

Herr Professor Braumann, kann jeder Mensch Marathon laufen?

Solange keine gesundheitlichen Bedenken bestehen, ja. Aber man braucht viel Selbstdisziplin dafür.

Warum hat jeder Mensch das Zeug dazu? Menschliche Ausdauer ist eine Folge der Entwicklungsgeschichte. Menschen sind erst seit etwa 10.000 Jahren sesshaft. Zuvor waren wir Raubaffen, haben in tagelangen Märschen Beutetiere verfolgt und zu Tode gehetzt. Biologisch verfügen wir über ein enormes Ausdauerpotential.

Welchen Menschen würden Sie zu einem Gesundheitscheck raten? Wer massive Gelenkprobleme hat oder starkes Übergewicht, sollte nicht gleich auf die Langstrecke gehen. Für Untrainierte ab mit Mitte 60 ist der Marathon-Zug meistens abgefahren. Wer trotzdem den Wunsch verspürt, zu laufen, kann sich über einen Gesundheitscheck Klarheit verschaffen.

Was macht ein Marathon mit dem Körper? Der Lauf selbst tut dem Körper sicher nicht gut, die einmalige körperliche Belastung ist zu stark. Aber das Training für den Marathon ist eine der effektivsten Formen, gesund zu bleiben. **Inwiefern?** Laufen hilft dabei, Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Altersdiabetes zu verhindern.

Wie gesund ist Laufen aus medizinischer Sicht? Wer regelmäßig läuft, nimmt ab und entlastet so sein Knochengestütze. Wer allerdings schon angeschlagene Gelenke hat, kann durch Laufen dieses Leiden verschlimmern. Es gibt keinen Beweis dafür, dass man durchs Laufen seine Gelenke beschädigt.

Welche psychologischen Vorteile hat Laufen? Die Endorphine (*Glückshormone, d.Red.*), die bei Ausdauersport ausgeschüttet werden, erhöhen sowohl die

„Wer läuft, kann essen was er will“



Prof. Klaus-Michael Braumann*, 55, über Glücksgefühle beim Marathon und wie man sich darauf vorbereitet

Aufmerksamkeit als auch die Konzentrationsfähigkeit. Man ist insgesamt besser drauf und kreativer.

Welche Fehler sollte man beim Trainingseinstieg vermeiden? Ein grundsätzlicher Fehler ist, die Belastung eines Marathons zu unterschätzen. Wer ohne Training anfängt, sich auf den Marathon vorzubereiten, sollte minimal ein halbes Jahr Zeit einkalkulieren.

Wie motiviert man sich dazu, regelmäßig zu trainieren? Dafür gibt es kein Rezept. Für wen das Ziel „Marathon“ nicht genug Motivation ist, regelmäßig zu trainieren, der sollte sich einer Laufgruppe anschließen. Dann fällt es schwerer, einen Termin sausen zu lassen. Und die Zeit vergeht schneller, wenn man sich beim Laufen unterhält. **Worauf sollte man bei der Ernährung achten?** Wer sich genug bewegt, kann essen was und soviel er will.

Sollte man sich vor dem Start ein Ziel setzen? Ein Anfänger sollte das Ziel haben, durchzukommen. Wer aber in der Vorbereitung merkt, dass mehr drin ist, kann sich durchaus auch ein Zeitlimit setzen.

Was sollte man beim Lauf trinken? Trinken Sie Wasser mit Natrium oder etwas Zuckeranteil. Ich rate von Fitnessdrinks ab,

die eine zu hohe Konzentration von Kohlenhydraten und Elektrolyten haben. Diese Getränke können Wasser aus dem Körper in den Darm ziehen und Durchfall hervorrufen.

Was sollte man beim Lauf essen? Energieriegel mit Kohlenhydraten oder Bananen reichen aus.

Wieviel sollte man essen? Essen Sie immer wieder kleine Mengen an Kohlenhydraten, damit kein Hungerast entsteht.

Was ist das? Nach ungefähr zwei Stunden Laufzeit – je nach individueller Geschwindigkeit

zwischen Kilometer 25 und 35 – nimmt der Blutzuckerspiegel rapide ab. Wer dem nicht vorbeugt, bekommt es mit dem „Mann mit dem Hammer“ – wie Läufer den Hungerast nennen – zu tun.

Der Mann mit dem Hammer? Hungerast ruft Schwindelgefühl, Fahrigkeit, Erschöpfung und Aggressivität hervor. Deshalb: Beim Lauf immer Kohlenhydrate nachlegen.

Wann sollte man nicht starten? Wer in den Tagen vor dem Lauf einen – noch so banalen – Infekt mit Fieber hatte und startet, kann seinem Körper nachhaltigen Schaden zufügen.

Herr Professor Braumann, bei welchen Symptomen sollte man den Lauf abbrechen? Bei totaler Erschöpfung oder Schwindelgefühlen. Aber am Besten gar nicht! Halten Sie durch. Wer sich gewissenhaft vorbereitet hat, einen erfolgreichen Gesundheitscheck hinter sich hat und vor dem Lauf nicht krank war, müsste den Lauf schaffen.

Interview: Tim Jürgens

* Professor Dr. med Klaus-Michael Braumann führt am Institut für Sport- und Bewegungsmedizin in Hamburg Belastungschecks für Sportler durch

