

## Einen Marathon rennen... ...ist leichter als Sie zu denken wagen!

- Voraussetzung ist eine gute Gesundheit (bei gesunden Personen unter 35 Jahren geht es um den Ausschluss von Herzmissbildungen bei über 35jährigen um die Schätzung des Risikos einer Herzkranzgefässerkrankung: Beides kann auch der Hausarzt gut abklären! >>> [www.dr-walser.ch/sporttauglichkeit.pdf](http://www.dr-walser.ch/sporttauglichkeit.pdf) ), ideale Ernährung (siehe [www.dr-walser.ch/ernaehrung.htm](http://www.dr-walser.ch/ernaehrung.htm)), Kenntnisse der wichtigsten Laufregeln (siehe [www.dr-walser.ch/laufhaltung.pdf](http://www.dr-walser.ch/laufhaltung.pdf)).
- Verinnerlichen soll man sich die Mentalität eines Langstreckenläufers: In kleinen Schritten weit kommen! Weniger ist mehr! Langsam beginnen, langsam steigern, langsam bleiben mit vielen Ruhephasen (v.a. vor und nach Wettkämpfen oder Longjogs oder nach Speedläufen in der Mittelphase der Vorbereitung). Damit ist aber nicht LSD = Long Slow Distance gemeint. Immerwährend lange, wenig belastende Läufe sind Unsinn und machen eher lsd = langweilig oder lahm-schlapp und doof o.Ä.! Ein guter Mix beinhaltet immer wieder Reize, d.h. Abwechslung für den Körper.
- 6 Monate vor dem Marathon mit Regelmässigkeit des Grundlagentrainings beginnen. Nur jeden zweiten Tag joggen und nur 4-6 Stunden pro Woche insgesamt (zuviel ist hier krass ungesund!). Eingestreute Speed-Sandwiches von 15 bis 20 Sekunden lockern auch das extensive Grundlagentraining immer wieder auf. Viele Reize und Abwechslungen setzen! In dieser Phase der Laufvorbereitung sollte kaum über 1 Std. 40 Min. lang en bloc gelaufen werden.
- Steigerung der Distanz v.a. in der Periode 8 bis 4 Wochen vor dem Marathon. In dieser Zeit kann man einmal wöchentlich auf 2 bis 3 Stunden und einmal monatlich auf 3:30 steigern (Gesamtkilometer pro Woche bis 80 Kilometer). Nach diesen Longjogs, in denen man auch mal sauer werden darf, unbedingt 72 Stunden Erholung! Mit "Tapering" bezeichnet man die Reduktion der Leistung in den Wochen und Tagen vor einem Rennen, um mit optimaler Energie in den Wettkampf steigen zu können.
- Optimal für die Wettkampfleistung und auch am gesündesten, scheint eine Reduktion in den 4 Wochen vor dem Marathon auf höchstens 60 Kilometer in der Woche (dabei eher Tempo pflegen - am besten meist nur 30 Minuten lang, aber teils auch Speed), in den letzten 2 bis 3 Wochen noch 80 Prozent und in der Woche direkt vor dem Wettkampf nur noch 60 Prozent der üblichen Leistung. Das Tapering ist eine Kunst für sich: Wer vor dem Wettkampf zu wenig trainiert, fühlt sich im Rennen "wie im Urlaub", d.h. kraftlos. Wer zu viel tut aber ausgelaugt.
  - Die Regenerationsphase nach dem Marathon dauert 3 bis 4 Wochen: nur 2mal wöchentlich ca. 8 Kilometer sehr leichten Dauerlauf und viele Ausgleichssportarten.
  - Ich trainiere fast ausschliesslich in hügeligem Natur-Gelände und habe dadurch viele Kraftanteile und ein natürliches Fahrtspiel stets gleich inbegriffen.
  - Regelmässig Ausgleichssportarten geniessen (Radfahren, Schwimmen, Skating, Volleyball, Wandern...).
  - Unbedingt ein Zwischenziel als wettkampfmässigen Halbmarathon ca. 2 bis 3 Monate vor Marathon planen. Zwischenziele sind für die Psyche wichtig - Geschmack eines Massenrennens, Wettkampfatmosphäre, Material unter Belastung (v.a. auf Asphalt)...).
