



Fitness-Ratgeber, Biografien und Satirisches _Bücher rund ums Laufen

Die Zielgruppe ist gebildet, gut verdienend und männlich

20 Mio Deutsche sind in Bewegung: Laufen ist Volkssport Nummer 1. Verlage setzen auf Kooperationen und die Bekanntheit der Autoren.

In Bewegung:
Die Popularität des Laufsports spiegelt sich in steigenden Teilnehmerzahlen bei Laufveranstaltungen wider. Foto: TUI-Marathon 2007 auf Mallorca.

Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft“ – das Diktum der tschechischen Läuferlegende Emil Zátopek scheint heute eine ganze Nation zu beherzigen, indem sie der Körperertüchtigung per pedes nachgeht: Das Laufen zählt nach einer Studie der Motor Presse Stuttgart, die u.a. die Fachzeitschrift „Runner’s World“ im Portfolio hat, generationenübergreifend zu den beliebtesten Sportarten.

Rund 20 Mio Bundesbürger laufen in ihrer Freizeit mehr oder weniger regelmäßig, das entspricht einer Steigerung von etwa 40% gegenüber 1998. Der Anteil der ambitionierten Läufer hat sich seitdem von 2,2 Mio auf 5,5 Mio sogar mehr als verdoppelt. Diese Zahlen decken sich auch mit Schät-

zungen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, der aufgrund eines zunehmenden Gesundheitsbewusstseins von weiter steigenden Zahlen ausgeht. Noch nicht mitgerechnet sind dabei die laut Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) mehr als 8,5 Mio Walker, darunter die rund 2 Mio mit Stöcken bewehrten Nordic-Walker – aus gutem Grund, wird mancher ambitionierte Läufer hier einwenden. Doch zu den Animositäten gegenüber dem Walker-Wahn später mehr unter „Satirisches“.

Von der Laufbegeisterung lebt eine ganze Industrie: Das Running-Segment ist heute eine der tragenden Umsatz- und Renditesäulen der Sport- und Freizeitbranche, die in Deutschland jährlich fast 40 Mrd Euro er-

wirtschaftet. Auch die Verlage bringen Jahr für Jahr neue Publikationen im Ratgeberbereich auf den Markt. Der Nutzwert steht bei den meisten Laufbüchern deutlich im Vordergrund: Ernährungsberatung, die richtige Ausrüstung, Dehnübungen und Gymnastikprogramme, Trainingspläne und schließlich die adäquate Vorbereitung auf den Marathon zählen in den meisten Werken zum Standard.

Wer das Fachsimpeln auf den einschlägigen Online-Lauftreffs verfolgt oder gar selbst vom Laufvirus infiziert ist, weiß, wie so die Nachfrage nach Fach- und Expertenwissen gerade bei dieser Sportart so hoch ist. Man besuche nur eine x-beliebige Laufveranstaltung oder Marathon-Messe und beobachte, wie Gleichgesinnte voller Eifer über Laktatwerte, Supination oder die anaerobe Schwelle diskutieren. Man bringe auf einer Party zwei bisher sich völlig fremde Menschen zusammen, die zufällig beide laufen oder sich gerade auf einen Marathon vorbereiten – den Rest des Abends wird es kein anderes Gesprächsthema mehr geben.

Prominente Namen verkaufen sich besser

Der Läufer spricht gern darüber, dass er läuft, und dieses Bedürfnis bedienen die Verlage. Gräfe und Unzer etwa hat die zentralen Themen in „300 Fragen zum Laufen“ (2007) nach dem Frage-Antwort-Schema gebündelt. Da Expertenwissen gefragt ist, sind die Autoren in der Regel selbst Läufer, wobei ihre Popularität für den Verkaufserfolg der Bücher eine wichtige Rolle spielt. Zu den Klassikern des Genres zählt „Das komplette Buch vom Laufen“ von Laufpapst James F. Fixx. Der Sportjournalist und Gewinner des Boston-Marathons hat einen Longseller vorgelegt, der bei S. Fischer in die 19. Auflage gegangen ist und sich seit Erscheinen 1983 rund 100 000-mal verkauft hat.

