

Druckversion



Präsentiert von

Url: http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/laufen/tid-6726/laufen_aid_65239.html

11.07.2007, 10:45



Laufen

Volkssport Marathon

Marathons sind groß in Mode. Dennoch gibt es bei der Vorbereitung einiges zu beachten. Denn wer zu viel oder zu wenig trainiert, schadet seinem Körper möglicherweise dauerhaft.

Von FOCUS-Online-Redakteurin [Julia Bidder](#)

Über 100 Marathonläufe pro Jahr verzeichnen Laufkalender allein für Deutschland.

„Grundsätzlich ist es natürlich gesund, sich zu bewegen. Aber der Marathon ist mittlerweile schon so etwas wie Volkssport geworden – leider“, sagt Hans-Georg Predel. Der Leiter der Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Sporthochschule Köln sieht diese Entwicklung durchaus kritisch: „Ein Marathon ist eine fantastische sportliche Leistung, die aber an den Grenzbereich der menschlichen Belastbarkeit heranreicht. Man muss sich gründlich darauf vorbereiten.“



Viele Marathon-Läufer starten deutlich zu schnell ddp

Untertraining gefährdet das Herz

Mediziner untersuchten 60 Hobbyläufer, die 2004 oder 2005 am Boston-Marathon mitgemacht hatten. In den Herzen der Teilnehmer, die im Schnitt weniger als 55 Kilometer pro Woche liefen, fanden sie nach dem Zieleinlauf ein bestimmtes Eiweiß, das kleinere Herzschäden signalisiert und auch im Herz von Infarktpatienten auftritt. Freizeitsportler, die regelmäßig mehr als 55 Kilometer pro Woche liefen, zeigten keine derartigen Veränderungen. „Wer nicht so intensiv trainiert, hat zudem erheblichen oxidativen Stress nach dem Marathon.“ Langfristig könne das den Alterungsprozess beschleunigen und zu Schäden an den Gefäßen oder zur Entartung von Zellen führen. Wissenschaftler schließen aus diesen Daten, dass für einen Marathon ein umfangreiches Training notwendig ist, damit der Körper die Belastung verkraftet. „Selbst wer schon länger läuft, sollte mindestens ein halbes Jahr vor dem Marathon mit den Vorbereitungen anfangen“, betont Hans-Georg Predel. Viele unterschätzten den Trainingsumfang und hätten dann Probleme, die Laufeinheiten in ihren Alltag zu integrieren.

Check-up beim Sportmediziner

Er rät Läufern unbedingt zu einem Check-up beim Sportmediziner, bevor sie sich anmelden. Dann überprüft der Arzt unter anderem anhand von Entzündungswerten im Blut und einem Belastungs-EKG, ob der Körper der Herausforderung gewachsen ist. Dazu gehört auch eine Untersuchung der Gelenke. „Eine zweite Untersuchung sollte kurz vor dem Lauf erfolgen“, rät er. Manche Veranstalter fordern sogar ein ärztliches Attest von den Marathonläufern.

Übertraining erschöpft den Körper

Doch auch zu viel Training schadet dem Körper. Dann leidet das Immunsystem, der gesamte Körper fällt in einen Dauer-Erschöpfungszustand. Warnsignale sind zum Beispiel ein hoher Ruhepuls am Morgen, Dauergereiztheit oder häufig wiederkehrende Infekte. „Im Zweifelsfall sollten Läufer in solchen Fällen ihren Trainingsplan beiseite legen und auf ihren Körper hören“, rät der Experte. „Es muss ja nicht immer ein Marathon sein, ein 10-Kilometer-Lauf tut es vielleicht auch.“

Fachliche Beratung: Prof. Dr. Hans-Georg Predel, Leiter der Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Sporthochschule Köln

42 Kilometer durchhalten

Ulrike Maisch ist amtierende Europameisterin auf der Marathonstrecke: In Göteborg lief die mittlerweile 30-Jährige ihre persönliche Bestzeit von 2.30.01. FOCUS Online hat sie ihre besten Trainingstipps verraten.

42,195 Kilometer: Die ersten davon fliegen geradezu vorbei, weiß Marathonläuferin Ulrike Maisch. Aber dann, nach gut zwei Dritteln der Strecke, kommt der Hammer. „Irgendwo zwischen Kilometer 35 und 40, da ist man schon ganz schön platt. Die Abstände zwischen den Kilometern scheinen sich zu vergrößern. Oft will die nächste Kilometermarke einfach gar nicht mehr kommen.“ Ulrike Maisch war 2006 die Überraschung von Göteborg: Noch einen Tag vor ihrem Start bei den

Europameisterschaften sagte sie: „Eine Medaille ist für mich nicht drin.“ Am 12. August lief sie dennoch als Erste durchs Ziel. Ein Traum für die Läuferin. „Am liebsten wäre ich schon mit 16 Marathon gelaufen“, sagt sie im Gespräch mit FOCUS Online. Doch erst mit 23 Jahren ließ ihr Trainer sie erstmals auf die Strecke. Seither fasziniert sie die lange Distanz.



