

Das Wissen

Richtig Laufen - Wie der Ausdauersport Körper und Psyche stärkt

Von Klara Laue

Sendung vom: Freitag, 25. September 2026, 8:30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2026

Laufclubs boomen, immer mehr Menschen trainieren für einen Marathon. Regelmäßiges Laufen stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft, Stress abzubauen – auch ohne extreme Distanz.

Das Wissen in der ARD-Sounds App hören und abonnieren:

<https://1.ard.de/das-wissen>

Oder als Podcast: <https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die ARD-Sounds App

Hören Sie das Programm von SWR Kultur in ARD-Sounds, wann und wo Sie wollen.

Jederzeit live – als Webradio – oder zeitversetzt, online oder offline.

<https://www.ardsounds.de/radio/swr/swr-kultur>

MANUSKRIPT

O-Ton 01 Jonas Giehl (über Atmo, Musik, Läufer: „Immer Vollgas“):

Wir starten mit den 30 Sekunden schnell und dann zwei Minuten entspannt...

Autorin:

Gemeinsam an die eigenen Grenzen gehen. Darum geht es heute im Training bei STARK Running, dem größten Laufclub in Karlsruhe. Etwa 40 Läuferinnen und Läufer machen sich auf der Rennbahn bereit. Und das bei 32 Grad.

Atmo 01: Intervall-Timer

Autorin:

Laufclubs liegen im Trend: Überwiegend junge Menschen schließen sich zusammen, um gemeinsam ihren Sport zu machen, schneller zu werden oder effizienter zu trainieren.

O-Ton 02 Jonas Giehl, Mitgründer STARK Running:

Es hat eigentlich damit angefangen, dass wir die Intervalle einfach nicht allein laufen wollten und uns dann gesagt haben: Komm, dann treffen wir uns einfach immer.

Autorin:

Joggen ist schon immer ein Breitensport gewesen, die *meisten* Deutschen laufen *allein*. Viele streben lange Distanzen an, wollen einen Marathon schaffen. Was treibt sie an? Ist das gesund? Und: Wie soll man trainieren?

Ansage-Sprecher:

Richtig laufen – Wie der Ausdauersport Körper und Psyche stärkt. Von Klara Laue.

Atmo 02: Aufwärmen: Gespräche, Musik, Schritte auf der Tartanbahn, dazwischen Ansagen von Jonas

Autorin:

Nach ein paar Aufwärmübungen beginnt das Intervalltraining: Jonas Giehl startet den Timer, über seine Musikbox ertönt das Startsignal. Nach 30 Sekunden Sprint sollen die Läuferinnen und Läufer entspannt joggen – bis der Intervall-Timer den nächsten Sprint einleitet. Im April 2023 hat Giehl den Laufclub mit drei Freunden gegründet. Die Motivation in der Gruppe begeistert ihn:

O-Ton 03 Jonas Giehl:

Es ist das schönste Gefühl, wenn Leute hier anfangen zu trainieren, dann jede Woche regelmäßig kommen und man dann merkt, wie die Fortschritte machen, im Lauf von einem Jahr, zwei Jahren, drei Jahren, und die Leute dann einen Marathon laufen drei Jahre später in einer fabelhaften Zeit. Das macht einen natürlich schon ein bisschen stolz.

Autorin:

STARK Running ist schnell gewachsen. In der Sport-App Strava, über die sich die Mitglieder vernetzen, hat der Laufclub fast 1000 Mitglieder. Mit Ausdauersport anzufangen und hier mitzumachen, hat das Leben von Teilnehmer Michael verändert.

O-Ton 04 Michael Siefert, Mitglied STARK Running:

Ich habe vor einem Jahr beschlossen, abzunehmen. Ich habe 136,5 Kilo gewogen und habe morgens in den Spiegel geschaut und dachte: „Nee, das geht nicht mehr.“ Da habe ich mir ein Bild an meinen Badezimmerspiegel geklebt und habe angefangen, abends – jeden Abend rigoros – fünf Kilometer zu laufen. Und nach so einem Dreivierteljahr, als ich dann so unter 100 angekommen bin, ging auf einmal Joggen. Und das hat unerwartet viel Spaß gemacht.

Autorin:

Aber immer allein zu laufen, erfordert viel Disziplin. Deshalb hat sich Michael dem Laufclub angeschlossen:

O-Ton 05 Michael Siefert:

Das fühlt sich ein bisschen an, wie mit einem Zug zu fahren. Wenn man alleine läuft, dann bist du immer nur mit dir selber am Kämpfen. Beim Laufen hast du einfach so die Gruppendynamik – du wirst schon irgendwie mitgezogen. Und gerade, wenn du dann eine Easy Pace läufst und laufen und dich dabei unterhalten kannst, ist es halt wirklich so: Es geht vorbei wie im Fluge. Das ist schon sehr entspannt.

