

## **Mit Mütze? Mit Kinderwagen? Mit Musik? 10 Tipps zum Jogging im Herbst**

- **10 Tipps von Continental zum gesunden Jogging – in Kooperation mit Sportmedizinern**
- **Informationen für Wiedereinsteiger und erfahrene Läufer**
- **Entscheidend sind auch gute Lafschuhe – etwa mit griffiger „Continental-Sohle“**

Dietikon, im September 2020. Die Nächte werden länger, die Tage kürzer und das Wetter nasskalt. Wer grundsätzlich Schwierigkeiten hat, sich zum Laufen zu motivieren, hat es in der Herbst- und Winterzeit nicht gerade leichter. Es gilt allerdings zu bedenken: Laufen an der frischen Luft stärkt in der Kombination mit einer gesunden Ernährung und ausreichendem Schlaf das Immunsystem. Der Körper schüttet Adrenalin aus, sodass die natürlichen Abwehrzellen und die wertvollen Lymphozyten sich schneller vermehren. Das Risiko für Infektionen sinkt. Studien belegen, dass Läufer bis zu 50 Prozent weniger krank werden als Sportmuffel. Doch wer zum ersten Mal nach langer Zeit wieder ein paar Runden drehen möchte, muss sich zunächst wieder darauf vorbereiten, um langfristig Freude am Laufen zu haben. Wie sieht das ideale Trainingspensum für Neu- oder Wiedereinsteiger aus? Macht es Sinn, mit den alten Turnschuhen von anno dazumal zu laufen? Oder den Nachwuchs im Buggy vor sich herzuschieben? Stört Musikhören den Laufrhythmus?

Continental kann auf ein grosses Knowhow beim Thema Laufen verweisen: In Kooperation mit dem Sportartikelhersteller adidas entwickelt das Technologieunternehmen besonders griffige Sohlen für Lauf-, Outdoor und Hikingsschuhe. Die Gummimischung aus den Laboren von Continental in Hannover verleiht Laufschuhen einen bis zu 30 Prozent besseren Grip. Dadurch bietet ein solcher Laufschuh einen optimalen Kontakt zum Untergrund und eine sehr gute Kraftübertragung – Vorteile, die auch Pneus von Continental auszeichnen. „Die Leistung von Schuhen mit unseren Sohlen ist mit der von Ultra-Performance-Pneus für Sportwagen zu vergleichen“, sagt Konstantin Efimov, Diplomchemiker und bei Continental verantwortlich für die Materialentwicklung für Pneus und Sportschuhsohlen. „Die Vorteile sind messbar und objektiv. Der Schlupf zum Beispiel ist im Vergleich zu herkömmlichen Sohlen deutlich geringer. Läufer rutschen pro Schritt ein bis zwei Millimeter weniger.“ Auf einen Marathon gerechnet, also eine Strecke von gut 42 Kilometern, gewinnt ein Läufer so am Ende 35 bis 70 Meter an Boden. Zwar ist derzeit an echte Marathon-Wettkämpfe noch nicht zu denken. Aber auch beim abendlichen Lauf durch den Park ist ein guter Schuh wichtig für ein gesundes Sporterlebnis.

Continental hat führende Sportmediziner, Lauftrainer und Profisportler konsultiert und beantwortet die wichtigsten Fragen rund ums Laufen im Herbst 2020.

## **1. Laufen in Herbst und Winter**

Mit mehreren Klamottenschichten kann beim Laufen zusätzlich verhindert werden, dass sich durch das kühlende Schwitzen eine Erkältung einschleicht. Bei der Wahl des Outfits ist ausserdem auf Sichtbarkeit zu achten, da Jogger in der Dunkelheit von Autofahrern schlechter erkannt werden. Für die Muskulatur ist es bei kälteren Temperaturen zudem wichtig, das Aufwärmprogramm zu verlängern und das Dehnen nach dem Laufen an einen warmen Ort zu verlegen.

