

Was zeichnet ein gutes Laufbuch aus? _Interview mit Herbert Steffny

Lange vor dem Laufboom schlappe Studis fit gemacht

Laufsportatgeber erreichen im Buchhandel eine solvente Zielgruppe. Bestseller-Autor Herbert Steffny zählt zu den erfolgreichsten Autoren.

»Wenn ich mir ein Buch kaufe, möchte ich auch etwas über die Kompetenz des Autors wissen. Im Internet ist das selten ersichtlich.«

Der ehemalige Langstreckenläufer Herbert Steffny, der nach einer ein-drucksvollen Sportlerkarriere heute als Lauftrainer arbeitet, schreibt seit 1998 Bücher über den Laufsport und ist bei der Random House-Tochter Südwest mit fast 500 000 verkauften Büchern unumstrittener Leistungsträger. „Perfektes Lauftraining“ (100 000 Exemplare) und „Das große Laufbuch“ (80 000 Exemplare) führen die Themenbestsellerliste an. Im Interview mit buchreport spricht er über Joschka Fischer, den Unterschied von schlappschlank und fitschlank und warum es nie zu spät ist, mit dem Laufen anzufangen.

Sie waren Marathontrainer von Joschka Fischer. Über die aktuelle Fitness Ihres Schülers können Sie nicht glücklich sein ...

Da können einem wirklich die Tränen kommen. Aber daran war auch der 11. September 2001 schuld. Wir waren im Training auf seinen vierten Marathon, der in Frankfurt geplant war, als der Anschlag in New York geschah. Joschka Fischer war in Krisenzeiten natürlich in erster Linie Außenminister, nicht Marathonläufer. Aus Sicherheitsgründen war Laufen im Freien nicht mehr einfach und die Diplomatie erforderte nahezu tägliche Reisen. Ein geregeltes Lauftraining war nicht mehr möglich. Den Stress kompensierte er danach leider wieder mit Essen und Trinken. Fischer begann mit dem Laufen, um Gewicht zu verlieren – und nun hat ihn der Jojo-Effekt ereilt. Nach welcher Methode zeigen Sie in Ihrem neuen Buch einen Ausweg?

Der sinnvolle und nachhaltige Weg zur Gewichtsreduktion ist keine kurzfristige Crashdiät, sondern eine Ernährungsumstellung mit vermehrter Bewegung. Man durchläuft eine Metamorphose zum Gourmetläufer. Durch Hungern und Extremdiäten, was

meist im Jojo-Effekt endet, wird man nicht gesünder oder fitter. Schlank sein heißt nicht, fit zu sein. Ich unterscheide zwischen schlappschlanken und fitschlanken Menschen. Muskulatur für knackige Beine, einen stabilen Rücken oder ein leistungsfähiges Herz bekommt man nicht vom gesunden Essen, einem Glas Rotwein oder Knoblauch. Dafür muss man aktiv werden und moderat Ausdauersport und Krafttraining betreiben. Ein fitter Körper kann sich kleine Stunden leisten und man hat später beim Essen kein schlechtes Gewissen mehr.

Bei den Laufbüchern dominieren prominente Namen, neben Politikern und Schriftstellern vor allem ehemalige Leistungssportler. Reicht eine Sportlerkarriere, um erfolgreiche Laufatgeber schreiben zu können?

Mir hat meine Ausbildung als Diplom-Biologe natürlich sehr geholfen, Empfehlungen naturwissenschaftlich und kritisch zu hinterfragen. Ernährungs- und Trainingslehre, aber auch Sportmedizin ist eigentlich nichts anderes als angewandte Humanbiologie. Dazu braucht man auch Sendungsbewusstsein, eine authentische Botschaft, von der man selbst überzeugt ist. Und selbstverständlich fließt bei mir die Erfahrung aus meiner Trainertätigkeit über drei Jahrzehnte ein. Schon im Studentenwohnheim habe ich lange vor dem Laufboom schlappen Kommilitonen beigebracht, wie man für die Fitness eine halbe Stunde am Stück läuft.

Was zeichnet ein gutes Laufbuch aus?