Atmo 03: Rennen**Autorin:**

In der Gruppe zu laufen oder zu zweit, ist natürlich kein neues Phänomen, sagt der Sportsoziologe Prof. Robert Gugutzer von der Goethe-Universität in Frankfurt.

O-Ton 06 Prof. Dr. Robert Gugutzer, Sportsoziologe, Universität Frankfurt:

Es wird jetzt als Trend gehypt, aber dass Menschen zusammen laufen, also so neu ist ja das nicht.

Autorin:

Es gebe aber trotzdem etwas Neues.

O-Ton 07 Prof. Dr. Robert Gugutzer:

Als Soziologe würde ich sagen: Ja, das ist einfach eine technologisch gegebene Möglichkeit, sich über das Vor-Ort-Vergemeinschaften eben auch noch einmal zu vergemeinschaften. Weil man nimmt dann wahr, wie die Leistung der anderen war, man tritt noch mal in einen Wettbewerb, wenn man das möchte und vielleicht gibt man sich auch da Tipps, wie man besser oder wo man schönere Strecken laufen kann.

Autorin:

Die Läuferinnen und Läufer teilen und vergleichen ihre Routen und Zeiten. Dazu tragen die meisten Smartwatches und Fitnesstracker am Handgelenk, oft sogar Tag und Nacht. Für den Soziologen steckt hinter der „Vermessung des eigenen Körpers“ mehr als nur reine Leistungsanalyse.

O-Ton 08 Prof. Dr. Robert Gugutzer:

Ja, wir leben in einer Zeit, in der das Selbstoptimieren mit Apps, die ganzen Tracker, die es gibt, normal geworden sind. Dadurch hat man zusätzliche Informationen über den eigenen Körper –Körperfettwert und Puls und was nicht alles [–, an Informationen, die man anders nicht hätte.] Und es scheint dieses Bedürfnis zu geben, dass man das teilt. Das kann man kritisch sehen, wenn man möchte, weil da schon eine Selbstinszenierung verbunden ist. Man kann sich fragen: Warum ist das eigentlich so wichtig geworden? Irgendwie geht es dabei immer, wenn man sein eigenes Selbst darstellt, um Anerkennung, würde ich sagen. Das muss man nicht negativ sehen.

Autorin:

Robert Gugutzer ist Experte für Emotionen im Sport. Während der Fußball-WM 2026 hat er in Interviews häufig die besondere Atmosphäre in den Stadien oder beim Public Viewing erklärt. Als zentralen Erfolgsfaktor der Laufclubs bewertet Gugutzer ebenfalls die Stimmung, die beim gemeinsamen Laufen entsteht.

O-Ton 09 Prof. Dr. Robert Gugutzer:

Ich bin überzeugt: Diese Lauftreffs gäbe es nicht, wenn das Atmosphärische nicht existieren würde. Das Gruppengefühl ist eigentlich etwas Atmosphärisches. Es ist ja nicht das eigene Gefühl, sondern man ist Teil einer Gemeinschaft und da entsteht so eine Stimmung. Vielleicht entsteht eine Rivalität, Konkurrenzatmosphäre. Oder es ist umgekehrt so eine familiäre Atmosphäre: Man fühlt sich aufgehoben, es ist ganz warm und weich.

Atmo 04: Laufclub Karlsruhe: Lachen, Hintergrundmusik, Gespräche, Laufen auf der Tartanbahn**Autorin:**

Aufgehoben sein. Dieses Gefühl weiß Cindy Zengerle zu schätzen. Sie hat STARK Running mitgegründet. In der Gruppe zu laufen, fühle sich sicherer an:

O-Ton 10 Cindy Zengerle, Mitgründerin STARK Running:

Gerade wenn mal kein Sommer ist, und es ist schlechteres Wetter, oder es wird früher dunkel, dann will man auch weniger alleine laufen, oder ungern je nachdem, wo man wohnt. Und dann ist es natürlich, in der Gruppe fühlt man sich da auf jeden Fall besser aufgehoben.

Autorin:

Ihr Kollege und Mitgründer von STARK, Markus Gräder, erzählt, dass der von Prof. Gugutzer erwähnte Konkurrenzdruck in ihrem Laufclub keine wichtige Rolle spiele. Im Gegenteil. Markus hat bei sich eine Veränderung festgestellt:

O-Ton 11 Markus Gräder, Mitgründer STARK Running:

Also bei mir persönlich, ich hab früher immer einen starken Wettkampfcharakter gehabt und habe mich auch mit anderen gemessen. Seitdem wir das hier haben, ist das bei mir weniger geworden, muss ich ganz ehrlich sagen. Weil ich gönne es jedem, der vor mir ins Ziel kommt, weil es einfach cool ist.