Mit Herbert Steffny und Thomas Wessinghage hat der Südwest Verlag gleich zwei prominente Läufer im Programm. Der ehemalige Langstreckenläufer Steffny, der nach einer eindrucksvollen Sportlerkarriere heute als Lauftrainer arbeitet und seit 1998 Bücher über den Laufsport schreibt, ist bei der Random House-Tochter mit fast 500 000 verkauften Büchern unumstrittener Leistungsträger, „Perfektes Lauftraining“ (100 000 Exemplare) und „Das große Laufbuch“ (80 000 Exemplare) führen die Themen-

bestsellerliste an (siehe Tabelle), wobei das letztere Werk mit 22,95 Euro sogar zu den hochpreisigeren Titeln innerhalb der Warengruppe zählt. „Die Bekanntheit der Autoren ist unglaublich wichtig. Der Leser möchte Expertenwissen, er möchte Tipps vom Profi“, meint Silke Kirsch, Redaktionsleiterin „Sport und Fitness“ bei Südwest.

Steffny war übrigens der persönliche Trainer des ehemaligen Außenministers Joschka Fischer, dem er Ende der 90er-Jahre zum Wunschgewicht (von 108 kg auf 78 kg in zehn Monaten), seinem ersten Marathon (3:41 beim Hamburg-Marathon 1998) und indirekt auch zu einem Bestseller verhalf: Der Erfahrungsbericht „Mein langer Lauf zu mir selbst“ des mittlerweile fleischgewordenen Beispiels für den Jojo-Effekt hielt sich pfundige 71 Wochen auf der „Spiegel“-Bestsellerliste.

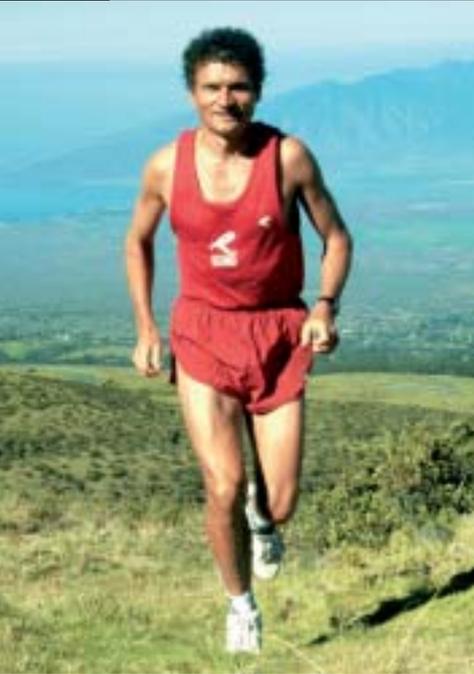
Dass prominente Schriftsteller den Laufsport kreativ verwerten, ist eher die Ausnahme, was wohl nicht zwangsläufig auf eine ungesunde Lebensweise dieses Berufsstandes schließen lässt. Viel zitiert ist der Klassiker des englischen Schriftstellers „Die Einsamkeit des Langstreckenläufers“ von Alan Sillitoe. Ein aktuelles Beispiel ist das neue Werk von Haruki Murakami, das vor wenigen Tagen bei Dumont erschienen ist. Unter dem etwas sperrigen Titel „Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede“ erzählt der japanische Romancier, wie er aus dem Laufen Kraft und Inspiration fürs Schreiben schöpft, für Bestseller wie „Afterdark“, „Gefährliche Geliebte“ und „Kafka am Strand“. „Ganz gewiss kein Fitness-Ratgeber“, schreibt er im Vorwort, und folgerichtig präsentiert Dumont das Buch als Sachbuch-Spitzentitel. Der Ver-

