

Endspurt zum großen Lauf

Laufen. In drei Wochen findet der Wien-Marathon statt. Sportmediziner Gäbler gibt Tipps zur Vorbereitung

VON SANDRA LUMETSBERGER

Rund eine Million Österreicher gehen drei Mal in der Woche joggen. Wer allerdings bei einem Marathon antreten will, braucht intensivere Vorbereitung. Regelmäßige Läufer sollten mindestens ein halbes Jahr vorher beginnen zu trainieren. Für geübte Läufer, die schon an Marathons und Halbmarathons teilgenommen haben, reichen drei Monate, meint Univ.-Prof. Christian Gäbler, medizinischer Leiter des „Vienna City Marathons“ (www.sportordination.com).

„Der Körper wird durch einen Marathon extrem belastet.“ Den positiven Aspekt sieht Gäbler aber in den regelmäßigen Sporteinheiten, die fürs Training absolviert werden. „Wer für einen Marathon, Halbmarathon oder Staffellauf trainiert, läuft regelmäßig. Drei Einheiten pro Woche, zu je dreißig Minuten können das Leben signifikant verlängern, das Krankheitsrisiko sinkt.“ Dazu kommt, dass viele ihre Ernährungsweise umstellen und zum Rauchen aufhören.

! Ausdauer trainieren: Während des Trainings sind sogenannte „Longjogs“ wichtig – langsame Läufe, die zwei bis drei Stunden dauern. Sie steigern die Muskel-Ausdauer, kurbeln die Fettverbrennung an. „Man trainiert seinen Körper so, auf die Fettreserven zurückzugreifen.“ Dafür benötigt der Körper aber mehr Sauerstoff als bei der Kohlenhydratverbrennung. Damit einem nicht die Luft ausgeht, lernt man langsam zu laufen. In den letzten drei Wochen vor dem Marathon rät Sportmedizi-

ner Gäbler die massiven Trainingsspitzen zu reduzieren und ein bisschen weniger zu trainieren, damit sich der Körper regenerieren kann. Es sind aber noch Longjogs sowie schnellere Laufeinheiten drinnen.

! Ernährung beachten: Gäbler rät zu einer ausgewogenen Ernährung mit viel Obst und Gemüse. „Wir nehmen sehr viel Sauerstoff auf, was gesund ist, aber es bilden sich auch freie Radikale, die unter Umständen für den Körper gefährlich sind – Obst und Gemüse sind Radikalfänger.“ Ideale Energielieferanten sind Kartoffel und Reis, weil diese die Kohlenhydrate-Speicher aufbauen und nicht als Fett gespeichert werden. In der Trainingsphase kann durchaus experimentiert werden, ob einem Semmel, Kornspitz oder Reis vor dem Lauf Kraft geben. „Wenn ich nach einer Stunde ausgebrannt bin, hat das, was ich meinem Körper gegeben habe, nicht gereicht.“

Am großen Tag sollten Läufer ihre letzte Mahlzeit drei Stunden vor dem Start essen. Sie sollten auf das zurückgreifen, das sich während des Trainings bewährt hat. Zum Beispiel Müsli: „Es hat viele Kohlenhydrate, die langsam aber kontinuierlich über den Verdauungstrakt ins Blut gehen.“ Dennoch ist es auch üblich, morgens Nudeln oder Reis zu essen. „Jeder hat anderen Gewohnheiten und soll das essen, was er gut verträgt.“

! Gezielt trinken: „Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse. Es gibt zum Beispiel Steppentypen, die es lange ohne Wasseraushalten. Generell gilt aber, dass zu wenig Flüssigkeit zu Leistungsverlust führt.“ Wichtig ist es, isotonische Getränke zu trinken, da der Körper beim Schwitzen viele Mineralstoffe verliert. „Ich persönlich trinke am Lauftag in der Früh etwas, zehn Minuten vor dem Start noch einen halben



DER WIEN-MARATHON
1 Kilokalorie wird pro Kilogramm Gewicht und gelaufenem Kilometer verbraucht

42.195	21.0975	2:08:19	42.000
Kilometer hat der Vienna City Marathon	Kilometer hat der Halbmarathon	Stunden benötigte der Kenianer Merry Sugut im Vorjahr	Läufer aus 120 Nationen sind für den VCM angemeldet

Terminkalender 2014: Marathon, Halbmarathon & Stadtlauf

- | | | |
|------------------------------------|---|------------------------------------|
| 6. April: Linz Donau Marathon | 5. Juli: Traunsee Bergmarathon | 4. September: Business Run Wien |
| 12. April: Dreiburgenland-Marathon | 22. Juni: Katschberglauf | 14. September: Wachau-Marathon |
| 13. April: Vienna City Marathon | 28. Juni: Irongirl-Run | 27. September: Int. Schneeberglauf |
| 26. April: Int. Friedenslauf Wien | 29. Juni: Wald- und Wiesenlauf | 30. September: Vienna Night Run |
| 3. Mai: Salzburg Marathon | 13. Juli: Großglockner Berglauf | 4. Oktober: Kaisermarathon Söll |
| 18. Mai: Innsbrucker Stadtlauf | 22.-24. August: Wörthersee Halbmarathon | 5. Oktober: Drei-Länder-Marathon |
| 25. Mai: Österr. Frauenlauf | | 12. Oktober: Graz Marathon |

Liter isotonische Getränke und später bei den Labstellen erneut Wasser oder wieder Isotonisches.“

