

# Wie Laufen das Leben verändert

**SÜDKURIER macht fit, Teil 3:** Unsere Leser berichten, wie das Joggen zu ihrer Leidenschaft geworden ist

VON SABINE WIENRICH

Short, Shirt und Schuhe an – und los geht es. Laufen ist wohl der unkomplizierteste Sport, den es gibt. Laufen hält gesund, macht fit und glücklich. Trotz-

dem kostet es viel Kraft, den inneren Schweinehund zu überwinden und einfach loszulaufen. Meinrad Beha aus Unterkirnach im Schwarzwald, Anna Zoller aus Radolfzell am Bodensee und Werner Lauber aus Rickenbach am Hochrhein haben das vor vielen Jahren geschafft und trainieren seither regelmäßig in einem Lauftreff. In einer Sache sind sie sich einig: In der Gruppe macht es mehr Spaß. Sie alle haben uns ihre Laufgeschichten erzählt.

## Lauftipps im Internet



Sie sind begeisterter Läufer? Erzählen Sie uns Ihre Geschichte! Online finden Sie bereits einen weiteren Erfahrungsbericht einer Singener Laufgruppe.  
[www.suedkurier.de/fitness](http://www.suedkurier.de/fitness)

## „Fünfmal um die Welt gelaufen“



Meinrad Beha (64), Lauftreff Unterkirnach. BILD: PRIVAT

„Ich bin in meinem ganzen Leben ungefähr 200 000 Kilometer, also fünfmal um die Welt gelaufen. Schon als kleiner Junge bin ich jeden Tag von unserem Bauernhof in einem Schwarz-

waldtal zur Schule marschiert. Vier Kilometer hin, vier zurück. Bei Regen, Schnee und Eis. Als ich dann den Landzusteller gesehen habe, wie er im Sommer mit dem Motorrad und im Winter auf Skiern die Briefe austrägt, wusste ich: Das will ich auch machen. So habe ich dann bei der Post als Briefträger angefangen. Mitte der 1970er-Jahre kam ich von der Bundeswehr und hatte Höchstgewicht. Ich habe mich unwohl gefühlt, war leicht aus der Puste. Dann habe ich einfach angefangen zu laufen. Meinen ersten Marathon, es war der Schwarzwald-Marathon 1975 in Bräunlingen bin ich mit 3:41 Stunden gelaufen. Danach war ich total fertig. Zu wenig Training, zu planlos war das alles. 1979 bin ich dann in den Unterkirnacher Lauftreff eingetreten und habe angefangen, gezielt zu trainieren. In der Gruppe klappt das einfach besser. In meiner sportlich erfolgreichsten Zeit habe ich sechsmal die Woche, manchmal sogar zweimal am Tag trainiert. 1985 bin ich beim Frankfurter Marathon 2:21 Stunden gelaufen und schließlich in den bundesweiten Nationalkader aufgenommen worden. Aber das war mir zu viel. Da ich auch im Beruf fit sein musste, wollte ich mich nicht übernehmen und habe mich auf Halbmarathone spezialisiert. Meine größten Erfolge hatte ich bei Bergläufen, da war ich mit 50 Weltmeister und Europameister. In den letzten 40 Jahren bin ich auf 800 Wettkämpfe gekommen. Heute laufe ich nur noch in der Gruppe wegen der Geselligkeit. Wenn man gemeinsam läuft, kann man sich unterhalten. Dreimal im Jahr veranstalten wir Erlebnisläufe, die kommen super an. Mein sechsjähriger Enkel läuft auch schon. Er ist quicklebendig und lässt die Arme locker pendeln, das sieht aus wie bei einer Nähmaschine. Im 100-Meter-Lauf hängt er mich schon fast ab.“

## „Ohne Druck und ganz entspannt“



Anna Zoller (29), Lauftreff Radolfzell. BILD: PRIVAT

„Eigentlich gehört der Laufsport von Kindesbeinen an zu meinem Leben. Mein Vater war Marathonläufer und ich bin habe schon als kleines Mädchen bei Läufen teilgenommen. Mit 13 hatte ich dann