Musik:**Autorin:**

Laufen ist in den vergangenen Jahren vor allem unter jungen Menschen immer beliebter geworden, glaubt man den Zahlen großer Sport-Apps: Strava verzeichnete 2025 einen Zuwachs von 33 Prozent bei den 16- bis 30-Jährigen, die auf einen Marathon trainieren **(1)**. Auf Anfrage von Das Wissen bestätigt der Deutsche Leichtathletik-Verband diesen Trend. Schränkt aber ein, dass das Laufverhalten der Bevölkerung statistisch schwer in exakten Zahlen zu erfassen sei. Neben einem sichtbaren Zuwachs an Laufclubs belegen vor allem die Teilnehmerzahlen bei Laufveranstaltungen und Marathons den Boom. Die meisten Läufer, egal welchen Alters, geben nach einer aktuellen Umfrage als Hauptmotiv für den Sport den Erhalt oder die Verbesserung der körperlichen Fitness an **(2)** – ein Faktor, der auch für die Mitglieder von STARK Running wichtig ist:

O-Ton 12 Läufer 1:

Man macht Sport, also auch noch was Gutes für den Körper.

O-Ton 13 Läuferin 2:

Also ich habe am Anfang wirklich für das Abi trainiert, weil ich im Mündlichen ins Sport-Abi gegangen bin und mich da einfach verbessern wollte. Das hat hier mit den Intervallen einfach super funktioniert.

O-Ton 14 Läufer 3:

Kardio ist ja gesund, deswegen bin ich dabeigebieben.

Autorin:

Mit „Kardio“ meint dieser Läufer das Ausdauertraining, das die Herzgesundheit stärkt. Das Wort leitet sich aus dem Griechischen „kardia“ ab und meint „das Herz betreffend“. In der Medizin sind dafür die Kardiologen zuständig.

Atmo 05: Kardiologie TU München: Laufbandanalyse, Gespräch mit Herrn Halle...Hallo**Autorin:**

Die Ambulanz des Zentrums für Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie an der Technischen Universität München. Ein Patient läuft auf einem Laufband, angeschlossen an ein EKG. Solche Untersuchungen zur Ausdauerfähigkeit führen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter täglich durch. Leiter ist der Kardiologe Professor Martin Halle. Halle ist nicht nur Koordinator der größten Studien weltweit zu körperlichem Training bei Herzinsuffizienz, sondern einer der führenden Experten dazu. Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind sein

Spezialgebiet. Laufen hält er für eine „Verjüngungsstrategie“ des menschlichen Körpers, weil es die Herzkranzgefäße stärkt:

O-Ton 15 Prof. Dr. med. Martin Halle, Sportmediziner und Kardiologe, TU München:

Gefäße werden geschmeidiger, nicht mehr ganz so steif, das Herz in ähnlicher Weise auch, weil die Muskulatur sich auch entspannt. Wir haben dadurch insgesamt niedrigere Blutdruckwerte als Anpassung. Wir haben aber auch so, dass die Herzfunktion sich verbessert. Also alle positiven Effekte auf das Herz-Kreislauf-System, die dann halt auch über die Zeit dazu führen: weniger Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Schlaganfall.

Autorin:

Außerdem können wir beim Laufen optimieren, wie unser Körper Energie verwertet:

O-Ton 16 Prof. Dr. med. Martin Halle:

Das Laufen ist eine Belastung, die natürlich den Stoffwechsel fordert. Das heißt insbesondere den Zuckerstoffwechsel, den Fettstoffwechsel, Energie. Es muss ja in der Muskulatur Energie ankommen in Form von Zucker und Fettsäuren, um dort zu entsprechender Energie umgewandelt zu werden. Also der Stoffwechsel wird angeregt.

Autorin:

Studien von Prof. Halle haben gezeigt: Laufen kann auch Krebserkrankungen vorbeugen (3). Das gilt für die drei häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland: Darm-, Brust- und Prostatakrebs. Verantwortlich dafür sind die sogenannten Myokine. Das sind hormonähnliche Botenstoffe, die bei körperlicher Aktivität in den Muskeln gebildet und in den Blutkreislauf abgegeben werden.

O-Ton 17 Prof. Dr. med. Martin Halle:

Beim Darmkrebs ist es so, dass der über zehn, 15 Jahre entsteht. Erst so kleine Polypen, die dann größer werden. Die sind erst gutartig, die dann entarten und dann zu Krebserkrankungen werden. Da weiß man und hat sehr schön zeigen können, dass diese Myokine, die aus der Muskulatur ausgeschüttet werden, wenn sie den Darm erreichen, dass sie dann dort diese Polypenbildung verhindern – also die Vorstufen vom Darmkrebs verhindern. Und man weiß auch: Diejenigen, die körperlich aktiv sind, haben weniger Darmkrebs. Und so ist dieser Zusammenhang ganz eng zu sehen.