! Schmerzen behandeln: Viele Läufer leiden unter Muskelverhärtungen. „Wenn Muskeln schmerzen und hart werden, sollte man sie unbedingt von einem Massieur oder Physiotherapeuten behandeln und ausmassieren lassen. Andernfalls führen diese Verhärtungen zu einem Muskelfaserriss, dann ist es erstmal vorbei mit dem Marathon.“ Alternativ rät er zu einer „Blackroll“, einer 30 Zentimeter langen Rolle, auf die man sich mit der betroffenen Stelle legt und diese mit dem eigenen Körpergewicht behandelt. Zudem klagen Läufer oft über Sehnen-schmerzen. „Sie fühlen einen unangenehmen Schmerz an der Außenseite des Kniegelenks, als würde jemand hineinstechen. Das kann man vermeiden, wenn man im Vorfeld eine Laufanalyse macht und geeignete Schuhe trägt.“

! Schuhwerk prüfen „Viele Läufer leiden an Überlastungsproblemen, die durch falsches Schuhwerk entstehen.“ Solange die Schuhe aber nicht ihre Dämpfung verloren haben und ausgelatscht sind, ist alles in Ordnung – auch wenn sie hinten am Rand etwas abgetreten sind. Wer sich allerdings neue zulegen muss, sollte beachten, dass man sie nicht morgens, sondern am Nachmittag kaufen sollte. Der Grund: „Die Füße schwellen im Laufe des Tages an und nehmen um eine Größe zu. Morgens passen die Schuhe zwar auch, während des Laufens werden sie aber zu eng. Manche bekommen davon blaue Zehennägel, die abfallen.“ Punkto Bekleidung rät er Funktionsunterwäsche zu tragen. „Die Materialien transportieren den Schweiß nach außen. Früher trug man Baumwolleibchen, aber die saugen sich schnell an, man kühlt aus und erkaltet sich.“



Gäbler ist medizinischer Leiter des Vienna City Marathons

ALKOHOLISMUS

Kontrolliertes Trinken: Kann das klappen?

Debatte. Die Bedeutung dieser Methode werde überschätzt, sagen viele Experten

Die Methode war in den vergangenen Monaten immer wieder ein Thema: „Kontrolliertes Trinken“ als eine Alternative für zumindest einen Teil der Alkoholkranken. „Es zeigt sich aber, dass ihre Bedeutung vielfach überschätzt wird“, sagt Harald Frohnwieser, Betreiber der unabhängigen Internetplattform www.alk-info.com. „Viele alkoholkranken Menschen kommen in Beratungsstellen und setzen ihre Hoffnungen darauf. Aber dieser Ansatz ist nur für einen ganz kleinen Teil geeignet.“

Kontrolliertes Trinken soll Betroffenen helfen, eine zu hohe Trinkmenge zu reduzieren. „Es geht nicht darum, ei-

nen Gegenentwurf zur Abstinenz zu schaffen. Es geht darum, Menschen dort abzuholen, wo sie stehen und sie auf ihrem Weg der Veränderung zu begleiten“, wird der deutsche Psychologe Joachim Körkel auf der Internetplattform zitiert. „Es liegen viele wissenschaftliche Erkenntnisse zum kontrollierten Trinken vor, und seit Jahrzehnten gibt es englischsprachige Programme zum Erlernen eines selbst kontrollierten Umgangs mit Alkohol.“

„Aber solche Aussagen kommen bei den Betroffenen teilweise völlig falsch an“, sagt Frohnwieser: „Die Methode funktioniert meiner Erfahrung nach nur im An-

fangsstadium eines Alkoholmissbrauchs, wenn man noch nicht körperlich und psychisch abhängig ist.“

Suchtgedächtnis

„Kontrolliertes Trinken ist möglich, aber nicht wahrscheinlich“, sagt auch Univ.-Prof. Johannes Lindenmeyer, Direktor der Salus-Klinik im deutschen Lindow: „Es funktioniert bei manchen Betroffenen, allerdings bei sehr viel weniger als die Abstinenz.“ Für Lindenmeyer wird kontrolliertes Trinken erst dann möglich sein, wenn Wege gefunden sind, das Suchtgedächtnis zu löschen.“ – „Die Forschung sagt, dass das für nur drei Prozent der Men-

schen mit einer Diagnose Alkoholabhängigkeit ein möglicher Weg ist“, sagt Mediziner Christoph Schejda in der Forel-Klinik in der Schweiz. Kontrolliertes Trinken käme nur für Menschen infrage, die „ganz klar strukturiert sind, die sagen, dass sie das umsetzen können und sich nicht auf emotionale Dinge einlassen“. Frohnwieser: „Doch welcher Alkoholiker, der sich jahrelang vergeblich vorgenommen hat, seine Trinkmenge zu reduzieren und der es gewohnt ist, Emotionen wie Ärger oder Trauer wegzuspülen, kann das schon?“

INTERNET
www.alk-info.com

KURIER TIPP

STANDPUNKT

Schüler/innen diskutieren zum Thema

DIVERSITÄT: HIER FEHLT NOCH WER!

Mittwoch, 2. April 2014 | 10.00 – 11.30 Uhr
ORF Radiokulturhaus | Argentinierstraße 30a | 1040 Wien

Am Podium:

- Ibrahim Amir | Autor, Arzt, Nestroy Preisträger
- Franz-Joseph Huainigg | NR-Abgeordneter
- Mönire Inam | Vorstand Frauennetzwerk Medien, ORF
- Rüdiger Teutsch | BM für Bildung und Frauen

Verbindliche Anmeldung für Schulen: standpunkt@keykontakt.at

ORF RADIOKULTURHAUS oe1campus BM BF

STANDPUNKT ist eine gemeinsame Veranstaltung von: Bundesministerium für Bildung und Frauen, KURIER und ORF