

# Auf der Suche nach dem Genuss

## Ex-Läuferin Ingalena Heuck bietet Hobbysportlern eine Trainingsserie, die Laufen und Ernährung kombiniert

VON MARC LAMBERGER

Ingalena Heuck genießt das Laufen mehr als früher. Weg mit dem Leistungsgedanken, einfach laufen, wann, wo und wie schnell sie Lust hat. Nun, viele sportliche Pflichttermine hat die ehemalige Top-Läuferin (unter anderem Deutsche Meisterin im Halbmarathon 2010) nach wie vor, das gehört in ihrem Beruf als Sportwissenschaftlerin dazu. Nun geht es bei der 27-Jährigen aber vor allem darum, Tipps weiterzugeben. Erst beim Lauftraining, dann in der Küche.

Die Theresienwiese am Donnerstagabend – es ist ihre Idee. „Das ist einer der schönsten Plätze in München“, sagt Heuck, wobei es ihr in diesem Fall mehr um Voraussetzungen für ein abwechslungsreiches Training geht. Denn dafür gibt es dort einige Möglichkeiten: flache Strecken, Hügel und Treppen. Trainingsbeginn ist am Kochraum an der Paul-Heyse-Straße, von dort joggt sie in der Regel mit einem Pulk von acht bis zehn Teilnehmern zur Theresienwiese.

Dort steht als Erstes das Lauf-ABC an, also einfache

Schritte und Übungen wie zum Beispiel Kniehebelläufe. Heuck filmt die Läufer mit ihrem iPhone, um deren Laufstil später am Laptop mit den Teilnehmern zu analysieren. Es folgen ein Koordinations-training an den Treppen zur Bavaria-Statue und Sprints an den Hügeln, über die Ende September mehr Menschen torkeln als laufen.

Eine Stunde dauert das Lauftraining, dann geht's zurück zum Kochraum. Nächster Schritt: Dehnen auf einer schwarzen, harten Rolle, um die Muskulatur in den Beinen zu lockern. Dann heißt es Laufschuhe ausziehen, duschen, Schürze anlegen. Heucks Programm nennt sich „Rennen und Schlemmen“, denn nach dem Sport kochen die Teilnehmer zusammen.

Mal geht es um ausgewogene Kost, mal um geeignete Mahlzeiten zur Regeneration, mal um Gerichte, die den Stoffwechsel ankurbeln. „Ziel ist es, ein doppeltes Genuss-erlebnis zu vermitteln“, sagt die Münchnerin. „Um gesund zu bleiben, müssen wir uns bewegen und richtig ernähren. Manche Lebensmittel geben dem Körper Kraft, manchen entziehen ihm Kraft.“

Aber was ist die Definition für die richtige Ernährung? Es geht um keine asketische Lebensweise, wie Heuck erklärt: „Es gibt es nichts, was man nicht essen darf. Es kommt auf das Maß an und womit man sich wohlfühlt.“ In ihren Kursen setzt Heuck auf saisonale Produkte und frische Kräuter, „weil diese den Stoffwechsel anregen“ – wobei die angehende Ernährungsberaterin in der Küche nur die Co-Trainerin ist. Fürs

Schlemmen ist Valerie Kitzinger zuständig. Ihr Credo: „Es ist nicht so zeitaufwendig, sich ordentlich zu ernähren. Man kann den Körper nicht nur über Sport stärken, Ernährung ist ein genauso großer Bestandteil, um fit und gesund zu sein.“ Die Schlierseerin bereitet diverse Rezepte vor und kocht diese mit den Teilnehmern.

Manche kommen hauptsächlich deswegen, etwa Philipp Frik (30) aus München.

Er sagt: „Mir hat vor allem der Aspekt gereizt, die sportliche Ernährung zu optimieren.“ Michael Schmid aus Brannenburg war es derweil, das Training effektiver zu gestalten. „Ich bin Laufeinsteiger und wollte Tipps bekommen, um mich zu verbessern“, sagt der 40-Jährige. „Es sollen die ersten Schritte sein, um später zu einem Lauftreff oder Verein zu gehen.“

Ihre ersten Schritte haben mit dem Projekt auch Heuck

und Kitzinger gemacht. Im Herbst wollen sie eine weitere Reihe „Rennen und Schlemmen“ auf die Beine stellen, im wahrsten Sinne des Wortes. Die Theresienwiese ist wegen des Oktoberfests Ende September zum Training allerdings ungeeignet. Zu dieser Zeit würde ein anderer Reim zur Serie passen, wie Heuck mit einem ironischen Unterton erklärt hat. Dieser Reim passt während der Wiesen aber eher zum Wort Laufen.



**Zwischen Sport und Herd:** In den Laufschuhen gibt Ingalena Heuck (kl. Bild) den Ton an, in der Küche steht die Schlierseerin Valerie Kitzinger (2.v.r.) im Mittelpunkt.

FOTOS: LAMBERGER