## **2. Wie lange laufen?**

Wer neu mit dem Laufen beginnt, startet einen Anpassungsprozess seines Körpers. Knochen, Gelenke, Bänder und Herz-Kreislaufsystem müssen sich an die neuen Belastungen gewöhnen. Deshalb kommt es beim Laufen nicht auf die Intensität, sondern auf die Kontinuität an. Zwei- oder dreimal die Woche etwa 30 bis 40 Minuten laufen – das ist ideal für Neu- und Wiedereinsteiger. Mehr als 90 Minuten am Stück sollten auch gute Läufer nicht regelmässig laufen. Wer nur einmal wöchentlich läuft, fängt im Prinzip jedes Mal wieder bei null an. Anfänger sollten rund zwei Tage Regenerationszeit zwischen den Laufterminen einplanen. Wer häufig läuft, sollte sich mindestens einen freien Tag zwischen den Lauftagen gönnen.

## **3. Wie schnell laufen?**

Viele Menschen denken, früher war man gut im Sport, und jetzt knüpft man nahtlos daran an. Ein Kardinalfehler. Viele scheitern angesichts ihrer Konditionsrealität und haben bald keine Lust mehr aufs Laufen. Also zu Beginn langsam loslaufen und dieses Tempo halten. Startet man zu schnell oder zu intensiv wieder mit dem Training, sind Überbelastungserscheinungen ein häufiges Resultat. Laufen soll keinen Stress erzeugen! Beim Laufen gilt die alte Regel: Das Tempo ist perfekt, wenn man sich noch unterhalten kann. Verschlägt es einem aber die Sprache, sollte man einen Gang zurückschalten. 80 Prozent des Trainings sollten in einem ruhigen, subjektiv unterfordernden Modus stattfinden, 20 Prozent im intensiven Bereich. So funktioniert auch die Fettverbrennung am besten. Läuft man zu schnell und leidet unter Sauerstoffmangel, was sich durch eine japsende Atmung bemerkbar macht, verbrennt man dagegen kaum Fett.

#### **4. Was ist besser: Morgens oder Abends laufen?**

Der Mensch hat in der Regel zwei Leistungshöhepunkte täglich. Der eine liegt zwischen 9 und 11 Uhr, der zweite zwischen 16 und 19 Uhr. Einen dieser Zeitpunkte sollte man sich idealerweise aussuchen, um Laufen zu gehen. Natürlich hängt das auch mit persönlichen Vorlieben und Terminen zusammen. Wer sich um 7 Uhr morgen fit und laufbereit fühlt – nur zu. Nach Feierabend bietet sich an, da man dann den Alltag beim Laufen verarbeiten kann. Aber auch Laufen vor der Arbeit kann Sinn machen, da Sportler durch die Ausschüttung von Endorphinen gute Laune und einen freien Kopf bekommen.

#### **5. Nur vor dem Essen laufen?**

Nein, so generell kann man das nicht sagen. Laufen direkt nach dem Essen ist allerdings wenig sinnvoll. Zwischen dem Essen und dem Lauftraining sollten mindestens eineinhalb bis zwei Stunden Pause liegen. Wer gern am Nachmittag läuft, kommt oft besser zurecht, wenn das Mittagessen etwas knapper und dafür das Abendessen reichlicher ausfällt. Viele Menschen gehen vor der Arbeit joggen. Man muss vorher nichts essen. Wer nur eine halbe oder dreiviertel Stunde läuft, hat genügend Zuckerreserven vom Tag zuvor im Körper gespeichert. Wer länger läuft, sollte ein leichtes Frühstück, beispielsweise eine Banane, zu sich nehmen.

#### **6. Im Park ist alles voll – wo läuft man dann?**

So schön das Laufen in Gemeinschaft ist – in Corona-Zeiten sollte man sich einen möglichst ruhigen Lauf-Parcours suchen. Ist die Lieblingsstrecke rund um den Stadtparksee zu bevölkert, läuft man eben durch die Nachbarschaft. Zieht es am sonnigen Samstagnachmittag alle an die frische Luft, läuft man eben am Sonntagabend. Viele Jogger empfinden das Laufen nach einer gewissen Weile als eintönig – weil sie immer dieselbe Runde im gleichen Tempo laufen. Man sollte dann für Abwechslung sorgen: Die bekannte Runde einmal anders herum laufen, oder nur zur Hälfte und dann umkehren. Oder einfach mal links oder rechts abbiegen und schauen, wo der Weg einen hinführt.

