

Fit ins Ziel

Ein Marathonlauf verlangt dem Körper viel ab: Doch wann ist viel zu viel? Dr. Frank Möckel vom Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) über Selbstverantwortung in Training und Wettkampf

Von Barbara Simon

Herr Dr. Möckel, wie bereitet sich ein Hobbyläufer auf einen Halbmarathon oder Marathon vor?

Dr. Frank Möckel: Wichtig ist ein regelmäßiges Training – und das über einen angemessenen Zeitraum: Ein Hobbyläufer sollte für einen Marathon mindestens zwei Jahre Vorbereitung einplanen, für einen Halbmarathon drei bis sechs Monate, je nach Lauferfahrung und Trainingszustand. Minimum für einen Halbmarathon sind drei, für einen Marathon vier Trainingseinheiten pro Woche, je nach gewünschter Zielzeit gegebenenfalls auch mehr. Eine wichtige Voraussetzung sind auch die Gesundheit und Belastbarkeit, das gilt für das Herz-Kreislauf-System ebenso wie für Bänder und Gelenke.

Vor allem beim Marathon kommt der Läufer an seine Grenzen: Woher erkenne ich, ob ich mich im grünen Bereich befinde oder bereits meine Gesundheit riskiere?

Dr. Möckel: Wer im Wettkampf Bestzeiten erreichen möchte, kommt immer an seine körperlichen Grenzen, mit einem gut gestalteten Training kann die Distanz aber gut trainiert werden. Dem Körper zuliebe sollte man nur absolut gesund an den Start gehen, bei Erkrankungen lieber verzichten, beziehungsweise sollten diese gründlich auskuriert sein. Schmerztabletten beim Wettkampf sind tabu, denn es ist wichtig, während des Laufs auf Warnsignale zu achten. Mit einem Pulsmesser kann man beispielsweise kon-

trollieren, ob die Werte im Normalbereich sind, und notfalls das Tempo drosseln. Sicherheit gibt eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung, bei der mögliche Risikofaktoren ausgeschlossen werden können.

Wann sollte ich mich von einem Arzt durchchecken lassen?

Dr. Möckel: Für Menschen über 35 Jahren, die sportlich aktiv sind oder wieder einsteigen wollen, ist ein Vorsorgecheck empfehlenswert, über 60 Jahren ist es ein Muss. Ebenso wenn in der Familie – bei Eltern oder Geschwistern – ernsthafte Erkrankungen bekannt sind. Eine gute Richtlinie für Anfänger ist der internationale Fragebogen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention DGSP.

Was ist in den Tagen vor dem Lauf zu beachten, um am Wettkampftag punktgenau in Form zu sein?

Dr. Möckel: Für eine strukturierte Vorbereitung braucht es einen Trainingsplan. Vorlagen gibt es in Zeitschriften, Büchern, im Internet, beim Verein, optimal ist ein individuell angepasster Trainingsplan. In den Tagen vor dem Wettkampf ist ausgiebiges Carboloadung wichtig, ebenso viel Schlaf. Erfahrungsgemäß schläft man in der Nacht vor dem Wettkampf nicht besonders gut.

Im vergangenen Jahr herrschten beim Regensburg Marathon bereits am Vormittag sehr hohe Temperaturen. Was muss ich bei so extremem Wetter tun, damit der Kreislauf beim Lauf stabil bleibt?

Dr. Möckel: Wenn einem die

Temperaturen zu schaffen machen, unbedingt das Tempo drosseln. Bestzeiten sind an einem solchen Tag einfach nicht möglich. Viel trinken und die Abkühlung an den Versorgungsstationen nutzen. Ein guter Trick ist es beispielsweise, die Mütze nass zu machen.

Stichwort Selbstverantwortung: Was sind untrügliche körperliche Symptome, bei denen ich auf das Training verzichten oder auch mal den Lauf abbrechen sollte?

Dr. Möckel: Ein Alarmsignal sind plötzlich auftretende Schmerzen, beispielsweise in den Gelenken oder beim Auftreten. Oder Schmerzen im Hals, im Herz- oder Magenbereich und ungewohnte Luftnot, die auf Herzprobleme deuten könnten. Eine pauschale Antwort ist jedoch schwierig: Ein Krampf ist auch extrem schmerzhaft, aber hier reichen oft ein paar Meter Gehpause und Dehnen. Anders als in Italien und Frankreich wird in Deutschland bei Wettkämpfen kein ärztliches Attest verlangt. Wer aber für sich Sicherheit schaffen möchte oder von Vorerkrankungen weiß, sollte sich von einem Sportmediziner durchchecken lassen.

Welche Rolle spielt ein gutes Körpergefühl beim Sport im Allgemeinen und speziell beim Laufen?

Dr. Möckel: Im Training entwickelt der Läufer auch ein Bewegungs- und Laufgefühl. Wer in der Marathonvorbereitung mehrere Läufe über 30 Kilometer absolviert hat, weiß wie sich schwere Beine anfühlen, was normal und was nicht.

Für den ersten Marathonläufer der Geschichte soll der Lauf ja tödlich geendet haben: Bleibt bei einer Veranstaltung wie dem Marathon immer ein Restrisiko?

Dr. Möckel: Rein statistisch ist das ein sehr seltenes Ereignis. Tatsächlich ist das unmittelbare Risiko für Sportler im Wettkampf leicht erhöht, dafür sinkt für sportlich aktive Menschen langfristig die Gefahr zu erkranken. Internationale Studien haben auch gezeigt, dass sportmedizinische Checks das Risiko deutlich reduzieren.

Der Fragebogen steht auf www.dgsp.de zum Download bereit, und zwar unter „Sportärztliche Untersuchungen“, „Antragsformular“, „Anlage 1“.

DR. FRANK MÖCKEL

Sportmediziner Dr. Frank Möckel ist selbst langjähriges LLC-Mitglied und ein Mann der ersten Stunde. In den Anfangsjahren gehörte er zu den ärztlichen Betreuern im Zielbereich des Regensburg Marathon, nach wie vor steht er als ärztlicher Berater für den Einsteigerlauftreff zur Verfügung. Das Rückenzentrum Regensburg (RFZ) und das Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) gelten seit über 20 Jahren als Partner für Hobby- und Profisportler, wenn es um Leistungsdiagnostik, Gesundheitscheck und individuell optimiertem Training geht. Mehr Infos auch auf www.ips-regensburg.de.