

# „Keine süßen Drinks!“



„Wenn es um die Gesundheit geht, reicht ein Halbmarathon“, weiß Läuferin Ingalena Heuck. Die 25-Jährige muss es wissen, sie ist in dieser Disziplin Deutsche Meisterin.

*Ingalena Heuck ist Deutsche Meisterin im Halbmarathon. Im AZ-Interview spricht die 25-Jährige über Motivation beim Laufen – und welchen Effekt das Training auf die Figur hat*

**AZ: Frau Heuck, Sie laufen sehr viel und oft um Bestzeiten und Titel. Was kann der Freizeitläufer für seine Motivation tun?**

INGALENA HEUCK: Man sollte sich die Frage stellen: Warum will ich laufen? Das ist der erste Schritt. Diese Entscheidung muss von einem selbst kommen, man muss einen Grund dafür haben. Das kann zum Beispiel verbessertes Wohlbefinden sein, oder auch besseres Aussehen.

**Sie haben selbst eine Zeit lang gebraucht, um sich mit dem Laufen wirklich anzufreunden, wie kam das?**

Ich habe verschiedenste Sachen ausprobiert und erst einmal mehr Freude an den Team-sportarten gefunden, obwohl ich parallel dazu immer schon gelaufen bin. Erst bei einem Australienaufenthalt habe ich das Laufen wirklich schätzen gelernt.

**Ist Laufen denn ein Allheilmittel für jeden Menschen und Figurtypen?**

Nun, wenn jemand stark adipös ist, dann ist Laufen sicherlich nicht sofort das beste Mittel, dann sollte man eher mit Aquajogging beginnen. Dort ist die Belastung für die Gelenke und die Muskulatur geringer. Aber wenn man den ersten Schritt getan hat und körperlich etwas weiter ist, dann ist das kein Problem mehr.

**Bei welcher Distanz fühlen Sie sich am wohlsten?**

Ich laufe am liebsten die zehn Kilometer oder Halbmarathon. Der schönste Lauf ist für mich Sonntag in der Früh, 25 Kilometer so schnell wie ich möchte.

**Ist es, was die Gesundheit betrifft, überhaupt sinnvoll, längere Distanzen als einen Halbmarathon zu laufen?**

Wenn es um die Gesundheit geht, reicht ein Halbmarathon, ich würde nicht sagen, dass ein Marathon sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Da sollte der Weg das Ziel sein, die Vorbereitung und das, was man dabei über sich lernt.

**Stellen Sie sich vor, ein Leser oder eine Leserin möchte mit dem Laufen anfangen. Wie sieht ein gutes Einstiegsprogramm aus?**

Wenn jemand lange nicht gelaufen ist, dann ist es vollkommen okay, in den ersten sechs bis acht Wochen Geh- und Laufintervalle abzuwechseln, das Ganze zwei-, dreimal in der Woche, etwa 30 Minuten. Ganz wichtig ist eine sportmedizinische Untersuchung mit Leistungsdiagnostik am Anfang und die Verwendung einer Pulsuhr.

**Später dann in gleichem Tempo, oder besser die Intervalle beibehalten?**

Grundsätzlich ist es sinnvoll, das Tempo zu variieren, oder auch eine hügelige Strecke auszusuchen. Das ist für die Psyche gut und für die Muskulatur, auch was die Endorphinausschüttung betrifft.

**Wann könnte ein Einsteiger dann einen 10-Kilometer-Lauf in Angriff nehmen?**

Etwa nach drei Monaten gezielter Vorbereitung.

**Nur Laufen?**

Nein, es gilt, die gesamte Lebensweise zu verändern. Alkohol reduzieren, Rauchen aufhören. Krafttraining ist eine sinnvolle Ergänzung.

**Und die Ernährung? Nehmen wir mal an, es geht darum, besser auszusehen und Gewicht zu reduzieren.**

Ein großes Laster sind heutzutage die Snacks zwischendurch, hier was Süßes, dort Schokolade, darauf sollte man verzichten. Zudem abends die Kohlenhydrate reduzieren, zu Fisch, Fleisch und Salat greifen. Und ganz wichtig: Keine süßen Getränke – Cola, Säfte und so weiter.

**Muss man als Ausdauersportler denn nicht viele Kohlenhydrate zu sich nehmen?**

Nein, das gilt nur für wirkliche Leistungssportler, nicht für den Hobbyläufer. Man muss nur ein bisschen umschichten: Weniger Nudeln beim Abendessen zum Beispiel, dafür mehr Gemüse in die Sauce.

**Jetzt passt also die Ernährung. Was ist wichtig bei der Laufbekleidung?**

Ich trage enganliegende Funktionswäsche mit Kompressionsfunktion. Man sollte auf keinen Fall im Baumwollshirt laufen. Und man sollte unterschiedliche Wäsche für Sommer und Winter haben.

Interview: Julian Galinski