konnte, was es dafür gebraucht hat, was nicht und wie *Sie* vielleicht auch zu Läuferinnen oder Geherinnen werden können, darum soll es in diesem Buch gehen.

Nicht um weniger, aber auch nicht um mehr.

Soll heißen, was Sie in diesem Buch *nicht* finden, sind Anleitungen, wie Sie einen Marathon in unter vier Stunden schaffen. Auch nicht in unter sechs.

Ich würde, Stand heute, die 42 Kilometer mit Ihnen gemütlich

spazieren gehen, hier und da 'nen Kaffee oder einen Wein trinken und nett mit Ihnen plaudern.

Einen »Zur Marathonläuferin ohne Schweiß«-Plan werden Sie hier ebenso wenig finden wie die »Verbessern Sie Ihre Pace ohne Anstrengung«-Anleitung.

Vermutlich gibt es die aber auch gar nicht.

Was Sie hier hoffentlich finden, ist die Lust, anzufangen.

Ins Tun zu kommen.

Mit Ihrem eigenen Plan und vielleicht ein paar Tipps von mir.

Ob es nachher das Joggen ist, was Sie für sich entdecken, oder das Gehen, das sei an dieser Stelle offengelassen.

Wichtig ist nur eines: der erste Schritt.

Und dass Sie danach nicht gleich wieder aufhören.

In diesem Buch berichtet Ihnen die unsportlichste Läuferin über ihren Weg.

Einen Weg, der Sie inspirieren soll.

Wie wir den Kopf und im besten Fall auch den Schweinehund mitnehmen oder daheim lassen können. Wie wir Spaß an etwas bekommen können, in dem wir vielleicht gar nicht gut sind.

Wie wir aufhören, über uns zu schimpfen.

Wie wir lernen, dass das eigene Scheitern sein darf, und wie wir schlussendlich in ein bewegtes, gesundes, glückliches und genutztes Leben kommen.

Ganz wichtig ist mir: Ich will Sie nicht unbedingt zum Joggen bekommen.

Ich würde mich schon freuen, wenn Sie eine Runde um den Block gehen. Sie glauben gar nicht, wie wenig es an körperlicher Ertüchtigung braucht, um positive Effekte zu erzielen.

Legen Sie sich schon mal die bequemen Schuhe raus und starten Sie mit mir auf einen Weg, der garantiert das Ziel ist!

»Das geht so nicht mehr weiter!«, sagte ich zu meinem damaligen Mann, als ich keuchend den Kinderwagen den »Berg« hochschob, »ich muss unbedingt fitter werden!« Darin lag noch mein Kleiner, während mein Großer mit dem Laufrad vorweg flitzte. Ich war 29 Jahre alt, hatte die große Drei schon in Sichtweite, und ich wollte natürlich: abnehmen! Auch fitter werden, aber vor allem abnehmen. Meine körperliche Fitness war, aus heutiger Sicht, auf dem Nullpunkt.

Relativ frisch nach der zweiten Geburt und nach der gerade erhaltenen Schwarzer-Hautkrebs-Diagnose wollte ich so sein, wie ich vor meinem inneren Auge eine 29-Jährige sah: fit, agil und schlank.

Das Thema Sport hatte mein Leben bisher nur gestreift. Dem Schulsport war ich mit einem Fünf-Jahre-Dauer-Attest entkommen, und im Prinzip hatte ich auch sonst noch keine näheren, aktiven Berührungspunkte gehabt. Medialen Berichten zufolge ließen sich jedoch die Themen »Fitness« und »Schlanksein« kaum voneinander trennen. Daher fasste ich einen Plan:

»Ich habe mich in einer Lauflernschule angemeldet!«

»Bitte wo?«, fragte mein Mann.

»Ja, da kannst du gucken! Ich fange an zu joggen. Step by Step. Die schreiben hier«, ich zeigte ihm den Flyer »30 Minuten laufen am Stück – in 12 Wochen«. »Das schaffe ich doch bestimmt.«

Dass diese Laufschule nur fünf Autofahrminuten von mir entfernt war, nahm ich als Wink des Schicksals.

Dass das erste Treffen gleich am selben Tag stattfand, war für mich als Kurz-Euphorikerin entscheidend.

20 Sekunden

Ja, Sie lesen richtig.

Wir – als die AnfängerInnen – starteten mit 20 Sekunden joggen.

Bevor Sie lachen, weil Ihnen das zu einfach erscheint: Machen Sie es! Wenn Sie noch nie in Ihrem Leben gejoggt sind, machen Sie es!

Ich tat es und war nach 11 Sekunden fertig. Fix und fertig.

Abbrechen wollte ich dieses Höllenprogramm.

»Und Pause für 20 Sekunden. Bitte geht jetzt zügig weiter!«, kam exakt zum richtigen Zeitpunkt.

»Und bitte wieder laufen«, hörte ich definitiv schneller als erwartet – und so startete das langsam aufbauende Intervalltraining.

Ich besuchte diese Laufschule einmal die Woche.

Dazu bekamen wir Hausaufgaben auf, die wir uns zweimal die Woche eigenständig erlaufen sollten.