Meistverkaufte Laufsportratgeber

Das Ranking zeigt, welche Bücher zum Thema „Laufen“ im allgemeinen Sortimentsbuchhandel im Jahr 2007 am häufigsten verkauft wurden:

1. Steffny/Pramann: Perfektes Lauftraining (Südwest)	9,95 €
2. Steffny: Das große Laufbuch (Südwest)	22,95 €
3. Schmidt u.a.: Nordic Walking (Gräfe und Unzer)	5,90 €
4. Buchhorn/Winkler: 300 Fragen zum Laufen (Gräfe und Unzer)	9,90 €
5. Marquardt u.a.: Die Laufbibel (Spomedis)	24,95 €
6. Schütte, Rose: run (Diana)	12,95 €
7. Wessinghage u.a.: Das Laufbuch für die ersten 10 km (Südwest)	14,95 €
8. Steffny: Perfektes Marathontraining (Südwest)	9,95 €
9. Schmidt: Schlank mit Nordic Walking (Gräfe und Unzer)	5,90 €
10. Alt-Sultan/Dirkes: Triathlon (Südwest)	19,95 €

Quelle: buchreport



Laufprominenz:
 Unter den Autoren, die über ihre Laufpassion geschrieben haben, sind prominente Sportler, Politiker und Schriftsteller: (v.l.n.r.) Herbert Steffny, Thomas Wessinghage, Joseph Fischer, Haruki Murakami.

lag unternahm eine Punktlandung beim Marketing: Neben einer Anzeigenkampagne in Tageszeitungen erfolgte in der Woche des Erscheinens ein Abdruck im Magazin der „Süddeutschen Zeitung“ und der „Spiegel“ besuchte den Autor in Tokio für ein Interview.

Mit Werbeaktionen bei den großen Marathon-Ereignissen in Hamburg, Köln und Berlin zielt das Marketing darüber hinaus auf eine laufbegeisterte Leserschaft: Derzeit verhandelt Dumont mit den Organisatoren über Bannerwerbung, im Vorfeld sollen auch Radiospots geschaltet werden. Murakami, der bereits zahlreiche Marathons absolviert hat (Bestzeit: 3:27), ist die 42,195 km bisher in Deutschland noch nicht gelaufen. Fürs Marketing wäre ein Auftritt bei einer deutschen Laufveranstaltung natürlich eine ideale Gelegenheit: „Wir versuchen, Murakami dazu zu bewegen“, berichtet Vertriebs- und Marketingleiterin Sabine Glitza.

Schulterschluss mit Fachzeitschriften

Im Ratgeberbereich zählen neben prominenten Sportmedizinern vor allem ehemalige Sportgrößen zu den Autoren. Unter den Fachbuchautoren etwa Thomas Wessinghage. Der ehemalige Leichtathlet und Olympionike, der noch immer den gültigen deutschen Rekord über die 1500-Meter-Distanz hält, hat eine ganze Reihe an Publikationen vorzuweisen: Bei Südwest hat er zusammen mit Gunnar Ebmeyer, Sportredakteur bei der Zeitschrift „Fit for Fun“, „Mein Laufbuch für die ersten 10 Kilometer“ vorgelegt. Der Titel und die Inszenierung lassen keinen Zweifel daran, dass der Fokus auf dem prominenteren der beiden liegt.

Ein in der Laufszene bekannter Name taucht auch bei den Neuerscheinungen von Copress Sport auf, einem Imprint des Münchener Stiebner Verlages. Der ehemalige Weltklasse-Langstreckler der 90er-Jahre, Stephane Franke, legt gleich zwei Laufratgeber vor: Eine umfangreiche Einführung, die mit einer Audio-CD geliefert wird, auf der ein Sport-Psychologe Motivationstipps gibt („Laufen“), sowie den handlichen Ratgeber „Laufen kompakt“.

