


01.10.2005 Magdeburg, Sport:
2. Magdeburg-Marathon am 23. Oktober
Gehen Sie schon oder laufen sie noch?



 Oberbürgermeister Lutz Trümper schickte im vergangenen Jahr bei der Premiere 1 800 Teilnehmer auf die Strecke. Bis gestern meldeten sich 1 814 Teilnehmer an. Foto: Matthias Fricke

Am 23. Oktober erfolgt im Elbuenpark der Startschuss zum 2. Magdeburg-Marathon. Der bekannte Magdeburger Volkssportläufer Bernd Biedermann, der bereits im vergangenen Jahr bei der Premierveranstaltung für die Volksstimme aktiv war, berichtet heute von den Lauf-Vorbereitungen in seiner Familie.

Magdeburg. „Frisch, fromm, fröhlich, frei!“ So hieß es einst bei Friedrich Ludwig Jahn. Dies war zu Beginn des 19. Jahrhunderts. Zweihundert Jahre später, was damals der Turnvater ist heute der Fitness-Guru, genügen drei F: Fit for fun! Das Wort „Fitness-Papst“ habe ich bewusst vermieden, da ein Papst niemals auf „fromm“ verzichten würde.

Fit-for-fun-Produkte finde ich zunehmend in unserem Kühlschrank. Trink- und Essbares, alles trendig, kalorienarm und fettreduziert. Für ständigen

Nachschub sorgen Gattin und Tochter. Zu dritt bereiten wir uns auf den 2. Magdeburg-Marathon, der am 23. Oktober stattfindet, vor.

Natürlich hatte ich mich früher auch ernährungstechnisch auf längere Läufe eingestellt: Je näher der Start rückte, desto öfters trank ich ein Bier weniger. Auch verspeiste ich in den letzten zwei, drei Wochen verstärkt Nudeln. Aber das war es dann auch schon.

In diesem Jahr ist alles anders! Meine Mitläuferinnen diskutieren über Fettverbrennung, Glykogendepot und Pulsfrequenz. Bei nüchternem Magen soll das Fett ganz ohne Sonne nur so dahinschmelzen, sagen sie. Aha, deshalb joggen sie also manchmal in aller Herrgottsfrühe!

Das will ich aber nun genau wissen, schon um mitreden zu können. Die Fettverbrennung, neudeutsch Fatburning genannt, scheint von allgemeinem Interesse zu sein. Jedenfalls finde ich in fast jeder Zeitschrift etwas zum Thema.

Und meine Frauen haben Recht: Das Training am frühen Morgen verlängert den auf Fettverbrennung ausgerichteten Nachtrhythmus. Doch warum das moderate Tempo? Selbst Walker müssen in die Überholspur! Auch da liegen, pardon laufen, sie richtig. Morgens soll man nur gemächlich joggen, da der niedrige Blutzuckerspiegel keine Höchstleistungen zulässt.

Seit einigen Tagen haben Frau und Tochter einen neuen Trainingspartner dabei. Jeder seinen eigenen. Er ist zweigeteilt: Teil eins tragen sie dicht am Herzen, Teil zwei am Handgelenk. Überwiegend ist der Kamerad stumm; piept er mal, gehen meine Ladys auf die Bremse und langsam weiter. Ich frage mich dann immer: Gehen sie schon oder laufen sie noch?

Über Funk muss der Kumpel Signale senden und diese Daten auch gewissenhaft speichern. Jedenfalls wird nach dem Training entlang der Elbe allerhand ausgewertet und notiert. Selbst den Fettabbau können sie angeblich ablesen. In Prozent? Vom Pulsmesser? Laufzeit, Minimal- und Maximalpuls – alles okay. Aber Fettabbau? Wie ist das möglich?

Doch gerade diese Prozente interessieren meine Frauen offenbar am meisten. „Und wozu soll das gut sein?“, frage ich spöttisch. „Wir wissen sofort, wie viel Fett wir unterwegs verloren haben. Und damit es möglichst viel ist, müssen wir eben auch nachmittags und abends langsam joggen. Fettverbrennungstraining nennt man das“, erklärt mir meine Tochter. Etwas schulmeisterlich wie ich finde. „Alles klar“, murmele ich vor mich hin und beschließe weiter zu recherchieren.

In einer Laufzeitung finde ich einen passenden Artikel. Der Autor hält den Begriff „Fettverbrennungstraining“ allerdings für sehr unglücklich, da man nur relativ gesehen mehr Fett verbrennt. Die absolute Menge an verbranntem Fett ist bei flotterem Laufen natürlich höher. Nur verwertet der Körper dabei zuerst vorwiegend Glukose, später dafür um so mehr Fett - im Bett, bei der Nachtruhe sozusagen. Na bitte! Mir fällt es nämlich schwer, so langsam zu traben. Doch wie bringe ich meinen Frauen die für sie bittere Wahrheit bei? Ich beschließe, es in homöopathischen Dosen zu tun.

Letztendlich entscheidet nämlich die Energiebilanz alles: Sie muss negativ sein, um abzuspecken! So kriegt fast jeder sein Fett weg. Die Gelegenheit scheint günstig, denn es zeichnet sich ab, dass fast alle Bilanzen in Deutschland negativ sein werden. Fette dienen unserem Körper vor allem als Energiequelle. Sie sind im Unterschied zum zweiten Energielieferer, den Kohlenhydraten, praktisch unbegrenzt speicherbar.

Es wird keinem Menschen gelingen, den Körperfettanteil auf null Prozent zu senken: Baufett, nicht Bauchfett, umhüllt unsere inneren Organe, um sie vor Verletzungen zu schützen. Ja, selbst in Muskeln ist Fett eingelagert. Frauen haben von Natur aus einen höheren Anteil. Und gerade bei ihnen ist es schade, wenn die Prozentzahlen gegen null tendieren. Es gibt durchaus wohlproportionierte Fettdepots - echte Hingucker!

Bei der Fett-Recherche stoße ich auf Nebenwirkungen, die sich nicht leugnen lassen. Das Gehirn wird besser durchblutet: Davon profitieren vor allem die kleinen Zellen in den grauen Trainingsanzügen!

Die körpereigenen Abwehrkräfte werden sensibilisiert: Es entsteht eine Abwehrfront, von der jeder General in seinen Planungen lernen könnte! Keimdrüsen erhöhen die Produktion: Der Testosteronspiegel im Blut steigt. Dies gilt auch für ältere Männer.

Na prima, starte ich doch in der Altersklasse M 55! Doch zurück zu Turnvater Jahn: Ist das zweite f, das „fromm“, heute wirklich bedeutungslos? Nicht völlig, denn an die Wirkung mancher Wellness-Produkte muss man glauben - sonst wirken sie nicht!

Von Bernd Biedermann (VS)

URL: www.volksstimme.de/artikelanzeige.asp?Artikel=751396

Copyright © 2000/2001/2002, Volksstimme