#### **7. Vorher oder hinterher dehnen?**

Sich vor dem Laufen zu dehnen ist nicht unbedingt nötig, wenn man in einem normalen Tempo startet. Wichtiger ist es, sich nach dem Laufen zu dehnen, denn die meisten Anfänger haben

Defizite in der Muskulatur. Dehnen dient der Detonisierung, also der beschleunigten Entspannung der Muskulatur. Besonders die Wadenmuskulatur, aber auch die Achillessehnen und die Sprunggelenke sollte man dehnen. Läufer brauchen viel Kraft. Je schneller man läuft, umso wichtiger ist muskuläre Stabilität insbesondere in der Körpermitte. Empfehlenswert ist daher ein begleitendes Muskeltraining. Dafür muss man nicht ins Fitnessstudio gehen. Es genügen Übungen, die mit dem eigenen Körpergewicht funktionieren: Unterarm-, Seit- und Liegestütze. Die fördern eine stabile Oberkörper-, Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Dadurch verbessert sich auch die Lauftechnik.

## **8. Mit Kinderwagen joggen?**

Zum Laufen mit dem Kinderwagen gibt es verschiedene Meinungen – die einen halten davon nichts, andere haben kein Problem damit. Wichtig ist im Sinne des Kindes: Kleinkinder sollten erst dann in einem sogenannten Babyjogger mitgeschoben werden, wenn sie ihr Köpfchen schon von allein halten können. Denn schon auf leicht unebenen Wegen sind die Erschütterungen für Babys sehr hoch. Die Nackenmuskulatur des Babys muss also gut ausgebildet sein. Grundsätzlich bietet das Laufen mit Buggy die Möglichkeit, dass Mama oder Papa trotz elterlicher Pflichten noch zum Laufen kommen.

## **9. Mit Musik im Ohr laufen?**

Musik in den Ohren kann den Laufrhythmus und damit die Atmung verändern. Das bringt gerade Anfänger aus dem Gleichschritt. In der Folge kann das auftreten, was man gemeinhin als Seitenstechen wahrnimmt. Wenn man unrhythmisch atmet, verkrampft das Zwerchfell und man bekommt Seitenstechen. Dagegen hilft nur, mit dem Laufen aufzuhören, die verkrampfte Seite zu dehnen und tief mit Zwerchfellatmung in den Bauchraum zu atmen. Erfahrene Läufer können durchaus mit Musik joggen: Das kann sogar die Leistung steigern – und die Motivation. Wird der Körper einer höheren Belastung ausgesetzt, beginnt der Herzschlag sich mit dem Bewegungsrhythmus zu synchronisieren. Dieser wiederum ist abhängig vom Rhythmus der eingesetzten Musik. Im Optimalfall schwingen also Atmung und Puls, die Schrittfrequenz und der Beat im gleichen Takt. Um dies im Laufsport zu erreichen, empfehlen die Experten Songs mit 150 bis 180 Schlägen pro Minute (bpm). Auf den gängigen Streaming-Plattformen finden sich Zusammenstellungen von Laufliedern mit entsprechender bpm-Anzahl zu jedem Genre. Aber

Vorsicht: Musik nicht zu laut aufdrehen, sonst hört man eventuell überholende Läufer oder Radfahrer und Autos nicht.

