

# Lauf für Dich – wie Sport Ihr Leben noch LEBENSWERTER macht

**Interview.** Michael Miskarik, Niederlassungsleiter der HDI Lebensversicherung AG in Österreich, spricht mit Jasmin und Carmen Klammer über die optimale Vorbereitung auf einen LEBENSWERTEN Business Run 2019.

**Michael Miskarik:** Im September steht wieder der WIEN ENERGIE Business Run auf dem Programm. Wie bereiten sich Teilnehmer bestmöglich auf diesen Event vor?

**Jasmin Klammer:** Der Business Run ist mit einer Distanz von 4,1 Kilometer ein relativ kurzer Lauf. Grundsätzlich sollten vier Kilometer zu bewältigen sein. Ohne Gehpausen durchzulaufen, kann für Einsteiger und Laufanfänger dennoch eine außerordentliche Herausforderung darstellen. Bei Laufprofis ist eine spezielle Vorbereitung auf diese Kurzdistanz nicht erforderlich. Derartige Läufe eignen sich allerdings besonders gut, um eine schnelle Zielzeit in Angriff zu nehmen. Um dementsprechende Ergebnisse auch wirklich zu erreichen, sind Intervalltrainings mit temporären Sprint-Strecken empfehlenswert. Laufanfänger sollten mit Geh- und Lauf-Distanzen beginnen.

**Was ist der größte Trainingsfehler, den Laufanfänger Ihrer Erfahrung nach machen?**

**Carmen Klammer:** Viele Teilnehmer setzen sich sehr hohe Ziele, welche sie in einer für sie unrealistischen Zeit erreichen wollen und unterschätzen dabei die Distanz. Vier Kilometer klingen wenig, können jedoch in der Realität durchaus anspruchsvoll werden, wenn man sie selbst bewältigen muss.

Um anfangs nicht die Motivation zu verlieren und ein Gefühl für die Strecke zu bekommen, empfiehlt es sich, abwechselnd in Intervallen zu gehen und zu laufen. Dies verleiht ein Erfolgsgefühl und der Spaßfaktor bleibt erhalten. Sukzessive reduziert man das Geh-Intervall, bis mindes-



Jasmin (li.) und Carmen Klammer raten Hobbyläufern, aufgewärmt ins Lauftraining zu starten. Laufanfänger sollten zuerst an der Distanz, nicht an der Zeit arbeiten



Der Niederlassungsleiter von HDI LEBEN, Michael Miskarik

tens eine halbe Stunde in einem moderaten Tempo durchgelaufen werden kann. Selbstverständlich spielt auch die Ernährung hier eine maßgebliche Rolle. Laufanfänger verzehren oftmals schwer verdauliche Mahlzeiten vor dem Laufen und erleiden da-

durch Seitenstechen oder sie gehen mit leerem Magen ohne Energiebereitstellung von Kohlenhydraten ins Training.

**Sie sprachen gerade das Thema richtiges Training an. Wie sieht Ihrer Meinung nach eine gute Vorbereitung aus?**

**Jasmin Klammer:** Um Verletzungen vorzubeugen, ist es ratsam, aufgewärmt ins Lauftraining zu starten. Laufanfängern empfehlen wir primär an der Distanz zu arbeiten und sekundär an der Zeit. Essenziell ist auch ein ergänzendes Krafttraining. Vor allem der Rumpf- und Beckenbereich sollte entsprechend trainiert werden. Die Stärkung der Beinmuskulatur mit Kraftübungen stellt ein

sinnvolles Grundlagentraining dar. Nicht außer Acht zu lassen ist die Einhaltung von Regenerationszeiten, damit sich die Muskelfasern bis zum nächsten Training entsprechend gut regenerieren können. Diesbezüglich ist ausreichender Schlaf (sieben bis neun Stunden) wesentlich.

**Wie sieht die bestmögliche Ernährung während der Trainingsphase aus?**

**Carmen Klammer:** Bei einem erhöhten Sportpensum sind vor allem Kohlenhydrate wichtig, da diese als maßgeblicher Energielieferant dienen. Vor dem Training sollte auf eine fettarme Ernährung geachtet werden, da fetthaltige Mahlzeiten eine lange Ma-

genverweildauer aufweisen und somit das Laufen erschweren und zu Seitenstechen führen können. Nach dem Training steht das Auffüllen der Kohlenhydratspeicher im Vordergrund, gleichzeitig darf Eiweiß für eine schnellere Regeneration am Speiseplan nicht fehlen. Ebenso gilt es, großes Augenmerk auf die Flüssigkeitsversorgung zu legen.

**Das Thema Flüssigkeitszufuhr ist bei einem erhöhten Sportpensum wichtig – welche Ratschläge sind zu befolgen?**

**Jasmin Klammer:** Vor dem Training ist ein Glas Wasser empfehlenswert und während des Trainings benötigt man bei einer Dauer von unter einer Stunde eigent-

lich keine zusätzliche Flüssigkeitsversorgung. Wichtig ist, gut hydriert das Training zu beginnen und danach den Wasser- und Elektrolythaushalt wieder entsprechend auszugleichen.

**Besten Dank für das interessante Gespräch.**

Orientierung finden Interessierte unter:

INTERNET  
[www.klammers.at](http://www.klammers.at)

Im nächsten KURIER-Schwerpunktthema am 10. August lesen Sie mehr über Ihre individuelle Vorbereitung auf zukünftige sportliche Herausforderungen.

## 16 Megapixel LEBENSWERT

HDI LEBEN  
macht das Leben lebenswert

HDI

### Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.