



© PHILIP PLATZER / RED BULL CONTENT POOL

# Laufen hat mein Leben verändert

AUF DER SUCHE NACH DEM „RUNNER'S HIGH“

Die Wandlung vom Antisportler zum Bewegungsfreak ist möglich. MAG. CHRISTIAN SCHERL

Es besteht kein Zweifel: Hat man erst einmal die positiven Vorzüge des Laufens entdeckt, will man sie nicht mehr missen. Die Frage ist bloß: Wie kommt der Laufmuffel überhaupt in die Gänge? Meist bedarf es einer speziellen Initialzündung. Fünf Vorbilder schildern, wie sie durch den Laufsport zu mehr Lebensqualität fanden.

## CHRISTIAN SCHIESTER – VOM KETTENRAUCHER ZUM EXTREMLÄUFER

Ob Antarktis, Wüste oder Dschungel – es gibt kaum extreme Regionen auf dieser Welt, die Christian Schiester noch nicht laufend durchquert hätte. Ultralange Distanzen sind die Spezialdisziplinen des Steirers und Red Bull-Athleten. „Aber ich kam nicht als Leistungssportler auf die Welt“, lächelt der sympathische Obersteirer. „Als 20-Jähriger war ich übergewichtig, rauchte wie ein Schlot und trank viel Alkohol. Viele Menschen fragen mich, wieso ich mir mit den Extremläufen solche Qualen antue. Die tatsächlichen Qualen tat ich meinem Körper aber mit dem jahrelangen Raubbau zuvor an!“ Als dem seinerzeit noch bewegungsfaulen Schiester sein Arzt klarmachte, dass er höchst herzfarktgefährdet sei, schrillten bei

ihm die Alarmglocken. Statt Zigaretten und Alkohol übernahmen Laufschuhe und Pulsuhr das Kommando. Mit Mitte 40 ist Schiester heute fitter als je zuvor. „Erst der Laufsport hat mir gezeigt, dass der Mensch in der Lage ist, Ziele zu erreichen, die er ursprünglich nie für möglich gehalten hätte. Der Wille versetzt Berge.“

## WAHNSINNIC IM POSITIVEN SINN

„Der Laufsport machte mich zu einem anderen, bewusster lebenden Menschen“, ist Schiester überzeugt. „Die Belastungen, denen ich mich beim Laufen aussetze, nehme ich für mich als positives Erlebnis wahr, weil ich lerne, meinen Körper zu verstehen.“ Die große Kunst sei es, nicht nur die Qual auszuhalten, sondern seinen Körper so gut einschätzen zu können, dass man weiß, was man ihm zumuten darf. „So wird man automatisch leistungsfähiger. Laufen ist für mich Körperpflege!“ Grenzerfahrungen gehören zu Schiesters Lebensphilosophie, deshalb gehen ihm die „verrückten“ Ideen nie aus. Parallel dazu ist es dem Familienvater aber wichtig, seine Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen. In Bad Radkersburg bietet er u. a. Trailrunning-Workshops für Einsteiger an. Infos: [www.christian.schiester.com](http://www.christian.schiester.com)

### **NICOLE KOLISCH – VOM WUNSCHDENKEN ZUR REALITÄT**

Mit 40 sollte man zumindest einen Marathon gelaufen sein – so empfand es wenigstens Journalistin Nicole Kolisch kurz vor ihrem runden Geburtstag. Ihr ging ein Zitat von Emil Zatopek nicht aus dem Kopf: „Wenn du laufen willst, lauf eine Meile. Wenn du ein neues Leben kennenlernen willst, dann lauf Marathon.“ Im Schulsport war Kolisch eher schlecht, trotzdem konnte man sie auch vor ihrem Einstieg in die Laufsportkarriere nicht als unsportlich beschreiben. Skifahren und Schwimmen machten ihr immer Spaß. Sie absolvierte sogar eine Tanzausbildung und weiß deshalb, was Disziplin bedeutet. „Nur mit Mannschaftssport kann ich mich nicht anfreunden, denn ich bin gerne für meine Erfolge und Niederlagen verantwortlich, ohne andere mit hinein zu ziehen.“ Laufen dagegen erfüllt ihre Vorstellungen vom optimalen Sport. „Erstens bin ich an der frischen Luft, zweitens ist es günstig und drittens bin ich zeitlich ungebunden.“