Autorin:

Viele Menschen fragen sich, ob sie statt Ausdauersport wie Laufen besser Krafttraining machen und ihre Muskulatur stärken sollen? Für das Herz-Kreislauf-System sei der Ausdauersport etwas wichtiger als Krafttraining, erklärt der Münchner Kardiologe:

O-Ton 18 Prof. Dr. med. Martin Halle:

Die Verhinderung von Diabetes, die Anpassung des Gefäßsystems – das geht mehr über Ausdauertraining als über Krafttraining. Trotzdem ist es so, hat in den letzten

Jahren das Krafttraining an Bedeutung gewonnen. Man sollte es sicherlich so im Verhältnis zwei zu eins sehen, pro Woche. Das zeigt nur, dass das Ausdauertraining noch wichtiger ist. Es fördert und fordert den Stoffwechsel einfach noch mal mehr und führt zu diesen Anpassungen des Gefäßsystems. Letzteres macht Krafttraining fast gar nicht, und die Effekte auf den Stoffwechsel sind geringer als beim Ausdauertraining.

Autorin:

Die Muskulatur solle man aber trotzdem stärken, um Verletzungen und Gelenkbeschwerden vorzubeugen, so Martin Halle. Das empfiehlt der Experte auch den Läuferinnen und Läufern des Lauf10!-Programms. Seit 18 Jahren führt es der Bayerische Rundfunk einmal im Jahr in Kooperation mit dem Präventionszentrum der TU München durch (4):

O-Ton 19 Prof. Dr. med. Martin Halle:

Wir machen bei diesen „Lauf10!“-[Teilnehmern] – das sind ja Untrainierte, die innerhalb von zehn Wochen zu zehn Kilometer zu gehen oder zu laufen hintrainiert werden oder sich hintrainiert haben - was übrigens wahnsinnig toll auch dieses Jahr funktioniert hat. [Auch bei dem letzten Training war ich dabei und komme schon aus der Puste, so gut sind die geworden, und das wird man heute sehen bei einem Test, wo man vorher und nachher vergleicht.]

Atmo 06: Nachuntersuchung Doris: Sound Waage, Anweisungen MTA, Doris spricht

Autorin:

Hat sich die Ausdauerfähigkeit innerhalb der zehn Wochen verbessert? Das misst eine Mitarbeiterin mit einer sogenannten Laktat-Leistungsdiagnostik. Gewicht, Körperfettanteile und der Bauchumfang werden vor und nach dem Projekt notiert. Die Lauf10!-Teilnehmerin Doris Lettmann hat Fett verloren und Muskeln aufgebaut. Außerdem kann sie länger durchhalten:

O-Ton 20 Doris Lettmann, Teilnehmerin des Lauf10!-Programms:

Also bei mir war es tatsächlich, dass ich länger laufen konnte. Ich bin vorher immer mal wieder so ohne Uhr rumgehüpft und war immer viel zu schnell angestrengt, habe immer furchtbar schnaufen müssen und dann hat es keinen Spaß gemacht nach zwei Minuten.

Autorin:

Das hat sich geändert: Den 10km-Lauf am Ende des zehnwöchigen Trainings beendete Doris in einer fabelhaften Zeit von einer Stunde und 19 Minuten. Auch bei Teilnehmer Mario zeigte sich: Regelmäßig locker laufen und jede Woche steigern, das ist sehr effektiv.

O-Ton 21 Mario, Teilnehmer zehnwöchigen Trainings:

[Es funktioniert sehr gut, wenn man sich an den Trainingsplan vom Prof. Halle hält,] also sprich: vom Leichten zum Schweren. Das (war) am Anfang ganz ungewohnt, weil man geht erst einmal ein, zwei Wochen bloß oder trippelt da so vor sich hin.

Aber dann wochenweise merkt man schon die Steigerung, also dass man schneller wird, die Ausdauer bekommt, und man auf einmal durchläuft.

Autorin:

Laufen stärkt nicht nur den gesamten Körper, sondern auch die Psyche und das Wohlbefinden. Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2020 eines Forschungsteams der Universität in Edinburgh (5) zeigt, dass es die mentale Gesundheit messbar verbessert. Unterschiedliche Varianten in Dauer, Intensität und Art des Laufens führten zu unterschiedlichen Ergebnissen.

Atmo 07: Begrüßung Abeln: Geräusch Klingel. Autorin: „Hallo Frau Abeln, Klara Laue hier, vom SWR.“ Abeln: „Ja, einen Moment“. Ja, danke..

Autorin:

An der Deutschen Sporthochschule in Köln forscht Dr. Vera Abeln zu den Effekten des Laufens auf die neuronale Gehirnaktivität und das Wohlbefinden. Aus ihrem Bürofenster im vierten Stock des naturwissenschaftlich-medizinischen Institutsgebäudes hat die Neuro- und Sportwissenschaftlerin einen beeindruckenden Blick über den Campus der größten Sportuniversität Europas. Hier bewegen sich viele sportliche Menschen zwischen Vorlesungssaal, Seminarraum, Labor und Leichtathletik-Stadion. In der „Clear Mind“-Studie aus dem Jahr 2022 stellten Vera Abeln und ihr Team fest, dass sich Läuferinnen und Läufer dann besser entspannen, wenn sie Tempo und Intensität des Trainings selbst wählen (6):