  - Gegen Schluss den Anteil Asphaltunterlage nicht steigern, da hier eine Anpassung so oder so kaum möglich ist - und zudem ungesund!
  - Man muss sich im Klaren sein, dass der Marathon selber eher „ungesund“ ist, die Vorbereitung hingegen gesundheitlich unbezahlbar wertvoll. In der Vorbereitungszeit also nie wettkampfmässig einen vollen Marathon laufen! Bergläufe sind abwechslungsreich für Muskeln und Körper und damit meist sogar „gesünder“ als die „monotonen“ City-Marathons.
  - Im eigentlichen Wettkampf schmälert ein zu starkes Fixiertsein auf der Leistung und Zeitvorgaben das einzigartige, fast mystische Erlebnis eines Marathons schwer! Eine verbesserte Bestzeit kann eine weitere Freude bedeuten, aber soll nie das Ziel sein! (siehe gleich unten bei der Midlife Crisis).
  - Dann mal unbedingt einen Gedanken verschwenden an die inneren Triebfedern und Stimmungen, als all dieses Laufen begonnen hat!?  
Der typische Marathonläufer ist heute zwischen 40 und 50 Jahre alt... und steckt in einer **Midlife Crisis!**  
Er rannte typischerweise bis 30, 35ig irgendeinem Ball hinterher, merkte dann aber, dass die Jungen im Fussball spritziger sind und im Volleyball höher sprangen. Er hörte damit auf und der Bauch begann zu wachsen. Zudem will er seine brüchigeren Knochen und Sehnen nicht mehr länger riskieren. Der Hausarzt findet bald einen hohen Blutdruck und rät zu mehr Bewegung. Laufen ist dann für viele naheliegend und die zweite Sportkarriere.  
Gesundheitliche Gründe und Lebensstil sind dabei fast immer mit Leistungsmotiven kombiniert. Viele Marathonläufer kommen aus leistungsorientierten Berufen. Die meisten sind Büromenschen. Soweit recht und gut! Fanatisches Ausdauertraining und extreme Wettkämpfe sind aber häufig Ausdruck einer Midlife Crisis: Die Kinder flügge, im Job endlich Prokurist, ein schönes Haus - und noch immer die gleiche Frau... Die einen gehen fremd, die anderen kaufen eine Harley und die Dritten trainieren wie wild. Die Ehefrauen der Ultra-Sportler haben am Abend einen müden Mann zu Hause, stinkende Sportlerwäsche und im Küchenschrank nur Energieriegel. Zudem haben Ausdauersportler häufig eine sehr einseitigen und asketischen Freundeskreis - was zusätzlich belasten kann.  
Also mal innehalten und in sich reinhorchen - dann seine Liebste fragen, ob ihr was aufgefallen ist...
- Ernährung / Trinken:  
"natürliches Doping" vor dem Wettkampf: Dies soll unbedingt mindestens einmal vorgängig bei einem weniger wichtigen Wettkampf oder vor einem intensiven Training ausprobiert werden. Etwa eine Woche vor dem Wettkampf Beginn mit kohlehydratreichem Essen (so 70% der Nahrung): Brot, Teigwaren, Pizza, Reis, Kuchen, Kekse... Dazu morgens eine Handvoll Nüsse (Magnesium!) und etwas Apfelessig und ein Gramm L-Carnithin (beides vergrössert das mögliche Glykogendepot). Täglich ein halber Liter Randensaft steigert die körperliche Ausdauer. Beginnen Sie mindestens eine Woche vor dem Lauf. Die Wirkung beruht sehr wahrscheinlich in einem verringerten Sauerstoffbedarf, was Studien auf die hohe Nitratkonzentration des Rote-Bete-Getränks zurückführen. Nitrate werden im Körper zu Stickoxid umgewandelt und beeinflussen die Sauerstoffverwertung in den Mitochondrien.
- Am Vortag sehr viel trinken. Am Vorabend keinen Alkohol und am Wettkampfmorgen Honigbrötchen und Konfitüretoast - ein Glas Wasser direkt vor Start.
- Ein sehr gutes Abstrakt über "die optimierte Ernährung" des Sportlers von Dr. med. Reinhard Wittke, Bayreuth findet man hier: [www.dr-walser.ch/ernaehrung\\_sport.pdf](http://www.dr-walser.ch/ernaehrung_sport.pdf) .