Es dauerte nur ein paar Einheiten, bis ich spürte, wie gut mir das Laufen tat.

Ich zog es durch und lief meine ersten 30 Minuten am Stück in einem Januar 2014 bei minus 3 Grad und Eisregen. Ich fühlte mich gut, unsterblich und sollte nicht ahnen, dass ich mich zwar fit machte, aber für einen ganz anderen Weg, als ich geplant hatte ...

Warum es so wichtig ist

Sie lesen oder hören das sicher nicht zum ersten Mal, richtig? Wie wichtig regelmäßige Bewegung für uns ist. Da ich aber selbst weiß, wie lange es manchmal braucht, um die Entscheidung für ein gesünderes Leben zu treffen, möchte ich an dieser Stelle ein paar Faktoren erwähnen, die die Wissenschaft zum Thema »Gesundheit und Bewegung« festgestellt hat, und im Laufe des Buches natürlich all die Dinge, die ich ganz persönlich für mich herausgefunden habe, was *ich* für Erfahrungen mit dem Laufen gemacht habe. Was alles besser wurde, sich verändert hat, aber auch die Dinge, die nicht tangiert wurden. Wir werden über optische Veränderungen sprechen, aber vor allem über das, was in uns drin in Wallung kommt. Glauben Sie mir, es sind eben nicht nur die Beine, die sich bewegen.

Die beste Krankenversicherung der Welt

Im Prinzip können wir es kurz machen: Regelmäßige Bewegung, und das muss nicht joggen sein, hilft grundsätzlich erst mal gegen vieles. Nicht gegen alles.

Sie beugt Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2 – der früher noch »Altersdiabetes« genannt wurde und heute schon Kinder betrifft – vor. Aber auch Parkinson, Demenz und, ja, auch Krebs. Sport senkt das Risiko, an gewissen Krebsarten zu erkranken. Er eliminiert das Risiko nicht. Das tut aber auch nichts anderes. An dieser Stelle geht es wieder einmal um die Frage: Was habe ich in der Hand und was nicht? Mir ist dabei besonders wichtig zu betonen, dass man

nicht »schuld« ist, wenn man an Krebs erkrankt, weil man bisher im Leben eben andere Prioritäten als den Sport hatte.

Es gibt nichts, was uns zuverlässig im Leben vor schlimmen Dingen schützt. Weder der Sicherheitsgurt im Auto noch der hundertprozentig präventive Anti-Krebs-Sport. Den gibt es nämlich nicht.

Aber! Was Sie in der Hand haben, ist Ihre Bewegung. Und so wenig ist das dann eben doch nicht.

Hippokrates sagte bereits vor 2000 Jahren: »Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.« Wenn Hippokrates nur damals schon gewusst hätte, dass ihm die Wissenschaft im Jahr 2022 immer noch recht gibt ...

Die häufigste Todesursache hierzulande ist nach wie vor der Herzinfarkt. Nach aktuellen Zahlen des Statistischen Bundesamtes sterben in Deutschland 338 000 Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und rund 240 000 an Krebs. Beide Zahlen könnten sich mit regelmäßiger Bewegung verändern.

Durch Sport trainieren Sie Ihr Herz. Das Herz ist ein Muskel, der mit regelmäßigem Training besser und ökonomischer arbeitet, sprich, es pumpt mehr Blut durch den Körper. Alle Organe werden besser mit Sauerstoff und Sie nebenbei noch besser mit Nährstoffen versorgt. Und durch regelmäßiges Training wird das Herz so optimiert, dass es schlicht nicht so viel schlagen muss. Sie schonen und stärken es durch Sport also gleichermaßen, so dass es im besten Fall hintenraus länger für Sie arbeiten kann.

Regelmäßiges Training wirkt sich auch auf Ihren Cholesterinspiegel, insbesondere auf das Verhältnis zwischen LDL-Cholesterin (das ist das schlechte, ich merke mir das immer mit »liederlich«, was so ähnlich klingt wie »widerlich«) und HDL-Cholesterin (das ist das gute).

Damit beugen Sie automatisch Arteriosklerose und dem Risiko auf einen Schlaganfall vor.

Sie stärken Ihre Knochen, Ihr Immunsystem, und für Ihre geistige Gesundheit ist es gleich aus mehrerer Hinsicht eine großartige Sache. Denn nach nur 20 Minuten lockeren Laufens werden in Ihrem Körper nachweislich die Glückshormone Dopamin, Serotonin und Endorphin ausgeschüttet.

Meine Damen, das ist selbst gemachtes Glück! Und zwar dauerhaft.

Die erhöhte Sauerstoffzunahme wirkt sich außerdem positiv auf Ihr Gehirn aus. Sie können sich besser konzentrieren und beugen sogar Krankheiten wie Demenz und Alzheimer vor.

Es ist eine Sache, wie gut Sie einer Erkrankung vorbeugen, und noch mal eine andere, wie hilfreich Bewegung sein kann, eine ebensolche zu überstehen. Regelmäßige sportliche Betätigung reduziert beispielsweise die Brustkrebsmortalität signifikant. In der Krebstherapie lautet die Devise ohnehin, »Sport ist so wichtig wie ein Medikament«, und bei der Behandlung von Depressionen ist regelmäßige Bewegung schlicht nicht mehr wegzudenken.