irgendwie keine Lust mehr und bin viele Jahre sehr wenig gelaufen. Ganz aufgehört habe ich allerdings nie. Doch mit meinem Umzug nach Radolfzell habe ich die Gelegenheit genutzt, mich einem Lauftreff anzuschließen und dort Kontakte zu schließen. Um mich zu verbessern und weil das Laufen in einer Gruppe einfach mehr Spaß macht. Viermal die Woche laufe ich nun, zweimal in der Gruppe und zweimal alleine. Ich arbeite mich langsam vor und will nun erstmal eine gute Zehn-Kilometer-Zeit schaffen. Irgendwann steht dann mal ein Halbmarathon an, das ist mein Ziel. Aber eigentlich geht es mir überhaupt nicht um den Wettkampfgedanken an sich, sondern um das Dabeisein und um das gute Gefühl danach. Wenn ich mich dann für einen Wettkampf entscheide, will ich vorher wissen, dass ich das gut schaffe und mich nicht überfordere. Am liebsten bin ich ohnehin in der Gruppe unterwegs. Das hilft mir auch sehr, meinen inneren Schweinehund zu überwinden. Auch wenn ich mal keine Lust habe und nach der Arbeit lieber aufs Sofa will, raffte ich mich meistens auf, denn sonst müsste ich absagen und das tut man ja ungern. Wenn ich dann laufe, bin ich sehr froh, es doch getan zu haben – denn es lohnt sich immer, egal ob es regnet oder schneit. Mittlerweile komme ich auf etwa 30 bis 40 Kilometer pro Woche. Seitdem ich wieder regelmäßig laufe, fühle ich mich in allen Bereichen wieder viel leistungsfähiger und auch viel wohler. Sobald ich draußen in der Natur bin, schalte ich total ab und bin unglaublich zufrieden. Besonders Spaß macht mir auch das Bahntraining, das ist ein Intervalltraining im Stadion, das einmal in der Woche stattfindet. Sich mal so richtig auszupeinern ist echt toll.“

## „Ich setze mir immer neue Ziele“



Werner Lauber (46), Hochrhein-Runners, Bad Säckingen. BILD: PRIVAT

„Vor 14 Jahren im Frühjahr habe ich mit dem Laufen begonnen. Im Sommer 2002 lief ich in Endingen am Kaiserstuhl meinen ersten Marathon. In 4:12 Stunden habe ich mich über die Ziellinie ge-

schleppt. Ich habe erkannt, dass man für diese Art von Wettkampf deutlich umfangreicher trainieren muss und mir dann einen Lauftreff in der Region gesucht. Meine Heimat, der Hotzenwald, bietet im Winter, vor allem abends, wenig Möglichkeiten sicher zu laufen. So stieß ich auf die Hochrhein-Runners in Bad Säckingen. Das regelmäßige Laufen in der Gruppe hilft zum einen, das schlechte Wetter und die Dunkelheit zu überwinden, zum anderen macht es viel Spaß mit anderen zusammen zu laufen, sich auszutauschen, den Moment zu genießen. Aus Mitläufern wurden Freunde. Zurzeit laufe ich etwa 1800 bis 2200 Kilometer im Jahr. Meist fühle ich mich echt gut dabei. Wenn ich laufe kann ich mich gut entspannen, super nachdenken. Seitdem ich laufe, bin ich weniger krank, leistungsfähiger, kreativer und insgesamt aktiver. Für mich ist Laufen etwas sehr Natürliches und Unkompliziertes. Ich genieße es im Hotzenwald die Wanderwege zu laufen, bergauf, bergab, immer in der Natur, mit tollen Ausblicken. Dafür brauche ich keine Edelausstattung. Klamotten die zum Wetter passen und natürlich gute Schuhe. Nach einer Videolanalyse habe ich mir Modelle empfohlen lassen die genau zu mir passen. So zwei bis drei Paar Schuhe im Jahr laufe ich dann schon platt. Wettkämpfe laufe ich zwei bis vier pro Jahr. Für einen Marathon oder einen großen Berglauf trainiere ich zeitweise richtig hart. Das zehrt mitunter schon ganz schön. Ich suche mir jedes Jahr ein für mich besonderes Ziel. Letztes Jahr waren wir mit den Hochrhein-Runners beim Amsterdam-Marathon, das Jahr davor bin ich den Berlin gelaufen. Das nächste große Ziel: 2017 wollen wir Hochrhein-Runners gemeinsam beim New York Marathon starten.“



ANZEIGE

# Légère

Wohlfühlen – mit einem Hauch von Kohlensäure

**Bad Dürrheimer**  
Besser trinken, besser leben. •

**Ein Hauch Kohlensäure,  
fein mineralisiert,  
harmonisch im Geschmack.**

**Weite Mündung,  
ausgezeichnet zum Einschenken,  
spürbar besser zu öffnen.**

Premium Geschmack AWARD

[www.bad-duerrheimer.de](http://www.bad-duerrheimer.de)