O-Ton 22 Dr. Vera Abeln, Neurowissenschaftlerin, Sporthochschule Köln:

Wir haben zwei verschiedene Läufe gemacht mit Studierenden. Das heißt also, die Probanden wussten erstmal gar nicht, worum es geht, sondern nur, dass wir laufen und die Gehirnaktivität untersuchen. Beim ersten Termin hatten wir denen gesagt, sie laufen jetzt bitte 30 Minuten bei einer Geschwindigkeit, die für sie ihre Wohlfühlgeschwindigkeit ist. Also so, wie es ihnen gerade passt und wie es ihnen guttut. Und beim zweiten Termin haben wir dann die gleiche Geschwindigkeit vorgegeben. Das wussten die Probanden aber nicht. Wir hatten die aufgezeichnet und auch die Herzfrequenz gemessen, nicht für die Probanden einsehbar.

Autorin:

Obwohl die Teilnehmer zweimal auf die genau gleiche Weise trainiert haben, entdeckten die Forscherinnen und Forscher Unterschiede in der Gehirnaktivität:

O-Ton 23 Dr. Vera Abeln:

Und dann haben wir eben vor dem Sport und nach dem Sport jeweils die Gehirnaktivität gemessen mit Elektroenzephalographie. Und haben dabei festgestellt, dass bei dem selbstbestimmten Laufen sich vor allem die Alphawellen, die in unserem Gehirn vor allem für Entspannung, eine hohe Synchronität, also für so einen sortierten guten Rhythmus im Gehirn steht, dass die deutlich ausgeprägter sind, wenn ich selbstbestimmt laufe im Vergleich zum fremdbestimmten Laufen. Und das war schon sehr spannend für uns, weil der Sport ja wirklich exakt identisch war.

Autorin:

Laufen macht den Kopf frei, wissen viele, die regelmäßig laufen. Vera Abeln erklärt, dass die neurologische Ursache dafür in der vorübergehenden Pause für unser Denkzentrum im Gehirn liegt:

O-Ton 24 Dr. Vera Abeln:

Diese Deaktivierung im frontalen Kortex, also das ist der Kortex, der vor allem für unsere exekutiven Funktionen und für unser kognitives Denken und unser rationales Handeln und so weiter verantwortlich ist, da haben wir nach dem Laufen eine Deaktivierung gefunden, was eben zeigt, dass sich da der Workload halt auch reduziert, und vermutlich deswegen auch wir das Gefühl haben, abschalten zu können oder entspannter zu sein, weil das alles nicht mehr so intensiv arbeiten muss und wir nicht mehr so intensiv denken müssen vielleicht. Genau, das haben wir eben nur nach dem Laufen gefunden und nicht nach den anderen Sportarten.

Autorin:

Die „anderen Sportarten“ waren Radfahren und Krafttraining. Und wie wirkt es sich langfristig auf die kognitive Leistungsfähigkeit aus? Macht Laufen schlau?

O-Ton 25 Dr. Vera Abeln:

(lacht) Schlau, so gesehen, nicht direkt natürlich. Es unterstützt auf jeden Fall die kognitive Leistungsfähigkeit. Wir sehen in Studien immer wieder, dass es vor allem aufmerksamkeitsfördernd ist, Reaktionszeiten verbessert, wenn es darum geht, irgendwelche Entscheidungen zu treffen oder zu reagieren auf irgendeinen Reiz. Und auch das Gedächtnis, sowohl das Arbeitsgedächtnis, Kurzzeit-, Langzeitgedächtnis verbessern kann.

Autorin:

Wer regelmäßig die Laufschuhe schnürt, hält den Kopf fit und profitiert langfristig von einer besseren Stimmung. Laufen senkt sogar das Risiko für Depressionen. Das bestätigt Vera Abeln. Aber das gelte für Sport allgemein:

O-Ton 26 Dr. Vera Abeln:

Ja, da gibt es viele Studien, die das zeigen, dass Menschen, die körperlich aktiv sind, ein höheres Wohlbefinden im Allgemeinen haben und mental geschützter sind, würde ich jetzt mal sagen. Und wir sehen auch ganz klar einen Zusammenhang zwischen eingeschränkter körperlicher Aktivität und einer Zunahme im Bereich von zum Beispiel depressiven Verstimmungen oder Erkrankungen.

Musik:**Autorin:**

Ein Zwischenfazit: Laufen stärkt nicht nur die mentale Gesundheit und unsere kognitive Leistungsfähigkeit, sondern auch das Herz-Kreislaufsystem und den Stoffwechsel. Außerdem kann es Erkrankungen wie Krebs, Diabetes oder einem Schlaganfall vorbeugen. Ob wir allein laufen, zu zweit oder uns einem Laufclub anschließen, ist für die gesundheitlichen Effekte nicht entscheidend.

