



Nach dem Startschuss droht ein großer Fehler: sich von anderen Läufern und den Zuschauern mitreißen zu lassen und zu schnell zu werden.

Von Null auf 42,195

Von Prof. Dr. Thomas J. Schult

Als das SWR-Fernsehen Teilnehmer für seine Doku-Soap „Von Null auf 42“ castete, meldeten sich gleich 17.000 Nichtläufer, die es bis zum Marathon schaffen wollten. Vielleicht waren sie von prominenten Vor-Läufern der vergangenen Jahre wie Joschka Fischer und Joey Kelly animiert, vielleicht auch vom allgemeinen Trend hin zu Wellness und Fitness. Jedenfalls scheinen sie die klassische, meist drei bis fünf Stunden dauernde Tortur zu einem ihrer Lebensziele zu erklären: einen Baum pflanzen, ein Haus bauen, ein Kind zeugen, einen Marathon laufen...

Dem „Mann mit dem Hammer“ ausweichen

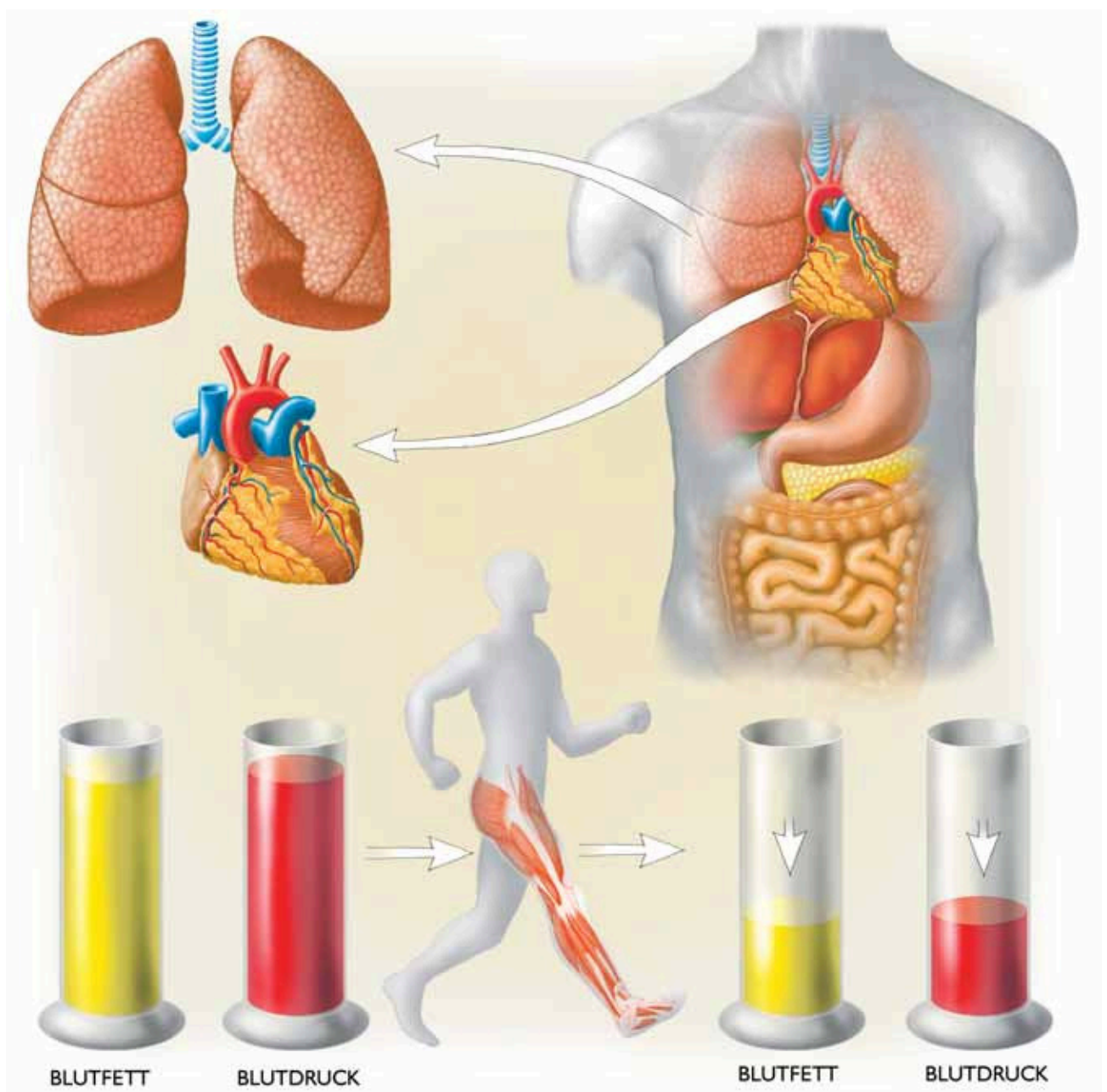
Während nur Masochisten den Marathon selbst als rundum beglückend empfinden können, sind sich Laufbegeisterte und Mediziner einig, dass das vorbereitende Training eine Wohltat für Kopf und Körper bedeutet – das Rennen selbst dient eher als Motivator. Die meisten positiven Wirkungen teilt der Langstreckenlauf mit anderen Ausdauersportarten, doch weder Rudern noch Schwimmen, Radfahren oder Skilanglaufen üben auf der großen Distanz eine solche Faszination aus. Vielleicht liegt es daran, dass