Während seiner aktiven Zeit war Franke der größte Konkurrent von Dieter Baumann, dessen Karriere mit der „Zahnpasta-Affäre“ endete, dem wohl spektakulärsten Dopingfall der deutschen Sportgeschichte. Mit seiner autobiografischen Schilderung der Vorgänge in „Lebenslauf“ landete Baumann 2002 kurzzeitig ganz vorn auf der „Spiegel“-Bestsellerliste. Seither ist es ruhig um ihn geworden. Baumann gibt heute Laufseminare und nimmt weiter an Laufveranstaltungen teil: Im Oktober vergangenen Jahres beendete der 43-Jährige in Frankfurt seinen ersten Marathon als viertschnellster Deutscher.

Neben der Strategie, die Bücher mittels prominenter Namen von Sportlern oder Sportmedizinern in der Laufszene zu verbreiten, suchen Verlage auch den Schulterschluss mit Sport- und Fitnesszeitschriften: Südwest kooperiert zum Beispiel seit zwölf Jahren mit „Fit for Fun“. Die Allianz dürfte dem Verlag nicht nur Crossmarketing-Effekte einbringen, sondern auch redaktionelle Kompetenz liefern. „Wir sind gemeinsam gewachsen und profitieren vor allem durch Themen- und Autoren austausch“, kommentiert Silke Kirsch.

Auf eine Zusammenarbeit mit Fachzeit-

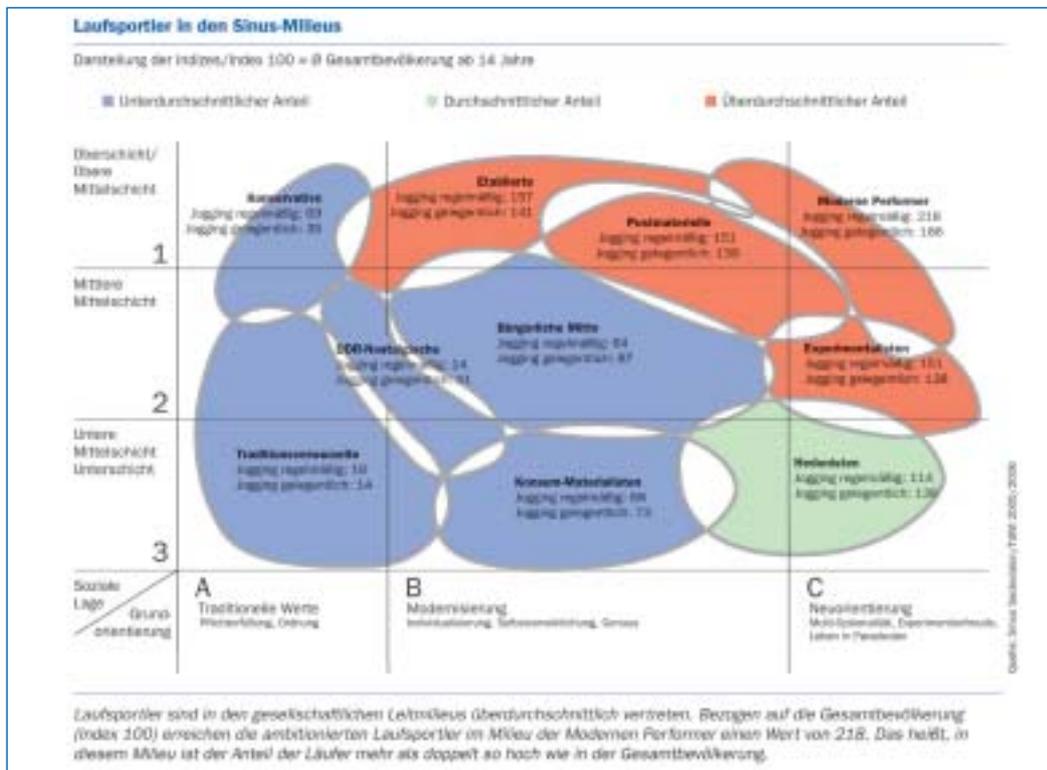


handel“, begründet Geschäftsführer Hans Jürgen Meyer.