Atmo 08: YouTube-Video: Arda Saatci Stream: „Arda:Ich hab nur noch meine Mama vor mir gesehen, wie sie da gleich steht und mich nur noch darauf fokussiert. Habe die Menschen drumherum war genommen. Moderator: Arda hat uns allen bewiesen: Das, was zählt, ist nur was wir draus machen. Jeder einzelne von uns ist stark. Jeder Einzelne kann stolz auf das sein, was er erreicht hat.“

Autorin:

Im Mai 2026 verfolgten zwei Millionen Menschen im Livestream den Berliner Extremsportler Arda Saatçi, der in 96 Stunden 600 Kilometer durch die kalifornische Wüste laufen wollte. Obwohl er sein Ziel verfehlte und Los Angeles erst nach 123 Stunden erreichte, löste er eine Welle der Begeisterung in den sozialen Medien aus. Sein oberstes Credo „You vs. You“ – also „Du gegen Dich“ inspiriert seine Fans, über die eigenen Grenzen hinauszugehen. Dass viele immer extremere Distanzen laufen, beobachtet auch der Frankfurter Sportsoziologe und Emotionsforscher Robert Gugutzer:

O-Ton 27 Prof. Dr. Robert Gugutzer:

Es gibt da sehr viele Spielarten, die Ultra-Varianten, wo dann 100 Kilometer gelaufen wird oder 24-Stunden am Stück oder durch eine Wüste gelaufen wird oder in der Arktis. Das verschiebt sich. Also, was extrem ist. Das ist so eine immanente Logik des Sports: Wer Sport macht einigermaßen ambitioniert, der will besser werden, schneller laufen können oder irgendwo in Gegenden laufen, wo es anstrengender ist.

Autorin:

Was treibt Menschen an, eine extreme Distanz zu laufen? haben wir am Anfang dieser Folge von Das Wissen gefragt. Eine Antwort weiß Manuel Egner. Er ist im Mai 2025, 100 Kilometer gelaufen, in unter zehn Stunden. Der Wunsch, einen Ultralauf zu schaffen, hatte sich bei Manuel über viele Jahre entwickelt. Den ersten Marathon ist er 2015 gelaufen.

O-Ton 28 Manuel Egner, Ultraläufer:

Der Marathon war ab dem zweiten oder dritten schon eine Distanz, von der ich wusste, die kann ich laufen. Da ging es aber nicht mehr darum, hm, schaff ich das jetzt oder schaffe ich das nicht? Sondern in meinem Kopf war klar: „Okey, Du hast es schon gemacht, du kannst es rennen, die Distanz ist nicht das Problem.“ Da war dann der Schritt zum „Ich lauf jetzt nen Ultra“ eben wieder dieses Gefühl vom ersten Marathon quasi, dieses „Oh, das ist was Neues, was Großes. Ich weiß nicht, ob ich das schaffe oder überhaupt ins Ziel komme. Deshalb probiere ich das mal.“ Das ist eine ganz andere Art der Herangehensweise, finde ich.

Autorin:

Die Vorbereitung für einen 100-Kilometer-Lauf kostet viel Zeit. Die hatte der 29-Jährige, als er Anfang 2025 seine Promotion in Physik abgeschlossen hatte und auf Jobsuche war.

O-Ton 29 Manuel Egner:

Dann bin ich im Schnitt immer so zwischen 80 und 110 Kilometer pro Woche gelaufen. Und hab einfach versucht, mindestens fünf bis sechs Tage die Woche zu laufen. Diese Standardrunde nicht bei zehn Kilometern zu haben, sondern irgendwo zwischen 15 und 20, einfach um viel Distanz reinzubekommen. Da ich davor schon mehrere Ultras im Bereich von 70 bis 80 Kilometern gelaufen bin, hatte ich im Kopf so: „Okey, es ist ja „nur“ diese Distanz plus grob ein Halbmarathon. Das klappt schon irgendwie.“

Autorin:

Wissenschaftliche Studien deuten allerdings darauf hin, dass extrem viel Laufen dem Körper schaden kann (7). Ein sehr hohes Trainingsvolumen bringe vor allem zwei Gefahren mit sich, erklärt der Münchner Kardiologe Martin Halle:

O-Ton 30 Prof. Dr. med. Martin Halle:

Der eine ist der, dass in den Herzkranzarterien, das sind die Gefäße, die das Herz mit Sauerstoff versorgen, dass dort mehr Arterienverkalkung zu beobachten ist, also mehr Cholesterinablagerung. Und vor allen Dingen an einer ganz bestimmten Stelle, nämlich in der Auszweigung von dem Hauptgefäß auf der linken Seite. Das Zweite ist, dass das elektrische Zentrum auch beeinträchtigt ist. Das kann dann durch den erhöhten Druck unter permanenter körperlicher Belastung, zehn, 15 Trainingsstunden in der Woche und damit auch erhöhten Blutdruckwerten, dass das dort zu etwas „Ausleiern“ des elektrischen Zentrums führt. Wir nennen das dann „Vorhofflimmern“.