## **10. Tun es die alten Sportschuhe noch?**

Im Zweifelsfall nicht. Für Anfänger gilt: Man kann seine ersten Ausflüge in den Laufsport gerne auch mal in Jeans und Baumwollhemd machen. Aber nicht mit den falschen Schuhen. Die alten Basketball-Sneaker sind nicht die richtige Wahl. Das ist einzig und allein ein echter und bestenfalls individuell angepasster Laufschuh. Besonders empfehlenswert sind zum Beispiel Laufschuhe von adidas mit einer Sohle von Continental – zu erkennen am Logo des Unternehmens. Die bieten einen optimalen Grip und unterstützen einen gesunden Laufstil. Beim Laufen federn die Füße und somit die Schuhe das Drei- bis Vierfache des Körpergewichts ab – das sind extreme Belastungen. Wer mit falschen Schuhen läuft, wird sich bald mit den Auswirkungen von Überlastungen herumschlagen, das Verletzungsrisiko steigt. Es empfiehlt sich, alte Laufschuhe, so vorhanden, mit ins Schuhgeschäft zu nehmen. Die Experten können dann aufgrund der Abnutzungserscheinungen Rückschlüsse ziehen, die bei der Wahl der neuen Schuhe helfen können. Sollte das in Corona-Zeiten schwierig sein: Zwei bis drei Exemplare im Internet in unterschiedlichen Grössen bestellen. Laufschuhe kauft man am besten eine Nummer grösser als normale Schuhe. Während man läuft, schwillt der Fuss etwas an und braucht mehr Raum. Insbesondere im vorderen Bereich sollten etwa zwei Zentimeter Luft sein. Auch in der Breite sollte der Schuh genügend Raum bieten, da sich die Zehen beim Aufkommen spreizen und sich somit die Fussfläche vergrössern.

Das Technologieunternehmen **Continental** ist Gründungspartner der weltweiten Offroad-Elektrorennserie „Extreme E“ und ab 2021 Premiumpartner. High-Performance Reifen von Continental sorgen für die nötige Bodenhaftung aller SUV-Elektromodelle im Rennen: In der Arktis, an der Küste des indischen Ozeans, in der Wüste und in den Tropen. Die Rennserie hebt an den Austragungsorten Herausforderungen durch den Klimawandel hervor, mit denen jedes der Ökosysteme dort schon heute konfrontiert ist. Das neue Format im Rennsport ermöglicht Continental zu zeigen, wie Hochleistungsreifen sicher und komfortabel unter extremen Bedingungen überzeugen. Wichtiger Aspekt der Rennserie ist die Sensibilisierung der Zuschauer für die Herausforderungen unserer Zeit: Klimawandel, verantwortlicher Umgang mit unserer Umwelt und der Schutz wichtiger Lebensräume. Dem Thema Nachhaltigkeit ist Continental verpflichtet, dies passt zu den Zielen des Partners Extreme E.

**Continental** entwickelt wegweisende Technologien und Dienste für die nachhaltige und vernetzte Mobilität der Menschen und ihrer Güter. Das 1871 gegründete Technologieunternehmen bietet sichere, effiziente, intelligente und erschwingliche Lösungen für Fahrzeuge, Maschinen, Verkehr und Transport. Continental erzielte 2019 einen Umsatz von 44,5 Milliarden Euro und beschäftigt aktuell rund 232.000 Mitarbeiter in 59 Ländern und Märkten.

Das **Geschäftsfeld Reifen** verfügt über 24 Produktions- und Entwicklungsstandorte weltweit. Continental ist einer der führenden Reifenhersteller und erzielte im Geschäftsjahr 2019 in diesem Geschäftsfeld mit über 56.000 Mitarbeitern einen Umsatz in Höhe von 11,7 Milliarden Euro. Continental ist einer der Technologieführer im Bereich der Reifenproduktion und bietet eine breite Produktpalette für Personenkraftwagen, Nutz- und Spezialfahrzeuge sowie Zweiräder an. Durch kontinuierliche Investitionen in Forschung und Entwicklung leistet Continental einen wichtigen Beitrag zu sicherer, wirtschaftlicher und ökologisch effizienter Mobilität. Das Portfolio des Geschäftsfeldes Reifen umfasst Dienstleistungen für den Reifenhandel und für Flottenanwendungen sowie digitale Managementsysteme für Reifen.

## Kontakt für Journalisten

---

Renata Wiederkehr  
Manager Brand Communications, PR,  
Events Sponsoring  
Continental Suisse SA, 8953 Dietikon  
Telefon: +41 44 745 56 55  
E-Mail: [renata.wiederkehr@conti.de](mailto:renata.wiederkehr@conti.de)

---

**Presseportal**  
**Mediathek**

[www.continental-presse.de](http://www.continental-presse.de)  
[continental.com/media-center](http://continental.com/media-center)