



Die Vorsicht läuft mit

„Vor Jahren habe ich an einem **Volkslauf** teilgenommen. Was soll ich beachten, wenn ich das mal wieder machen möchte?“

fragt Hugo S. (48), Freiburg

Es antwortet: Dr. Frank Möckel

Offenbar haben Sie längere Zeit nur wenig oder gar nicht trainiert, deshalb sollten Sie aufpassen, sich nicht zu überfordern: Frühjahrsläufe gehen über sehr verschiedene Distanzen, ein Halbmarathon (22 Kilometer) ist Wiedereinsteiger wie Sie natürlich viel zu viel, aber auch zehn Kilometer halte ich für keine gute Idee. Manche Veranstalter bieten kurze Strecken von wenigen Kilometern an. Das scheint mir für Sie ideal.

Aber auch bei einem solchen Vorhaben rate ich Ihnen zur Vorsicht – nicht nur wegen Ihres mangelhaften Trainingszustandes, sondern auch wegen Ihres Alters: Bevor Sie Ihre Laufschuhe schnüren, sollten Sie sicherstellen, dass Ihnen die sportliche Belastung nicht

schadet. Denn wenn Neu- und Wiedereinsteiger älter als 35 Jahre sind oder einen bekannten Risikofaktor wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte oder Blutzuckerwerte haben, ist eine Untersuchung beim Arzt in jedem Fall sinnvoll und empfehlenswert.

Ohne Unterbrechung laufen

So verfahren wir in Regensburg im Projekt „Regensburg macht sich fit“, bei dem wir jedes Jahr 200 bis 300 Neueinsteiger an den Laufsport heranzuführen. Alle haben das gleiche Ziel: Nach acht Wochen Training sollen die „Neuen“ den sechs Kilometer langen Frühstückslauf absolvieren, der jedes Jahr am Morgen vor dem Regensburger Marathon stattfindet. Dabei geht es

nicht darum, möglichst schnell zu laufen oder eine bestimmte Zeit zu erreichen. Die Teilnehmer sollen sich leicht belasten und etwa 40 bis 45 Minuten ohne Unterbrechung laufen.





Blindtext: end Belastung gemessen wird, ist für ambitionierte Freizeit-Spo

Fotos:

Rätsel 5 Wörter finden

Finden sind diese 18 Wörter:

ACETON – AEROSOL – BAZILLEN – BRUSTTEE – CUT – DIALYSE – EKG – HEILMITTEL – HUSTENSAFT – KNIE – KRATZER – LUTSCHEN – NASE – PILLE – REIZ – SALBE – TABLETTE – ZAEPFCHEN

Die Wörter können in jede Richtung laufen, auch diagonal, rückwärts oder von unten nach oben. Und sie können andere Wörter schneiden. Wenn Sie alle Wörter entdeckt haben, bleibt ein Buchstabe übrig. Diesen notieren Sie bitte auf eite 48. Weiter geht's auf Seite XX.

H	E	T	T	E	L	B	A	T	Z
U	E	L	O	S	O	R	E	A	T
S	N	I	S	A	L	B	E	B	E
T	E	E	L	L	I	P	A	E	R
E	E	S	H	M	F	Z	T	E	A
N	S	G	Y	C	I	T	Z	C	Z
S	A	K	H	L	S	T	E	U	I
A	N	E	L	U	A	T	T	T	E
F	N	E	R	R	O	I	U	E	R
T	N	B	K	N	I	E	D	L	L

Wenn Sie sich eine solches Ziel stecken und Sie keine ehrgeizigen Wettkampfpäne hegen, dann reicht als Vorbereitung ein einfacher sportmedizinische Check: Im Rahmen eines Arzt-Patienten-Gesprächs werden eventuell bekannte Risiken abgeklopft, bei der körperlichen Untersuchung der augenblickliche Gesundheitszustand erfasst und mit einem Ruhe-Ekg das Herz begutachtet.

Anhand dieser Informationen kann der Arzt gut abschätzen, ob etwas

Grundsätzliches gegen Ihre sportliche Aktivität spricht. Allerdings lässt sich mit diesem sportärztlichen Basis-Check, der sich – bis auf die fehlende Blut- und Urinuntersuchung – mit der Gesundheitsuntersuchung Check-up 35 deckt, keine Aussagen zu Training und Belastbarkeit machen.

Ergometer oder Laufband

Wenn Sie sich für Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit interessieren, ist ein Belastungs-EKG nötig. Dabei treten Sie auf einem Fahrrad-Ergometer oder laufen auf einem Laufband: Während die Anstrengung allmählich steigt, werden Herzaktivität und Blutdruck erfasst. So lassen sich mögliche Herz-Kreislauf-Risiken aufdecken. Dieser Test empfiehlt sich für Hobby-Sportler, die intensiv trainieren und konkrete sportliche Ziele anpeilen.

Natürlich ist auch eine noch ausführlichere Leistungsdiagnostik möglich. Dieses etwa 160 Euro teure Untersuchungspaket, bei dem zusätzlich die Milchsäure im Blut und die Lungen-

funktion während Belastung gemessen wird, ist für ambitionierte Freizeit-Sportler sinnvoll. Kaderathleten machen diese Tests jedes Jahr.

Welche Untersuchungen sinnvoll sind, hängt eben auch von den sportlichen Zielen ab. Für Neueinsteiger ist eine ausführlichere Leistungsdiagnostik daher unnötig. Die beschriebene Grunduntersuchung reicht völlig – die sollten übrigens auch Sie angesichts Ihrer langen Sportpause und Ihres Alters wahrnehmen. Wenn Ihnen Ihr Arzt dann grünes Licht gibt, lassen Sie sich bitte ausreichend Zeit: Acht Wochen Vorbereitung sollten Sie einplanen, bevor Sie an einem kurzen Volkslauf teilnehmen. Wenn Sie sich in dieser Zeit zwei bis drei Mal pro Woche 30 bis 60 Minuten belasten, sind unbeschwert an den Start gehen.

Unser Experte

**Allgemein- u. Sportmediziner
Dr. Frank Möckel**

Regensburg

Mit einer Gruppe Bergsteigern bestieg der Arzt kürzlich den höchsten Berg Afrikas, den Kilimandscharo: „In der Vorbereitung haben wir besonders auf das Abklären gesundheitlicher Probleme Wert gelegt – neben dosiertem Training und einer reisemedizinischen Beratung.“