Autorin:

Manuel Egner ist sich dieser Gefahren bewusst:

O-Ton 31 Manuel Egner:

Ich glaube, wenn man das wirklich als Profi Sportler tut und sein Leben nur darauf ausrichtet und der Körper wirklich nur funktionieren muss, funktionieren muss, funktionieren muss, ist das weit über den Gesundheitssport hinaus. Da bin ich aber bei weitem nicht. [Und natürlich ein 100-Kilometer-Lauf zu laufen ist auch für den Körper eine Belastung, die in dem Moment nicht gesund ist. An der Ziellinie von nem 100-Meter-Lauf geht es dem Körper schlechter als an der Startlinie, und wahrscheinlich geht's ihm auch noch zwei Tage danach noch schlechter als an der Startlinie.]

Autorin:

Die Phasen während eines Ultralaufs fühlen sich sehr intensiv an, erzählt der Läufer. Während er in einem Moment erschöpft und müde ist, fühlt er sich im nächsten schon wieder euphorisch und beflügelt. Eine solche Phase erlebte Manuel während des 100-Kilometer-Laufs zwischen den Kilometern 50 und 60.

O-Ton 32 Manuel Egner:

Das war einfach ein Stück, wo es bergab ging, wo man eh schneller laufen kann, und es hat sich einfach alles wunderbar toll angefühlt. Zu dem Zeitpunkt war ich mir super sicher, dass wird überhaupt kein Problem, ins Ziel zu kommen. In dem Moment habe

ich realisiert: „Ok, das klappt.“ Und dann noch die Musik, und das alles war so, dass ich das Gefühl hatte, ich fliege.

Autorin:

Bei diesem sogenannten Runners High werden Botenstoffe im Gehirn ausgeschüttet, nach denen man süchtig werden kann, erklärt die Neurowissenschaftlerin Vera Abeln:

O-Ton 33 Dr. Vera Abeln:

Von daher glaube ich schon, dass es so einen Gewöhnungseffekt auch hat, ähnlich vielleicht so ein bisschen wie auch andere Drogen oder so, die wir konsumieren. Es löst ja auch ähnliche Effekte zum Beispiel im Gehirn aus. Wenn wir an die Ausschüttung von Endokannabinoiden zum Beispiel sprechen und andere Glückshormone und Botenstoffe, die durch Sport ausgeschüttet werden, ist das sicherlich in Teilen auch zu vergleichen mit anderen Drogen, nach denen wir süchtig werden.

Musik:

Autorin:

Wie sollen Menschen trainieren, die mit dem Laufen beginnen und solche, die sich steigern wollen? Das war die dritte Frage für diese Folge von Das Wissen. Um die „richtige“ Trainingsintensität gebe es eine Debatte, sagt der Bewegungs- und Trainingswissenschaftler Dr. Oliver Quittmann. Er forscht an der Sporthochschule Köln, ist begeisterter Ausdauersportler und hat einen eigenen Podcast.

O-Ton 34 Dr. Oliver Quittmann, Bewegungs- und Trainingswissenschaftler:

Diese Kontroverse, die wir in Social Media sehen, die sehen wir teilweise auch in der Wissenschaft. Ich würde da auch sagen, es gibt durchaus Argumente, die sagen, niedrigintensives Training ist sehr, sehr sehr effektiv. Zur Wahrheit dazu gehört aber auch, dass wir ein sehr sehr sehr umfangreiches Wissen haben über hochintensives Training. Und dass wir auch sehr sehr sehr gut wissen, dass hochintensives, meistens noch Intervalltraining für eigentlich alle Bevölkerungsgruppen, inklusive Leuten mit Herzerkrankungen, über Leute mit körperlichen Einschränkungen, über ältere, jüngere, Übergewichtige, Leistungssport, dafür gibt es Übersichtsarbeiten, die immer sehr schön zeigen, dass das auch eine sehr sehr effektive Möglichkeit ist, und dass das wahrscheinlich auch die effizientere Variante ist.

Autorin:

Um diese hochintensiven Einheiten gut bewältigen zu können und das Herz-Kreislauf-System zu entlasten, sollte man dazwischen niedrigintensivere Einheiten einlegen, betont Oliver Quittmann. Viele Läuferinnen und Läufer machen den Fehler, dass sie zu schnell laufen:

O-Ton 35 Dr. Oliver Quittmann:

Eine Sache, die wir aber öfter mal diskutieren, ist die sogenannte Tendenz zur Mitte. Das heißt, wenn ich jetzt irgendwie zwei Kinder habe und ich habe gleichzeitig noch Vollzeitarbeit und andere Hobbys und habe nur eine Stunde Zeit, jetzt noch Sport zu

treiben, dann machen manche das halt das so, dass sie halt dann super superschnell laufen. Nicht so schnell, wie wir das von einem hochintensiven Intervalltraining kennen würden, weil das hält man eine Stunde lang am Stück nicht durch. Aber auch nicht so richtig easy peasy langsam, wie wir das von diesem „Zone-2-Training“ erwarten würden.