jeder sofort mit dem Joggen anfangen kann, wenn er nur vernünftige Schuhe besitzt: Start und Ziel ist die Wohnung.

In den Industrieländern sterben Millionen vorzeitig an Säuferleber, Raucherlunge und Faulenzerherz. Im Unterschied zu Leber und Lunge hilft dem Herzen allerdings nicht die Abstinenz, ganz im Gegenteil: Hier ist beständige Aktivität gefragt. Regelmäßige Läufer steigern nicht nur ihre Muskelkraft, sondern vermindern auch Blutfett und Blutdruck, vergrößern Lungenvolumen, Herzkammern und Ausdauer und lassen ihren Körper

generell ökonomischer arbeiten – die gleiche Leistung erreichen sie dann mit weniger Aufwand. Außerdem steigern sie Wohlbefinden und Willenskraft. Marathonläufer sterben dann seltener infolge typischer Zivilisationsleiden wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Diabetes.

Wer zum Langläufer werden will, sollte zuerst seinen Hausarzt konsultieren, um jegliche Risiken auszuschließen – zumindest diejenigen über 35 oder mit orthopädischen Problemen oder mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Rauchen, Diabetes,



Wer lange läuft oder andere Ausdauersportarten betreibt, lässt seinen Körper ökonomischer arbeiten, senkt Blutfett und Blutdruck, das Lungenvolumen wird vergrößert, und das Herz wird gestärkt.

hoher Blutdruck, hohe Cholesterinwerte, Übergewicht, familiäre Vorbelastung. In Absprache mit dem Arzt kann richtig dosiertes Training Risikofaktoren dann minimieren.

Ist nach monatelanger Vorbereitung der Tag des ersten Marathons gekommen, tritt der informierte Hobbyläufer gut erholt an: In der Woche vor dem Ereignis hat er aufs Rennen verzichtet und sich darum bemüht, seine Kohlenhydratspeicher aufzufüllen – wichtige Energiereserven für den großen Lauf. Bei großen Marathon-Events finden daher am Tag vorher „Nudelpartys“ statt.

Nach dem Startschuss droht gleich ein großer Fehler: sich von den anderen Läufern und den Zuschauern am Rande mitreißen zu lassen und zu schnell zu werden. Das bestraft der „Mann mit dem Hammer“ sofort: mit bleischweren Beinen, die den Marathon zu einer Qual werden lassen oder sogar zum Aufgeben zwingen.

Hintergrund dieses Phänomens sind unterschiedliche Stoffwechselprozesse, aus denen der Körper beim Laufen seine Energie bezieht. Er verbrennt dabei mithilfe des eingeatmeten Sauerstoffs besonders bei stärkerer Beanspruchung einerseits die gespeicherten Kohlenhydrate, andererseits besonders beim langsamen Laufen einen kleinen Teil seines Fettdepots.

Das Kohlenhydrat-Depot reicht jedoch nicht für den ganzen Marathon.

