



Rauf aufs Rad und los: 20 bis 30 Minuten traten Tobias Schwindl (unser Bild) und Manfred Duschinger bei der Leistungsdiagnostik in die Pedale. Zwischen- durch zapfte ihnen Claudia Seebauer vom Regensburger Institut für Prävention und Sportmedizin immer wieder Blut für den Laktattest ab. Fotos: brn

Wenn der Magen nicht mehr mitspielt

MEDIZIN Herztöne, Blutcheck, EKG: Manfred Duschinger und Tobias Schwindl sind gesund genug für ihren ersten Ironman. Noch können sie aber viel falsch machen.

VON BETTINA MEHLTRETTER, MZ

REGENSBURG. Tobias Schwindl plagte ein leichter Infekt, Manfred Duschinger klagte über Schmerzen am Schienbein: Zwischenzeitlich zitterten beide kurz um ihren Start beim Ironman am 7. August in Regensburg – ihrem allerersten Triathlon über die Langdistanz. Mittlerweile sind die Neulinge aber wieder fit. Sportmediziner Dr. Frank Möckel appelliert dennoch an die Vorsicht. „Jetzt darf nichts mehr schiefgehen“, sagt er. „Keine Erkrankungen, kein Wehwechen.“

Rund fünf Prozent der Triathleten, die Dr. Möckel vor Wettkämpfen untersucht, rät er zu diesem Zeitpunkt von einem Start ab. Nicht so bei Schwindl und Duschinger. Gesundheitlich sind beide fit, Untersuchung, EKG und Blutabnahme ergaben keine negativen Werte. Auch der Blutdruck bewegt sich im Normalbereich.

Übermut wäre jetzt fatal

Übermut und übermäßiges Training wären nun trotzdem fatal. Steigt der Ruhepuls um mehr als zehn Schläge pro Minute, ist der kritische Bereich erreicht. Der Körper schreit nach Ruhe, Regeneration ist dringend notwendig. Bekommt er die nicht, wird die Leistungsfähigkeit Stück für Stück schlechter – ein „Übertrainingszustand“ droht. Schlechtestenfalls kann der Athlet später nicht starten.

Trotz aller positiven Untersuchungsergebnisse: Dr. Frank Möckel, leitender Arzt am Institut für Präventi-

on und Sportmedizin und am Rücken-zentrum, würde nie darauf wetten, dass es beide Starter tatsächlich ins Ziel schaffen. Besonders Schwindl, der weniger Erfahrene, hätte deutlich früher mit dem Training beginnen müssen. Das Herz-Kreislauf-System eines Athleten passe sich zwar relativ schnell an eine derartige Belastung an, Muskeln, Sehnen und Knochen bräuchten aber länger. „In diesem Jahr sollte das Ziel sein, überhaupt ins Ziel zu kommen – so, dass den Start nachher niemand bereut“, sagt Möckel.

Und die Strategie dafür? In der Vorbereitung sei jetzt ausreichend Schlaf für eine gute Regeneration wichtig, mindestens acht Stunden täglich, und individuelle Pläne, die den Sportlern feste Trainings-, Trink- und Ernährungsrythmen vorgeben. Vor dem Wettkampf ist zum Beispiel täglich die Menge von fünf Händen voll Obst, Gemüse und Salat nötig, und ausreichend Kohlenhydrate. „Triathlon ist eine Lebenseinstellung“, sagt Tobias Schwindl. „Wir passen unseren kompletten Alltag daran an.“

Auch für den Wettkampf selbst sollte sich je-

der Starter einen Zeitplan stricken. „Er muss wissen, wo er Flüssigkeit und Kohlenhydrate auffüllt und in welcher Menge“, sagt Möckel. Während des Ironmans verbraucht der Körper eines Teilnehmers nämlich rund 7000 Kalorien. Das Problem: Nur etwa 2000 davon können zuvor in Form von Zucker gespeichert werden. Obendrein kann der Körper während der Belastung nur begrenzt zusätzlichen Zucker über Getränke und Gele aufnehmen. Es bleibt ein Defizit.

