

Welche Ziele haben Sie sich gesetzt?



„Ich will mich besser ernähren und fitter werden. Und die Vorgaben von Lauf geht's will ich auch danach fortführen.“

David Majcher (25)
Benningen



„Ich laufe schon seit fünf Jahren aber immer nur sechs Kilometer. Jetzt will ich aber mehr schaffen und dafür brauche ich ein Ziel.“

Rita Rohrer (48)
Bönningheim



„Ich bin früher viel gelaufen, aber seit zwei Jahren gar nicht mehr. Nun will ich mit Lauf geht's wieder einsteigen und zehn bis 15 Kilo abnehmen.“

Norbert Kraft (59)
Höpfingheim

Schneller fit für Lauf geht's mit Sahne und Salat

Sporternährungsexperte Dr. Wolfgang Feil servierte den Teilnehmern der LKZ-Gesundheitsaktion überraschende Rezepte

LUDWIGSBURG. Wer meint, Sportler müssten sich eher asketisch ernähren, vor allem, wenn sie zunächst noch ein paar Kilos zuviel auf Rippen und Hüfte haben, wurde zum Auftakt der LKZ Gesundheitsaktion Lauf geht's eines Besseren belehrt. Denn Lebensmittel, die früher als Dickmacher verpönt waren, wie Sahne oder Nüsse, sind im Ernährungskonzept von Dr. Wolfgang Feil ausdrücklich erwünscht.

Der bekannte Sporternährungsexperte ist der wissenschaftliche Kopf hinter Lauf geht's, hat das Konzept mit seiner Forschungsgruppe entwickelt und betreut die Teilnehmer in den kommenden Monaten in der Trainingsphase. Vor mehr als 300 Zuhörern im Louis-Bühner-Saal der Kreissparkasse gab Feil mit seinem Vortrag den Startschuss zur Aktion der Ludwigsburger Kreiszeitung.

Grundlegend umstellen müssen die Teilnehmer von Lauf geht's ihre Koch- und Essgewohnheiten aber dennoch, wenn sie mit dem Konzept von Feil ihre Leistungsfähigkeit verbessern wollen. Weniger Kohlenhydrate, mehr Eiweiß und mehr Fett, lautet die Grundformel. „Und Gemüse, Gemüse, Salat, Salat“, wie der 58-jährige Experte wiederholt betonte. Das meiste Obst- Beeren ausgenommen – stelle dagegen eher ein Problem dar, weil es viel Zucker, also Kohlenhydrate, enthalte.

Mit dieser Ernährungsumstellung – das Wort Diät kam in seinem eineinhalbstündigen Vortrag kein einziges Mal vor – soll die Fettverbrennung des Körpers aktiviert werden. Dies führe nicht nur zu einer höheren Leistungsfähigkeit, sondern schmelze auch das eine oder andere Pfund ab. „Viele Teilnehmer haben danach ein bis zwei Hosengrößen weniger“, berichtete Feil aus früheren Lauf geht's-Aktionen in anderen Regionen Baden-Württembergs.

Auch wenn die Ernährung die Liebhaber von Brot oder Teigwaren vor gewisse Herausforderungen stellt, sklavisch müssen sie

sich nicht an die Ratschläge von Feil halten. Er will das Bewusstsein für eine bessere Ernährung wecken, aber ohne jeden Dogmatismus. Für die Lauf geht's-Teilnehmer sei die Beachtung der 5+2-Regel ausreichend. Fünf Tage sollen die Hobbysportler bewusst weniger Kohlehydrate als bisher essen, zwei Tage dürften sie sündigen.

Seine Alltagstipps, um Kohlenhydrate zu reduzieren, sind ebenso unterhaltsam wie verblüffend: „Wenn Sie im Café sitzen, teilen Sie das Stück Kuchen mit ihrer Frau oder ihrem Lebenspartner und bestellen für jeden eine Extraportion Sahne dazu“, riet Feil beispielsweise.

Sportlich kommt auf die rund 320 Hobbyläufer, die sich für das LKZ-Projekt angemeldet haben, ein durchaus anspruchsvolles Trainingsprogramm zu. Dreimal pro Woche stehen Ausdauerläufe auf dem Programm, einmal davon bei den Laufftreffs, die von speziell geschulten Trainern geleitet werden. Und einmal pro Woche gibt es ein intensives Intervalltraining, das aber mit wenigen Minuten sehr kurz ausfällt. Hinzu kommen noch regelmäßige Mobilisierungs- und Stabilisierungsübungen, was beispielsweise den Laufstil verbessert, wie Feil erläuterte.



„Wenn Sie das Laufen als Stress empfinden, lassen Sie lieber einmal ein Training ausfallen.“

Wolfgang Feil
Sportwissenschaftler

zur Quälerei werden. „Wenn Sie das Laufen als Stress empfinden, lassen Sie lieber einmal ein Training ausfallen“, empfiehlt der Sport- und Ernährungswissenschaftler seinen Zuhörern. Das große Ziel der Aktion, im Oktober beim Bottwartal-Marathon die Halbmarathonstrecke absolvieren zu können, gefährde das nicht. Wer das Trainings- und Ernährungsprogramm zu 75 Prozent absolviere, werde dies auf jeden Fall schaffen. (red)

WEITERE INFOS unter <http://www.lauf-gehts-lb.de>



Wolfgang Feil zieht seine Zuhörer eineinhalb Stunden lang in seinen Bann. Fotos: Holm Wolschendorf



Die Lauf geht's-Teilnehmer können zum Auftakt der Aktion ihre Startpakete in Empfang nehmen.