Nach dem Marathon ist vor dem Marathon -zumindest für Profi-Läuferinnen wie Ulrike Maisch

Zehn bis elf Trainingseinheiten pro Woche stehen auf Ulrike Maischs Stundenplan, im Trainingslager sogar mehr. „Ein Leben ohne Laufen wäre für mich eine Katastrophe“, gesteht sie. „Wenn ich keine Bewegung habe, bin ich hibbelig.“ Vor langen Autofahrten steht sie daher extra früher auf, um noch eine Laufrunde einzulegen. Da passt es gut, dass die gebürtige Rostockerin sowieso Frühaufsteherin ist.

Ihrer Zukunft sieht Ulrike Maisch gelassen entgegen. „Zwischen 30 und 35 Jahren hat man seine beste Zeit als Sportler, heißt es“, sagt sie. Und sie ist gerade erst 30 Jahre alt geworden. „Drei Jahre lang möchte ich mindestens noch laufen.“

Richtig planen

Von null auf Marathon – das geht. Jedoch sollten sich Laufeinsteiger mindestens ein Jahr Zeit nehmen, bis sie sich die Königsdisziplin zumuten. Erfahrene Läufer brauchen immerhin noch ein halbes Jahr, in dem sie sich gezielt auf den Marathon vorbereiten.



Regelmäßiges Training ist die Grundvoraussetzung für einen Marathon Photodisk/FOL

Auf den Trainingsmix achten

Ulrike Maisch rät Hobbyläufern zu mindestens drei Läufen pro Woche, um den Marathon vorzubereiten. Eine Trainingseinheit sollte dabei kürzer und dafür schneller sein, eine Strecke relativ lang, zum Beispiel 20 bis 25 Kilometer. „Tempoläufe trainieren die Geschwindigkeit, Bergläufe geben Kraft, und die langen Läufe verbessern die Ausdauer“, weiß die Europameisterin.



Wichtigster Tipp für Marathon-Neulinge: unbedingt das eigene Tempo beibehalten! ddp

Gut behütet laufen

Unverzichtbares Trainingsaccessoire: die Baseball-Kappe. Ulrike Maisch läuft nie ohne sie. „Im Sommer schützt sie vor Hitze und Sonne, im Winter hält sie den Kopf warm und schirmt Regen ab.“

Im Notfall lieber kurz und heftig

Zu viele Termine und der Trainingsplan droht zu kippen? Im Notfall rät Ulrike Maisch dazu, lieber kurz und schnell zu trainieren als lang und ausdauernd. „Das bringt meiner Erfahrung nach mehr als die langen Läufe.“ Ganz könne man auf die längeren Trainingseinheiten jedoch nicht verzichten, wenn man einen Marathon bestreiten will.



Stress kennen die meisten – doch für manche hat er psychische Folgen obs

Schlechtes Laufwetter positiv nehmen

Es regnet tagelang, und die Lust zu laufen sinkt? Ulrike Maisch nimmt auch mieses Wetter von der positiven Seite: „Ich genieße es dann, dass ich praktisch allein im Wald bin. Wenn ich bei tollem Sommerwetter

unterwegs bin, muss ich häufig Spaziergängern ausweichen – das kann schon mal nerven“, gesteht sie. Umgekehrt verlegt sie an heißen Tagen die Laufeinheit kurzerhand ins kühle Nass: „Aquajogging ist sehr effektiv, und man kann es auch bei heißem Wetter stundenlang machen.“ Oder sie läuft sehr früh am Morgen, wenn es noch kühl ist.



Mit der richtigen Kleidung wird jedes Wetter zum Lauf-Wetter Asics

Rechtzeitig reduzieren

Zehn Tage vor dem Marathon läuft Ulrike Maisch den letzten Test, dann reduziert sie ihr Trainingspensum auf 50 bis 75 Prozent. „Ich trainiere auch noch am Tag vor dem Wettkampf, aber ganz locker. So ein letzter Lauf hilft mir, die Spannung zu halten.“



Für Marathonläufer kommt es reuters auf den richtigen Trainingsmix an

Mageres Eiweiß statt Pasta-Party

Oberste Regel für die Ernährung: Keine Experimente kurz vor dem Lauf! „Nur essen, was man schon ausprobiert hat“, rät Ulrike Maisch. Von den berühmt-berüchtigten Pasta-Partys vor dem Marathon hält sie nichts. „Ich glaube, dass Kohlenhydrate oft überschätzt werden. Eiweiß ist auch sehr wichtig. Ich esse am Vorabend lieber Steak oder Fisch statt Nudeln.“ Es sei wichtig, schon die Wochen vor dem Wettkampf auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. „Der eine Abend macht es dann auch nicht mehr.“