Und natürlich sagen Sie jetzt zu Recht: *Na ja, einen Tod muss ich ja irgendwann sterben.* Das ist richtig. Die Frage ist nur, wie und wann wir sterben und: wie wir das Leben bis dahin genutzt haben!

Wir könnten die Liste mit positiven Aspekten für Ihre Gesundheit durch ausreichend Bewegung noch endlos weiterführen. Aber: Papier ist bekanntlich geduldig.

Mir wäre wichtig, dass Sie es selbst spüren.

Erleben Sie, was passiert, wenn Sie sich regelmäßig an der frischen Luft bewegen.

»Regelmäßig« beinhaltet laut WHO (Weltgesundheitsorganisation): mindestens 150 Minuten moderate Bewegung oder 75 Minuten hohe Intensitätseinheiten in der Woche. Übersetzt heißt das: dreimal die Woche für eine knappe Stunde walken oder zweimal die Woche für etwa 40 Minuten joggen.

Das ist zu schaffen, meine Damen!

Das günstigste Beautyprogramm der Welt

Weil sich die innere Zufriedenheit durch mehr Bewegung im Alltag vielleicht erst ein bisschen später einstellt, starten wir mit dem, was Sie schnell bemerken werden.

Die Medienlandschaft sucht seit Jahren den »Beauty-Code« oder »Das Geheimnis der ewigen Schönheit«. Es gibt unzählige Produkte auf dem Markt, die uns versprechen, für immer faltenfrei zu bleiben: von Cremes über Ampullen bis zu Zusatzprodukten und was weiß ich. Man rät uns zu Diäten. Zum Verzicht. Die einen schwören darauf, die Kohlenhydrate wegzulassen, die nächsten, den Zucker, wieder eine andere schwört auf ketogene oder vegane Ernährung.

All diese Maßnahmen versprechen uns eine strahlende, straffe Haut und die ewige Jugend. Damit man es uns bloß nicht ansehen soll, dass wir älter werden.

Nur zur Sicherheit oder falls wir Frustfalten bekommen, weil wir keine Pasta mehr essen dürfen, gäbe es natürlich auch noch Botox und Hyaluron, das wir uns unter die Haut jagen können.

Können Sie alles machen.

Sie können aber auch einfach regelmäßig laufen gehen.

Das ist weitaus günstiger, relaxter – und vielleicht auch gesünder.

Ich habe nicht die Figur eines Models.

Hatte ich nie, werde ich nie haben.

Darum geht es auch nicht.

Es geht doch darum, mit dem gelieferten Material zurechtzukommen.

Von meinem gelieferten Material musste ich schon einiges hergeben.

Im Tausch gab es dann Narben. Viele davon.

Ist auch okay.

Vielleicht bin ich deswegen dem künstlichen Bearbeiten des übrigen Materials gegenüber so negativ eingestellt. Und aufgrund der Tatsache, dass mein Spritzen- und OP-Bedarf für dieses Leben gedeckt ist.

Mit der Bedeutung des »eigenen Körpergefühls«, von dem man immer liest, konnte ich viele Jahre lang gar nichts anfangen. Wenn ich ein Gefühl am oder im Körper hatte, war das oft mit Schmerzen verbunden. Oder mit Hunger. Also eher mit negativen Gefühlen.

Das ist heute anders. Ich liebe es, meinen Körper auf die Weise zu spüren, die das Joggen zutage fördert.

Wenn ich hier bei mir auf dem Land frühmorgens die gute Luft einatme, dann bekomme ich Gänsehaut vor Glück. Das allein macht mich so happy, dass der Rest oft von allein funktioniert. Und diese Zufriedenheit, ja, ich glaube, *sie* ist der Code, nach dem alle suchen.

Weil die Suche damit auch endet und sich endlich ins Tun verwandelt. Und dieses Tun ist ja längst nicht nur das Laufen. In dem Moment, in dem Sie sich regelmäßig bewegen, verändern Sie automatisch Ihren Lebensstil. Sie werden Ihre somatische Intelligenz wiederentdecken (Kapitel »Somatische Intelligenz«), Sie werden zu gutem Wasser statt zu Softdrinks greifen, Sie werden mehr schlafen, weil Sie müde sind von der vielen Bewegung. Sie werden weniger Geld ausgeben beim Shoppen, weil Sie diese Art von Befriedigung gar nicht mehr brauchen (Kapitel »Befriedigung«), Sie werden mehr, aber gesünder essen. Sie werden entspannter sein, weil Sie die schlechte Laune im Wald (oder sonst wo) lassen.

Sie werden glücklicher, weil Sie gesünder sind, und Sie werden gesünder, weil Sie glücklicher sind.

Mit anderen Worten, ich darf Ihnen schon jetzt gratulieren: Sie werden in einen völlig neuen Kreislauf, in ein völlig neues Leben starten!