

URL: [http://www.volksstimme.de/vsm/ratgeber/ratgeber\\_aktuell/?em\\_cnt=246428](http://www.volksstimme.de/vsm/ratgeber/ratgeber_aktuell/?em_cnt=246428)

## Freizeitsport

### Vorbereitung auf Marathon beginnt beim Sportarzt



Um Gelenkbeschwerden vorzubeugen, sollte der Gesundheitscheck eine orthopädische Untersuchung umfassen. Für den Schuhkauf empfehlen Experten den Gang zum Fachgeschäft.  
Foto: ddp

Berlin - Wer zum ersten Mal an einem Marathonlauf teilnehmen will, sollte sich gut vorbereiten und mehr als ein halbes Jahr Zeit dafür einplanen. Ein Gesundheitscheck beim Sportarzt, der Schuhkauf beim Fachmann und ein individuelles Trainingsprogramm vom Sportwissenschaftler gehören dazu.

Marathonläufe sind ein Massenphänomen : Gut 40 000 Läufer nahmen im vergangenen Jahr allein am Berlin-Marathon teil, beim 3. Magdeburg-Marathon waren es 2006 immerhin 3535. " Unsere Welt ist arm an Heldentaten ", versucht Willi Heepe, medizinische Leiter des Berlin-Marathons, das rege Interesse zu erklären. Da sei der Lauf ein Weg, sich die eigene Leistungsfähigkeit zu beweisen.

#### Unterschätzte Distanz

Die Heldentat ist offenbar ansteckend. Zumindest deutet eine Befragung der Teilnehmer des Berlin-Marathons 2005 darauf hin. " 40 Prozent der Neueinsteiger waren ehemalige Zuschauer ", fasst Heepe das Umfrageergebnis zusammen.

Doch die Nachahmung will gut vorbereitet sein. Immer wieder brechen Läufer während des Wettkampfs zusammen oder leiden im Anschluss an Stoffwechsel- oder Gelenkbeschwerden. " Viele denken, Das kann ich auch ' und unterschätzen die Distanz sowie die besonderen Wettkampfbedingungen ", sagt Fitness-Trainerin und Buchautorin Nina Winkler.

" Nicht der Marathon selbst, wohl aber der Weg zum Marathon ist gesund ; vorausgesetzt das Trainingsprogramm stimmt ", urteilt Heepe. Das Ausdauertraining führt dem Mediziner zufolge zur "

Ökonomisierung des Herz-Kreislaufsystems ". Grund : Ein Läuferherz muss seltener schlagen, um alle Organe mit Lebenswichtigem zu versorgen. Auch die Leber profitiert. " Sie lernt durch das Ausdauertraining, besser Energie zu speichern ", erklärt der Experte.

Ein gesundes Training beginnt mit einem gründlichen Gesundheitscheck beim Sportmediziner. Gerade hier mangelt es Heepe zufolge erschreckend vielen Läufern am nötigen Problembewusstsein. Viele erlügen dem Irrglauben, das Laufen werde schon alle gesundheitlichen Probleme richten. Dabei könne etwa ein nicht behandelter Bluthochdruck für einen Läufer lebensgefährliche Folgen haben.

Im Idealfall wird nach dem Gesundheitscheck mit einem Sportwissenschaftler ein individuelles Trainingsprogramm erarbeitet. Auch die Lektüre von Fachzeitschriften ist hilfreich. " Misstrauen Sie Trainingsprogrammen, mit denen Sie angeblich die 42 Marathonkilometer in einem halben Jahr schaffen ", sagt Fitness-Trainerin Winkler.

Auch Willi Heepe warnt vor Selbstüberschätzung. Sein Rat : Wer an einem Marathon teilnehmen will, sollte mindestens dreimal in der Woche fünf bis acht Kilometer laufen und am Wochenende längere Distanzen ( 15 bis 25 Kilometer ) zurücklegen. " Die 25 Kilometer muss ein Läufer lässig schaffen, bevor er sich zum Marathon meldet ", sagt der Arzt. Bei der Auswahl der Trainingsstrecke empfiehlt er, mindestens ein Drittel auf Asphalt einzuplanen.

#### Bei Infekt tabu

Auch die Ausrüstung und die Ernährung muss stimmen, damit der Lauf nicht zur gefährlichen Tortur wird. Um Gelenkbeschwerden vorzubeugen, sollte der Gesundheitscheck eine orthopädische Untersuchung umfassen. Für den Schuhkauf empfiehlt Heepe den Gang zum Fachgeschäft. Für die nötige Energie sorgt kohlenhydratreiche Mischkost.

Am Lauftag selbst ist absolute Fitness angesagt. Wer einen Infekt hat oder erst vor weniger als 14 Tagen von einem fiebrigen Infekt genesen ist, hat am Start nichts verloren. Auch bei Gelenkbeschwerden ist die Teilnahme tabu. Während des Laufs ist Realismus Trumpf : " Der Läufer muss den eigenen Rhythmus finden und darf sich nicht von anderen treiben lassen ", sagt Heepe.

Wer die 42, 195 Kilometer erfolgreich bewältigt hat, hat seinen Körper extrem belastet. Bis zu vier Wochen dauert die körperliche Regeneration. Mehr als zwei Heldentaten dieser Art im Jahr sind Heepe zufolge nicht ratsam.

[ document info ]

Copyright © Volksstimme.de 2007  
Dokument erstellt am 27.02.2007 um 06:01:42 Uhr  
Erscheinungsdatum 27.02.2007 | Ausgabe: mdx