### **VERPFLICHTUNG MOTIVIERT**

Damit die erste Trainingseuphorie nicht gleich verfliegt, verfasst die Journalistin in einem Blog regelmäßig Kolumnen über ihren Trainingsfortschritt. „Ich sehe das auch als Selbstdisziplinierungsmaßnahme“, meint Kolisch. „Der Blog zwingt mich zum Laufen, denn natürlich gibt es Tage, an denen der innere Schweinehund stärker ist.“ Ihr Blog erscheint in Kooperation mit einem bekannten Monatsmagazin, dadurch lässt sich das regelmäßige „updaten“ nicht verschieben. So oft kommt es aber gar nicht vor, dass sich die Neo-40erin zum Training aufrufen muss. „Bin ich grantig, müde, oder frustriert dann macht mich die Laufrunde wieder ausgeglichener. Zudem hilft mir das Laufen, in meinem Kreativ-Job Gedankenblockaden abzubauen.“ Beim meditativen Dahinjoggen kommt garantiert die problemlösende Idee. Infos: [www.betatext.at](http://www.betatext.at)



©T.V.G.



### **HELMUT PRAMBERGER – VOM HERZINFARKT ZUM HALBMARATHON**

Vor seinem Herzinfarkt im Jahr 2010 konnte Helmut Pramberger aus Ansfelden in Oberösterreich mit Jogging nur wenig anfangen. „Ich vermisste das oft erwähnte Glücksgefühl“, erinnert er sich zurück. „Aber das war in erster Linie auf ein absolut falsches Laufverhalten zurückzuführen. Ich habe den typischen Fehler eines Weekendsportlers gemacht. Die ganze Woche über keine sportliche Betätigung und am Wochenende dafür zu viel des Guten.“ Dass das auf Dauer nicht gut gehen konnte, bekam er schmerzhaft zu spüren. Nach dem Herzinfarkt wurde seine Leistungsfähigkeit während der ambulanten Rehabilitation im Cardiomed Linz durch ein genau berechnetes Cardiotraining wesentlich verbessert.

### **LUST AUF MEHR**

„Nach einigen Monaten Training am Ergometer stieg ich aufs Laufen um“, sagt Pramberger. „Obwohl die Belastung beim Laufen höher ist als beim Radfahren, hatte ich von Beginn an Spaß daran. Die ständigen medizinischen Kontrollen brachten Resultate hervor, die ich im Vorhinein nicht für möglich gehalten hätte.“ Das Beste daran: Trotz Verringerung der Medikamente verbesserten sich seine Werte stetig. Als positiven Nebeneffekt verlor der Hobbyläufer während der Reha überschüssige 14 Kilo. Nach der Reha wollte er mehr. 2011 nahm Pramberger als Staffelläufer (9,8 km) beim Linz Marathon teil. „Immer in Begleitung des Cardiomed-Teams.“ Dr. Silke Kranz und Dr. Margit Leonhartsberger übernehmen neben der medizinischen Betreuung nach wie vor auch die Funktion des Coachings. Heuer wagte der 51-Jährige einen weiteren Schritt und absolvierte beim Linz Marathon die Halbmarathondistanz. „Mit meiner Zeit von 2:18:01 Stunden bin ich sehr zufrieden. Fix entschlossen, den nächsten Linz Halbmarathon wieder zu laufen, setze ich mein Training nun mit leichten Steigerungen fort.“