Vor allem aber bekommt der Sportfachverlag auf diesem Wege einen direkten Zugang zu einer attraktiven Käuferzielgruppe: Mit einer Reichweite von 390 000 Lesern ist „Runner’s World“ das größte Laufmagazin in Deutschland. Die Strukturwerte der Leserschaft lassen auf eine potente Käuferschaft auch für Bücher schließen: Das Haushalts-Nettoeinkommen der „Runner’s World“-Leser liegt mit im Schnitt 3034 Euro deutlich über dem Durchschnitt der bundesdeutschen Bevölkerung von 2395 Euro.

schriften setzt auch der auf Sportbücher spezialisierte Meyer & Meyer Verlag, der künftig Bücher unter dem Label der Zeitschriften „Men’s Health“ und „Runner’s World“ veröffentlicht. Zum diesjährigen Start erscheinen mit „Lauftraining mit System“ und „Marathon unter 4h in 6 Monaten“ zwei „Runner’s World“-Titel; pro Halbjahr sollen künftig zwei bis drei Publikationen auf den Markt kommen. Bislang sind die Bücher zu den Zeitschriften bei Rowohlt erschienen. „Wir erhoffen uns von der Kooperation gerade im Bereich des Gesundheits- und Ausdauersports eine größere Verbreitung im Buch-

Tatsächlich zeichnen sich ein Großteil der Laufsportler laut Statistik durch einen hohen sozioökonomischen Status aus: Nach Angaben des Allensbacher Instituts für Demoskopie gehören knapp 40% der ambitionierten Läufer zur gesellschaftlichen Oberschicht, 28% sind leitende Angestellte, weitere 7% Geschäftsführer oder Inhaber eines Unternehmens. Entsprechend ist es um die wirtschaftliche Lage der Zielgruppe bestellt: Rund ein Viertel hat monatlich rund 500 Euro oder mehr zur Erfüllung individueller Wünsche übrig. Auch nach den Daten des Heidelberger Marktforschungsinstitutes Sinus Sociovision ist „Running“ vor allem



Running-Boom im gesellschaftlichen Leitmilieu: Nach Untersuchungen des Heidelberger Instituts Sinus Sociovision ist Laufen vor allem ein Thema in den gehobenen Schichten der Gesellschaft. Insbesondere unter den Konservativen, Postmaterielen (das aufgeklärte Nach-68er-Milieu) und den Modernen Performern (junge, unkonventionelle Leistungselite) finden sich weit überdurchschnittliche Anteile der Laufsportler.

Bildungsniveau und wirtschaftliche Lage der Laufsportler

Der sozioökonomische Status von Läufern liegt bei Bildung, Einkommen und frei verfügbarem Budget weit über dem gesellschaftlichen Durchschnitt.

	Gesamtbevölkerung	Jogging gelegentl.	Jogging häufig
Schul- und Berufsbildung			
Volks-/Hauptschule ohne Berufsausbildung	14,0	8,2	4,6
Volks-/Hauptschule mit Berufsausbildung	32,6	22,6	21,6
Höhere Schule ohne Abitur	32,0	38,4	36,6
Abitur, Hochschulreife ohne Studium	10,2	16,5	17,9
Studium	11,2	14,4	19,4
Finanzieller Spielraum			
100–500 Euro übrig	51,6	50,9	52,4
500 Euro und mehr übrig	21,5	24,3	25
Haushaltsnettoeinkommen			
2000 – unter 3000 Euro	27,1	28,7	27,4
3000 Euro und mehr	25,8	34,5	40,7
Eigene wirtschaftliche Lage			
Sehr gut bis gut	41,5	42,7	48,7

Angaben in %, ausgehend von 100%

Quelle: Motor Presse Stuttgart/buchreport

ein Thema in den gehobenen Schichten der Gesellschaft, den sogenannten Leitmilieus (siehe Grafik S. 11).