Wer schneller läuft, als es sein Trainingszustand erlaubt, wird beim Kohlenhydrat-Abbau mit einer fatalen Anreicherung von Milchsäure in seinem Blut bestraft. Diese führt Minuten später zum drastischen Leistungseinbruch, der sich etwa in schweren Beinen zeigt. Doch auch langsamen Läufern kann bei Kilometer 25 oder 30 der „Mann mit dem Hammer“ drohen: Kommt bei dann leeren Kohlenhydrat-Depots der Fettstoffwechsel nicht genügend in Fahrt, so fühlt sich der Läufer ebenfalls wie vom Hammer getroffen. Jetzt zahlt es sich aus, wenn der Läufer beim Training meistens ein langsames Tempo, aber eine längere Strecke wählt: Damit trainiert er seinen Fettstoffwechsel am besten. Angenehmer Nebeneffekt: Man reduziert sein Gewicht am wirksamsten. Wer die Übersäuerung des Körpers vermeiden kann, fühlt sich dagegen zumindest in der ersten Hälfte des Rennens ausgesprochen gut, denn Laufen baut Stresshormone ab. Zudem unterdrücken das Glückshormon Serotonin und Endorphine Schmerz- und Hungergefühle und sorgen für gute Stimmung. Diese Drogen sind eine Wohltat für Körper und Seele – aber süchtig werden kann man nach ihnen auch. ■

explore: INFOBOX

Marathon-Weltbestzeiten der Männer:

Jahr	Zeit
1908	2:55'18"
1909	2:52'45"
1909	2:46'52"
1909	2:46'04"
1909	2:42'31"
1913	2:38'16"
1913	2:36'06"
1920	2:32'35"
1925	2:29'01"
1935	2:27'49"
1935	2:26'44"
1935	2:26'42"
1947	2:25'39"
1952	2:20'42"
1953	2:18'40"
1953	2:18'34"
1954	2:17'39"
1958	2:15'17"
1960	2:15'16"
1963	2:15'15"
1963	2:14'28"
1964	2:13'55"
1964	2:12'11"
1965	2:12'00"
1967	2:09'36"
1969	2:08'34"
1981	2:08'18"
1984	2:08'05"
1985	2:07'12"
1988	2:06'50"
1998	2:06'05"
1999	2:05'42"
2002	2:05'38"
2003	2:04'55"

explore: INFOBOX



■ Stadtpark



■ Fischmarkt

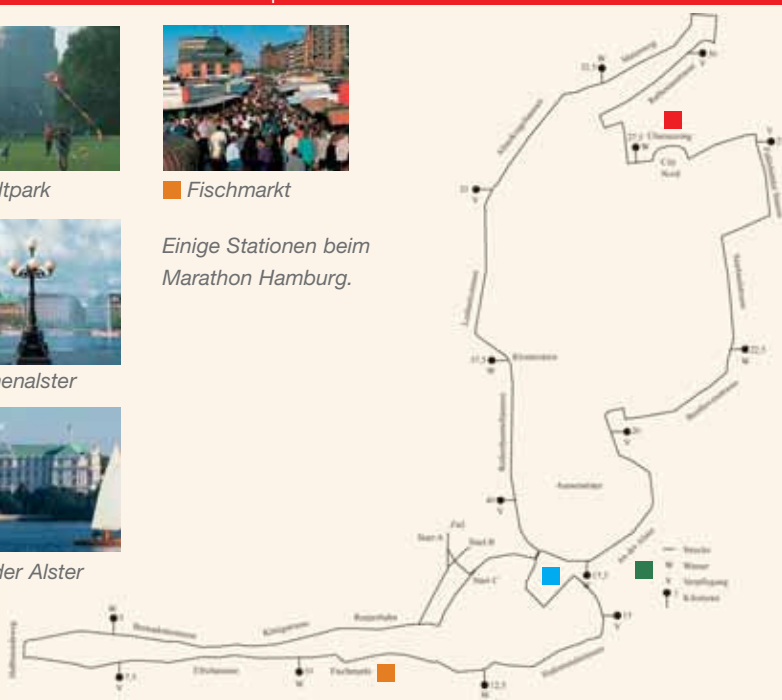


■ Binnenalster



■ An der Alster

Einige Stationen beim Marathon Hamburg.



Der Marathon Hamburg führt an der Elbe vorbei durch die City sowie um die Alster.



Paul Tergat (Kenia)
2:04'55" 28. September 2003, Berlin
 Geboren 17. Juli 1969 in Baringo.
 Größe 1,82 m
 Gewicht 62 kg
 Beruf Sergeant der Luftwaffe
 pers. Bestzeiten:
 3.000 Meter: 7'28"70
 5.000 Meter: 12'49"87
 10.000 Meter: 26'27"85
 Halbmarathon: 59'06

Literatur zum Einstieg:

- Herbert Steffny: Das große Laufbuch. Alles, was man übers Laufen wissen muss. Südwest Verlag 2004, 370 Seiten, ISBN 3-517-06728-8, 22,95 Euro
- Dieter Baumann: Laufen Sie mit! Das Trainingsbuch. DVA 2004, 210 Seiten, ISBN 3-421-05694-1, 19,90 Euro