### **MARTINA KIRSCH – VOM COUCHPOTATO ZUM IRONGIRL**

Zu dick! Abnehmen, das was Martinas größter Wunsch. Sie probierte es mit unzähligen Diäten, doch der Erfolg blieb aus. „Im Gegenteil, aus Frust habe ich sogar zugenommen“, erzählt sie. Vor drei Jahren fasste sie den Entschluss, mit Laufen zu beginnen. „Ich habe mich für diesen Sport entschieden, weil ich dazu einfach nur die Laufschuhe anziehen musste. Außerdem wollte ich wissen, ob es das vielgepriesene Runner’s High wirklich gibt.“ Im Gegensatz zu vielen Neueinsteigern, machte sie nicht den Fehler, auf eigene Faust loszutrainieren, sondern begab sich in die Hände von Experten. „Da ich keine Ahnung vom Laufen hatte, wollte ich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.“

### **SUPPORT DURCH EHMALIGEN SPITZENSPORTLER**

Der erste Trainer nahm sie nicht wirklich ernst, also suchte sie weiter und wurde auf „XCamps27“ aufmerksam. Bei dem Coaching-Unternehmen läuft das Training über Achim Mörtl, einem ehemaligen Spitzensportler. „Achim hat eine Super-Einstellung zum Sport und macht zwischen Leistungs- und Hobbysportlern keinen Unterschied.“ Als Fachreferent an den Österreichischen Bundessportakademien ist er auch immer auf dem neusten Stand und bringt neue Ideen ein. XCamps machte sie fit fürs Laufen. Ihre Halbmarathonbestzeit liegt derzeit bei 1:51:50 Stunden. Neben der Liebe zum Halbmarathon hat sie auch Lust am Ironman gewonnen. „Der Laufsport hat mir nicht nur geholfen, mich körperlich zu verbessern, sondern macht mich stressresistenter und belastbarer. Besonders schön ist es, dass ich meinen Freundeskreis durch das neue Hobby erweitern konnte.“ Ein Leben ohne Sport kommt für Martina nicht mehr in Frage. Ihr neues Ziel: „Im August möchte ich beim Half-Ironman in Zell am See ein gutes Ergebnis erzielen.“ Infos: [www.xcamps27.com](http://www.xcamps27.com)

### **MARTIN HERGET – VOM SUPERSCHWERGEWICHT ZU MEHR SPORTLICHKEIT**

In seiner Jugend war Martin Herget durchaus sportlich. „Aber als Gourmet und Gourmand ist es mir über viele Jahre hinweg gelungen, kontinuierlich an Gewicht zuzulegen“, scherzt der Wiener. „Dabei habe ich die Signale meines Körpers erfolgreich ignoriert, bis ich an einem Punkt angelangt war, an dem mir der Satz eines Kunden einen Schweißausbruch bescherte: Herr Herget, ihr Schuhband ist offen!“ Schließlich war es eine Thrombose, die ihn zum Umdenken bewog. „Ich habe mir das Ziel gesetzt, innerhalb eines halben Jahres den Halbmarathon in der Wachau zu laufen. Das Vorhaben erhielt auch gleich einen Namen – Marillenwind.“

### **VOM BLOG ZUM BUCH**

„Laufen ist für mich eine ganz natürliche Bewegung, die seit Ewigkeiten in uns steckt. Schon als Kinder lieben wir es, zu laufen. Diese Liebe habe ich in mir wieder entdeckt“, erzählt Herget, der seit 1997 Führungskräfte internationaler Unternehmen coacht. Seit er fürs Laufen brennt, lässt er seine Sporterfahrungen in Beratungen einfließen. „Oft schafft diese Bewegung einen anderen Blickwinkel, aus dem sich neue Möglichkeiten zeigen, die bisher verborgen waren“, ist der Coach überzeugt. „Laufen kann dabei einen sehr wertvollen Beitrag leisten.“ Am intensivsten nimmt er das wahr, wenn sich in ihm das Gefühl, es geschafft zu haben, ausbreitet. Laufen – aber auch Gehen – sind für Herget fixe Bestandteile seines Lebens geworden. Seine Laufsporterlebnisse dokumentiert er in einem Web-Blog, aber auch in seinem bald erscheinenden Buch über das Projekt Marillenwind. „Das Schreiben motiviert mich, selbst weiter an meinen Zielen zu arbeiten.“ Infos: [www.martinherget.com/blog](http://www.martinherget.com/blog)