Autorin:

Das Training in „Zone 2“ bezieht sich auf das Fünf-Zonen-Modell des US-amerikanischen Sportwissenschaftlers Stephen Seiler (8). Er hat es für das Ausdauertraining entwickelt. In den Zonen 1 und 2 bewegt sich der Puls etwa zwischen 60 und 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Die Energie wird fast ausschließlich aerob gewonnen – also unter Nutzung von Sauerstoff und hauptsächlich aus Fettreserven. Das steigert die Ausdauerfähigkeit. Dagegen liegen die Zonen 4 und 5 etwa in einem Bereich zwischen 90 und 100 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Energie wird zunehmend anaerob – also ohne Sauerstoff – gewonnen. Das steigert die Leistungsfähigkeit. Oliver Quittmann rät dazu, mittelintensives Training zu *meiden* (9):

[O-Ton 36 Dr. Oliver Quittmann:

Man sagt dann auch polarisiert trainieren. Das heißt, dass ich eben den Großteil meines Trainings niedrigintensiv trainiere, also wirklich locker. Weil wenn ich das zu intensiv mache, dann kriege ich vielleicht die hochintensiven Einheiten, die auch auf dem Trainingsplan stehen, nicht mehr so richtig hin.]

Atmo 09: Laufclub: Intervalltimer, Hintergrundmusik, Laufgeräusche

Autorin:

Auch die Läuferinnen und Läufer von STARK Running möchten effizient trainieren und nehmen deshalb am Intervalllaufen teil. Wie war das Training heute bei 32 Grad für sie?

O-Ton 37 Läufer 4:

Es hat richtig Spaß gemacht, war aber auch sehr anstrengend. Die Hitze hat man schon gemerkt. Aber es ist gut, in der Gruppe pusht es noch mal ein bisschen mehr.

O-Ton 38 Läufer 5:

Anstrengender als erwartet, muss ich sagen. Also ich dachte, zwölfmal 30 Sekunden wird nicht so hart, aber hinten raus musste ich mich ganz schön quälen. Aber in der Gruppe geht es immer ganz gut und man kriegt viel Support von außen.

O-Ton 39 Läuferin 6

Für mich war es relativ okay, aber ich laufe auch nicht so schnell wie die anderen alle. Und der Wind war ganz angenehm heute.

Autorin:

Zum Abschluss macht Mitgründerin Cindy Zengerle noch ein Gruppenfoto für Instagram:

Atmo 10: „Einmal noch kurz Stimmung bitte“, Alle: „Wohoo“, Cindy: „Wow! Okay, vielen Dank. Bis zum nächsten Mal“, Alle: klatschen.

Autorin:

Laufen ist eine Sportart für alle und jeden. Man schnürt die Sportschuhe und läuft los, egal, wo man gerade ist. Keine teure Ausrüstung ist dazu nötig, keine Halle, kein Schwimmbad, weder Rad noch Pferd noch andere Menschen.

Musik:

Autorin:

Dass es in der Gruppe mehr Spaß machen und motivieren *kann*, haben die Mitglieder des Laufclubs erzählt. Dass wir viel für unsere Gesundheit tun, haben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in dieser Folge von Das Wissen erklärt: Laufen stärkt das Herz, kurbelt den Stoffwechsel an und unterstützt das Immunsystem. Es kann uns vor Depressionen und Erkrankungen des Nervensystems schützen. Dafür muss es nicht die Marathondistanz sein. Wichtig ist, regelmäßig zu laufen und dabei auf die Signale des Körpers zu hören.

Abspann Das Wissen über Bett:

Autorin:

Richtig laufen – Wie der Ausdauersport Körper und Psyche stärkt. Autorin und Sprecherin: Klara Laue. Redaktion: Sonja Striegl. Regie: Günter Maurer.

* * * * *

Hörtipp-Autorin:

Und hier zwei Folgen von Das Wissen, die Dich ebenfalls interessieren könnten: „Unsere Muskeln – Kraftpakete für ein gesundes Leben“ und „Fit durch Protein-Supplemente? – Wie sich Sportler richtig ernähren“. Stehen in ARD-SOUNDS und allen anderen Podcast-Plattformen.

Quellen:

(1) <https://contentful-assets.strava.com/Strava-Year-In-Sport-Trend-Report-2025-US.pdf>

(2) <https://www.sportsshoes.com/de-de/advice/running-hub/health-wellbeing/running-report>

(3) <https://www.sport.mri.tum.de/de/service/downloads/pdfs/7-minuten-workout>

(4) <https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/abendschau/lauf10/index.html>

(5) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33139666/>

(6) <https://link.springer.com/article/10.1007/s11571-024-10084-2>

(7) <https://academic.oup.com/eurheartj/article/44/26/2388/7069916>

(8) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20861519/>

(9) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24550842/>