Ganz ähnlich lauten die Einschätzungen der Verlage nach der Zielgruppe der Käufer von Laufbüchern, allerdings mit einem kleinen Unterschied. Während sich Geschlecht und Alter der Läufer nahezu paritätisch über die Gesamtbevölkerung verteilen, sind die Buchkäufer vor allem Männer. „Es handelt sich um eine moderne, überdurchschnittlich gebildete, tendenziell männlich geprägte Zielgruppe“, sagt Ulrich Ehrlenspiel, Programmleiter bei Gräfe und Unzer. Dass sich Rezeption und Kaufmotivation von Männern und Frauen unterscheiden, bestätigt blv-Vertriebs- und Marketingleiterin Sabine Kahl. Auch wenn der „LaufGuide – speziell für Frauen“ mit 20 000 verkauften Exemplaren in der Verkaufsstatistik mit dem Grundlagenband „Richtig laufen“ gleichauf liegt: „Bücher für Wettkämpfe werden mehr von Männern gekauft. Frauen suchen tendenziell eher Ratgeber, die ihnen Antworten auf gesundheitliche Aspekte geben: Wie kann ich mit dem Laufen abnehmen?“

Obgleich das Laufbuchsegment weitgehend unempfindlich ist für modische Trends, spiegelt sich die Tendenz zur Professionalisierung, die sich im Teilnehmeranstieg bei Lauf-

veranstaltungen äußert, auch in der Themenwahl der Verlage wider. „Wir haben gute Erfahrungen gemacht, wenn man den Lesern ein bestimmtes Ziel bietet“, meint Silke Kirsch von Südwest und verweist auf „Mein Laufbuch für die ersten 10 Kilometer“ von Thomas Wessinghage. Der blv Verlag bringt „Richtig trainieren für den Halbmarathon“ und von Meyer & Meyer Sport erscheinen gleich zwei Bücher über die Vorbereitung auf die Marathon-Distanz. Stiebner-Geschäftsführer Hans-Peter Copony, der im vergangenen Jahr „Das große Buch vom Marathon“ bei Copress Sport in einer Neuauflage vorgelegt hat, verzeichnet insbesondere bei Titeln in diesem Bereich steigende Absatzzahlen.

Das gestiegene Interesse an leistungsorientiertem Laufen macht sich nicht nur dadurch bemerkbar, dass in den vergangenen Jahren so gut wie keine Neuerscheinung in diesem Segment das Wort „Jogging“ im Titel führt. Eine Entwicklung, die sich im Sprachgebrauch niederschlägt: Wird neudeutsch von „Running“ gesprochen, ist ambitioniertes Laufen gemeint, während heute allenfalls noch von „Gehirn-Jogging“ die Rede ist. Ähnlich steht es auch um die vor einigen Jahren aufgekommenen Modisportarten „Walking“ bzw. „Nordic Walking“: Zwar tauchen im Ranking der zehn meistverkauften Laufbücher immerhin zwei Titel zu diesem Thema auf, in den einschlägigen Fachbüchern wird diese Fortbewegungsart jedoch relativ knapp abgehandelt und bestenfalls als „Durchgangsstation zum Laufen“ (Steffny) angesehen.

Womit abschließend die Rubrik „Satirisches“ zur Sprache kommt: Der Journalist und Autor Hajo Schumacher lässt unter dem Pseudonym Achim Achilles in einer Kolumne auf „Spiegel-Online“ seinem Unmut über den Walker-Wahn Luft („Terroristen mit Stöcken“). Mit immerhin 150 000 verkauften Exemplaren der bei Heyne erschienenen Bücher (z.B. „Achilles' Verse“ und „Das Walker-Hasser-Manifest“) ist er damit der Bastian Sick der Laufszene, der schlechten Laufstil geißelt und sein Motto predigt: „Qualität kommt von Qual.“

Till Spielmann, spielmann@buchreport.de

www.herbertsteffny.de

www.thomas-wessinghage.de

www.laufcampus.com

www.runnersworld.de