Fettarmer Eiweißlieferant für Sportler Sucresale

Gelassen an den Start gehen

Kurz vor dem Start nervös? Eigentlich gibt es keinen Grund zur Unruhe, sagt Ulrike Maisch. „Wenn ich weiß, dass ich mich gut vorbereitet habe, gehe ich gelassener in den Wettkampf und kann auch gut schlafen. Man darf sich nicht verrückt machen. Einfach noch mal ins Gedächtnis rufen: Ich habe gut trainiert, ich freue mich auf den Lauf. Dann klappt’s auch!“



Wer sich gut auf einen Wettkampf vorbereitet hat, braucht nicht nervös zu sein

Langsam loslegen

Ein typischer Fehler am Start: Die Stimmung reißt die Läufer mit, viele rennen deutlich über ihrem Tempo los. Doch das kostet Kraft, die möglicherweise am Ende fehlt. „Der größte Fehler ist, zu schnell zu starten“, betont Ulrike Maisch. Ihr Tipp: Die gewünschte Laufzeit wählen, das durchschnittliche Tempo ausrechnen und sich konsequent daran halten – auch wenn die anderen überholen. „Ich war auch schon mal ganz hinten und bin schließlich noch meine Bestzeit gelaufen“, berichtet die Langstreckenläuferin. Ihr Tipp: „Wer auf den letzten zehn oder zwölf Kilometern noch Puste hat, kann am Ende locker ein bis zwei Minuten rausholen.“



Die Stimmung bei einem Marathon-Lauf – hier in Wien – reißt Neulinge mit

Bananen geben Power

Läufer, die die Marathondistanz in zweieinhalb Stunden bewältigen, benötigen in der Regel keine Verpflegung unterwegs. Hobbyläufern rät Ulrike Maisch unterwegs zu einer Banane. Von Energieriegeln hält sie hingegen nichts. „Die meisten Menschen vertragen Bananen besser, die kann man zudem einfacher kauen und schlucken.“

Mäßig, aber regelmäßig trinken

Etwa alle fünf Kilometer stellen die Veranstalter Getränke zur Verfügung. „Hobbyläufer sollten regelmäßig ein paar Schlucke nehmen, selbst wenn sie keinen Durst haben“, rät Ulrike Maisch. „Wenn der Durst erst nach 30 Kilometern einsetzt, ist es zu spät, um die Reserven aufzufüllen.“ Ulrike Maisch setzt im Wettkampf auf magenfreundlichen Kamillentee mit Honig.



Marathonläufer müssen auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten

Die eigene Fanmeile organisieren

„Du schaffst es!“, „Da geht noch was!“, „Du bist fantastisch!“: Wer solche Rufe von Familienmitgliedern und Freunden hört, hält garantiert durch, glaubt Ulrike Maisch. Ihr Tipp für alle Marathonneulinge: „Unbedingt möglichst viele Freunde und Familienmitglieder an die Strecke bestellen. Anfeuerungsrufe von den Lieben tragen einen weiter, auch wenn’s schon weh tut.“

Energie wieder aufladen

Die Beine sind unendlich schwer nach dem harten Lauf. Eine professionelle Massage hilft, die Muskulatur wieder zu lockern. Ulrike Maisch empfiehlt zudem Fußbäder oder ein heißes Bad in der Wanne oder im Whirlpool. Am Abend rät sie, dem Muskelkater davonzutanzeln. „Die ersten Schritte kosten natürlich Überwindung, aber es wird besser. Ich habe das Gefühl, dass ich den Muskelkater beim Tanzen rauschütteln kann.“



Nach dem Lauf auf die Tanzfläche dpa

Nach dem Marathon ist vor dem Marathon

Die Stimmung, der Applaus, der Zieleinlauf – Ulrike Maisch kann sich noch genau an ihren ersten Marathon erinnern. „Am liebsten wäre ich sofort noch einen gelaufen“, erzählt sie. „Wenn man einmal Erfolg hatte und die Stimmung gut war, dann möchte man so ein schönes Erlebnis unbedingt noch mal haben.“



Fotos: ddp (2), Photodisk/FOL, obs, Asics, reuters (2), Sucresale, asics, sucresale, dpa
Copyright © FOCUS Online 1996-2010

Anzeige

34% MEHR
Seiten mit Original HP Druckpatronen
gegenüber Alternativpatronen*.

* B. Teil von Innovationstechnik GmbH im Auftrag von HP



HIT PRINT
INTELLIGENTLY

» Mehr erfahren!