Dann kommt der „Hungerast“

Die fehlende Energie müsse deshalb aus den körpereigenen Fetten gewonnen werden, erklärt Sportmediziner Möckel. Passiert das zu schnell, etwa durch ein zu hohes Wettkampftempo, kann das eine katastrophale Folge haben: Unterzuckerung, der so genannte „Hungerast“. Damit einher geht ein rapider Leistungseinbruch.

Manfred Duschinger und Tobias Schwindl müssen deshalb stets ihr Tempo kontrollieren. Das Maximum ist die Intensität an der aeroben Schwelle, oberhalb der der Zuckerstoffwechsel stark zunimmt und zu einer schnelleren

Entleerung der Zuckerspeicher führt.

Diese Schwelle, die Wettkampfschwindigkeit für den Ironman, in der die Ressourcen optimal genutzt werden, ermittelten die zwei Starter jetzt mit Dr. Möckel und dessen Mitarbeiterin Claudia Seebauer. Zur Leistungsdiagnostik ging es 20 bis 30 Minuten auf ein Ergometer. Die Belastung, gemessen in einer Wattzahl, stieg im Fünf-Minuten-Rhythmus, danach zapfte Seebauer Duschinger und Schwindl jeweils etwas Blut für einen Laktattest am Ohr ab.

Das Resultat: Manfred Duschinger soll sein Wettkampftempo beim Radfahren bei etwa 160 Watt einpendeln. Das misst sein Leistungsmessgerät am Rad und zeigt so, wenn sich Duschinger dem Gruppendruck hingibt und schneller radelt als empfohlen. Starten will er nach der 3,8 Kilometer langen Schwimmstrecke mit etwa 120 Watt, sich dann langsam steigern. Auch für Tobias Schwindl sind die ermittelten Daten essentiell. Anders als Duschinger will er beim Ironman aber seinen Puls kontrollieren. Um seine Ressourcen optimal zu nutzen, sind für ihn zwischen 150 und 160 Schläge pro Minute optimal, sagt Möckel.

Ursache dafür, dass viele Starter bei Wettkämpfen auf der Ironman-Distanz aufgeben müssen, seien Magenprobleme. Die tauchen auf, wenn die Teilnehmer nicht genug trinken, zu viel feste Nahrung zu sich nehmen, der Natriumspiegel im Blut einen bedenklich niedrigen Wert erreicht oder wenn ihr Tempo zu hoch ist.

So weit wollen es Manfred Duschinger und Tobias Schwindl möglichst nicht kommen lassen. Denn sie wissen: Der Weg zum Ziel ist kurz – wenn man ihn mit der Anstrengung vergleicht, die bei einem Neustart im Jahr 2012 nötig wäre. Um wochenlanges Training, immer etwa 20 Stunden pro Woche, kämen sie dann erneut nicht herum.



Dr. Frank Möckel

FÜNF WOCHEN ZEIT, EIN ZIEL

➤ 3,8 Kilometer schwimmen, 180 Kilometer Rad fahren, 42,2 Kilometer laufen – das ist der Ironman. Tobias Schwindl (26) aus Irlherstein und der Schwandorfer Manfred Duschinger (28) gehen am 7. August in Regensburg zum ersten Mal auf die Strecke. Geplant war das nicht: Ursprünglich hatten beide vor, 2011 nur die Halbdistanz zu absolvieren.

➤ Die MZ und die Brauerei Bischofshof schicken die Sportler trotzdem auf die Strecke und wagen mit ihnen das Kurz-

projekt Langdistanz: Fünf Wochen haben sie Zeit, intensiv für den Ironman zu trainieren.

➤ Unterstützt werden Schwindl und Duschinger von Triathlet Ralf Preissl (Trainer); Lauf + Berg König, Regensburg (Laufoutfit und -schuhe); Iron Tri-Zone, Regensburg, (Rad) und Sportmediziner Dr. Frank Möckel (Ernährung und Training). Schaffen es die Sportler ins Ziel, spendiert die Brauerei Bischofshof außerdem das Bier für eine Party. (bm)