- Während des Rennens:  
Sportriegel enthalten meist viel zuviel Fett - was wirklich hilft sind Gemische von schnell aufschliessbaren Kohlenhydraten mit solchen die bis zu einer Stunde wirken, am besten in flüssiger Form, da magenverträglicher (z.B. Powergel) - von diesen jede Stunde eine Portion immer mit Wasser. Schon nach wenigen Kilometern wenig trinken und dies dann alle 5 Kilometer/ 30 Minuten – aber nicht zuviel. Man sollte während der ersten zwei Stunden (Training oder Wettkampf) hypotone Getränke zu sich nehmen, die bei vielen Marathons angebotenen isotonen also mit Wasser verdünnen. Falls man länger als zwei Stunden rennt, muss man unbedingt nach dieser 2.Stunde auf hypertone Getränke umsteigen – auf den letzten Kilometern auch ev. etwas reines Salz. Ist man länger als 60 Minuten aktiv, sollte sowieso schon vor und während des Rennens Flüssigkeit zu sich genommen werden, d.h. schon eine halbe Stunde vor dem Start 400 bis 600 ml und dann alle 10 bis 20 Minuten 100 bis 250 ml "nachfüllen" (Achtung: die Magenentleerungsrate beträgt nur 0,8 Liter pro Stunde - mehr zu trinken, wäre also blanker Unsinn. Zudem sind Mengen über 0.8 Liter pro Stunde auch gefährlich, da es zu einem Absinken des Natriums im Blut kommen kann und damit zum lebensgefährlichen Hirnödem!>>> [www.dr-walser.ch/hyponatriemie.htm](http://www.dr-walser.ch/hyponatriemie.htm)).  
Hypotone Getränke: Wasser, Mineralwasser, Tee, Bouillon, Tomatensaft.  
Isotone: Optimal ist für 1 Liter ein Gemisch mit 7 dl (kaliumreichen) Fruchtsaft (Johannisbeernektar, Apfelsaft (kann manchmal Durchfall verursachen) oder Traubensaft) mit 3 dl Wasser, 30 g Maltodextrin und ca. 1 g Salz (1 Messerspitze). Teure, konfektionierte isotonen Getränke kann man sich damit ersparen.  
Hyperton: unverdünnter Fruchtsaft (nicht zu sauer), Colagetränk (Koffein kann entwässern, Kohlensäure Magenbeschwerden verursachen).  
Häufig sind bei Ausdauersportlern Nahrungsergänzungen nötig: siehe zu Magnesium und Eisen hier: [www.dr-walser.ch/jogging.htm#magnesium](http://www.dr-walser.ch/jogging.htm#magnesium).
- Noch ein wertvoller Tipp zur Vermeidung von Intertrigo, d.h. schmerzhaft Reibstellen in den Falten der Leiste, um den Penis, in der Analfalte und an den Brustwarzen: vor dem Rennen grosszügig Zinkoxyd-Salbe einschmieren.
- **Marathon und Schmerzmittel: Nein!** Marathonläufer, die vor dem Start oder während des Laufs Schmerzmittel einnehmen, haben ein zwei- bis sechsfach höheres Risiko für schwere Gesundheitsprobleme wie Kreislaufversagen, Nierenversagen, Erbrechen oder Magen-Darmblutungen. Schmerzmittel vor dem Lauf nutzen sehr wenig und schaden nachhaltig! Alle Schmerzmittel sind gefährlich, speziell aber NSAR (Diclofenac, wie Voltaren, etc. - Ibuprofen, wie Brufen, etc. und Acetylsalicylsäure, wie Aspirin, etc.. Nur wenig besser schneidet auch Paracetamol (Panadol, Dafalgan,...) ab.
- Regeneration nach dem Rennen:  
Starke körperliche Leistungen resultieren immer auch in mehr oder weniger grossen (Mikro-)Schäden (Muskelfaserrisse). Für die Regeneration dieser Schäden wird das Wachstumshormon HGH benötigt, welches v.a. zwischen 23 und 3 Uhr in der Nacht im Schlaf ausgeschüttet wird. Nun wird dieses Hormon durch Kohlenhydrat-Konsum am Abend gehemmt. Kein KH abends steigert also auch die Regeneration nach sportlichen Leistungen. Man muss dann einfach noch vor 23 Uhr ins Bett...