Dass man den Leser motiviert und zum Laufen bringt oder einem Wettkampfläufer zur neuen Bestzeit verhilft. Für mich ist es wichtig, den Leser zu seinem eigenen Trainer zu machen. Läufer sind in der Regel gut ausgebildete Mittelständler, die Tabellen und Grafiken lesen können. Um zu verstehen, wie Trai-

ning funktioniert, gebe ich Einsichten in die Biologie und Funktionsweise des Körpers. Komplexe Zusammenhänge lassen sich auch allgemeinverständlich darstellen. Natürlich müssen die Trainingspläne und Ernährungskonzepte praxiserprobt sein und sich bewährt haben, bevor sie gedruckt werden. Ein appetitliches Layout und auch schöne sowie informative Fotos runden das Ganze ab. Letztlich entscheidet die Leserschaft, ob ein Buch gut ist. Wenn es weiter empfohlen oder verschenkt wird, dann ist es wohl gelungen.

Sie haben auch ein Buch über Nordic Walking geschrieben – für Achim-Achill-Leser ein Sakrileg ...

Es war das erste deutsche Buch über Nordic Walking und ich habe auch den ersten Artikel dazu im Laufmagazin Spiridon vor zehn Jahren geschrieben. Wir haben als Pioniere im Schwarzwald lange vor dem Boom bereits 1998 Seminare mit Nordic Walking angeboten. Wieso? Weil ein Lauftrainer als Erster weiß, dass für viele Einsteiger Laufen zu Beginn zu schwer ist. Es brauchte also ein Bewegungsprogramm zwischen Nichtstun und schon laufen können. Walking ist gewissermaßen die kleine Schwester des Laufens. Wer sich über Walking belustigt, dem fehlt der Überblick. Nur der Kopf weiß, ob man beispielsweise Puls 135 mit Laufen oder flottem Gehen erreicht hat. Dem Blutdruck oder Fettstoffwechsel ist das egal.

Neben der Vielzahl an Laufbüchern gibt es auch eine ganze Reihe an Informationen kostenlos im Internet. Können diese Angebote die Bücher ersetzen?

Ergänzen vielleicht, aber nicht ersetzen. Heute kann natürlich jeder irgendetwas ins Internet stellen und kostenlose Trainingspläne als Lockvogel für überflüssige Nahrungsergänzungsmittel benutzen. Man sollte sich seine Lehrer aber genau auswählen. Wenn ich mir ein Buch kaufe, möchte ich auch etwas über die Kompetenz des Autors wissen. Im Internet ist das selten ersichtlich. Gut moderierte Diskussionsforen oder auch Online-Ratgeber wie auf meiner Internet-Seite können natürlich Sonderfragen und Informationen ansprechen, die selbst in einem „Großen Laufbuch“ nicht alle unterzubringen sind.

Und was ist mit den Silver-Surfern: Ist Laufen auch ein Thema für die Generation 50+?

Na klar! Der Weltrekord für Marathonläufer über 90 Jahre steht bei 5:23 Stunden. Ich selbst bin 55 Jahre und gebe mir lebensläng-



Zur Person

Herbert Steffny

1953 in Trier geboren feierte Steffny als Jugendlicher erste Erfolge im Langstreckenlauf, bevor er für ein Biologie-Studium den professionellen Leistungssport unterbrach. Als Diplom-Biologe setzte er im Alter von 30 Jahren seine Sportkarriere fort, holte **1986** bei der Europameisterschaft Bronze im Marathon und wurde 16-mal deutscher Meister. **1989** gründete er ein Unternehmen, das u.a. Laufseminare und Laufreisen anbietet. Für das ARD-Fernsehen kommentiert Steffny die Übertragungen der City-Marathons Berlin, Frankfurt, Köln und weiteren Städten. Das neue Buch des Bestseller-Autors mit dem Titel „Die Laufdiät“ ist jetzt bei Südwest erschienen.

lich. Hier geht es natürlich weniger um Leistungssport, sondern eher um Prävention und Lebensqualität. Es ist eigentlich nie zu spät, sanft einzusteigen. Die meisten schreiben sich viel zu früh ab. Als Trainer macht es Spaß die Fortschritte in dieser Altersgruppe zu begleiten. Wenn man es klug aufbaut, dann hat man noch einige unternehmungslustige Jahrzehnte vor sich. Ich selbst nahm mir früher als 28-Jähriger in meinem Lauftreff einen 70-Jährigen zum Vorbild, der noch auf den Kilimandscharo stieg. Wenn ich das in dem Alter noch draufhabe, dann geht es mir bestens.

TEXT/INTERVIEW: TILL SPIELMANN