

42,195 Kilometer sind gefinisht ... was kommt jetzt?

Die Saison der großen Herbstläufe ist abgeschlossen und so mancher Läufer plant bereits den persönlichen Wettkampfkalender 2013. Vergessen scheinen die Strapazen über 42 Kilometer und in Erinnerung bleiben: begeisterte Zuschauer, das tolle Rennwetter, vielleicht eine neue persönliche Bestzeit. Doch gerade nach dem Rennen ist Vorsicht angeraten, weiß Sportmediziner Dr. med. Roger Hofmann, Marathonarzt des MÜNCHEN MARATHON; denn jetzt beginnt die Zeit des „open window“, jenes Zeitfenster, in dem der Läuferkörper besonders anfällig ist und mit einem geschwächten Immunsystem den Weg für Krankheitserreger ebnet oder beanspruchte Muskeln auch Tage nach dem Laufen noch ungewohnt stark schmerzen.

Dr. Hofmann gibt Tipps, wie die Stunden, Tage und Wochen nach dem letzten Marathon beschwerdefrei und gewinnbringend zu bewältigen sind.

Herr Dr. Hofmann, warum sind 42,195 Kilometer für den Organismus so belastend?

Dr. med. Roger Hofmann: Das Rennen über die Marathondistanz ist Herausforderung für Physis und Psyche, Erfüllung und Belastung gleichermaßen. Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Gelenke werden extrem beansprucht. Natürlich ist die Belastung im Einzelfall von vielen Faktoren wie dem persönlichen Trainingszustand, der Tagesform oder auch externen Faktoren wie dem Wetter, abhängig. Psychologischer Druck, wie z.B. im Rahmen von Titelkämpfen wie den Deutschen Marathonmeisterschaften (DMM) 2012 in München, ergänzen die Ausnahmesituation für den Organismus.

...und nach dem Finish wartet bereits das „open window“?

Dr. med. Roger Hofmann: Nach besonderen Anstrengungen ist der menschliche Organismus besonders anfällig. Das sogenannte „open window“ (offenes Fenster) hat zwei Flügel. Starten wir mit dem ersten, der Psyche, jeder hat es schon einmal erlebt: Wir trainieren, üben, lernen auf eine Prüfungssituation hin – ob nun geistig oder körperlich, ein Marathonlauf ist diesbezüglich kaum anders zu betrachten als ein Test in der Schule oder ein wichtiges Meeting im Job. Im Vorfeld sorgt die Anspannung dafür, dass unser Immunsystem auf Maximalschutz steht, wir „dürfen“ ja nicht krank werden. Sobald besagter Termin gelaufen ist, fällt der Druck von uns ab, der Stress flaut ab und damit ebenso der Druck auf das Immunsystem, den Körper gegen jeden Angriff verteidigen zu müssen. Die Physis stellt den zweiten Fensterflügel des open window dar. Hier ist es weniger die Vorbereitung denn das Rennen selbst. Die körperliche Belastung ist einfach immens.

Die meisten Marathonläufer planen nach ihrem Saisonhöhepunkt eine Trainingspause. Macht das entsprechend Sinn?

Dr. med. Roger Hofmann: Richtig dosiert ist Ausdauersport die beste Medizin, deshalb ist nach einem solchen Stress wie dem Marathonlauf definitiv auch Ruhe vonnöten. Zwischen dem Leben des gesunden, ambitionierten Marathonis und dem Leiden des übermotivierten Freizeitläufers liegt oftmals nur ein schmaler Grat. In der unmittelbaren Vor- und der Nachbereitung eines Rennens kann man sich und der Umwelt durch vernünftiges Agieren beweisen, dass man zur ersten Kategorie gehört.

Wie kann man sich in der „Renn-Nachphase“ verhalten, um gesund und aktiv zu bleiben?

Dr. med. Roger Hofmann: Der Überbegriff sollte „Vernunft“ lauten. Wie auch während des Rennens sollte in der Zeit nach dem Marathon auf die innere Stimme gehört und Signale des Körpers ernst genommen werden. Der Regenerationsprozess verläuft sehr individuell. Für die Pflege des geschundenen Läuferkörpers gibt es jedoch einige Tricks:

- 1) „Vorher schon an nachher denken ...“ - mit dem richtigen Aufwärmprogramm ist man im Rennen leistungsfähiger und anschließend auch schneller wieder fit. Im Falle eines Marathons rate ich hier zu 5-10 Minuten lockerem Einlaufen, gefolgt von 2-3 Minuten Stretching und dreimal 80 Meter Steigerungsläufen.
- 2) „Auszeit vom Sport oder Alternativen...“ – ein bis drei Wochen mit keinen ohne nur sehr kurzen, wenig intensiven Trainingseinheiten geben dem Körper Zeit zu regenerieren. Auch mit alternativen Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren kann der Körper langsam wieder an sportliche Belastungen herangeführt werden.
- 3) „Essen und Schlafen ...“ – proteinhaltige Regenerationsgetränke bieten sich ebenso an wie eine entsprechend gemischte hausgemachte Verpflegung. Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien sollten nachgeliefert werden. Außerdem braucht der Körper in den Tagen nach der großen Anstrengung viel Ruhe, in Worten: ausreichend Schlaf.

Wir danken Herrn Dr. Hofmann für das informative Gespräch.

(Infokasten – Zur Person)

Dr. med. Roger Hofmann ist selbst begeisterter Ausdauersportler und mittlerweile fester Bestandteil des MÜNCHEN MARATHON. Doch Leitender Rennarzt ist keineswegs das einzige Steckenpferd des seit 2003 in Feldafing niedergelassenen Allgemeinmediziners mit starkem Hang zum Sport. Der vielseitige Arzt bietet in seiner Praxis neben klassischer Diagnostik und Therapie auch Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung an. Den Lesern der Laufzeitschrift „Runner's World“ steht Dr. Hofmann darüber hinaus als Gesundheitsexperte zur Verfügung.

Über den MÜNCHEN MARATHON

Seit 2000 wird der MÜNCHEN MARATHON von der runabout MÜNCHEN MARATHON GmbH (ehemals medien.marathon münchen GmbH) ausgerichtet. Die Traditionsveranstaltung findet jährlich, immer eine Woche nach dem Oktoberfest, statt und gehört deutschlandweit zu den Top 5 Marathon Events. In Süddeutschland ist der München Marathon die Nummer Eins. Jährlich nehmen bis zu 20.000 Läuferinnen und Läufer teil. Die Strecke führt entlang der wichtigsten Sehenswürdigkeiten der bayrischen Landeshauptstadt und endet mit Zieleinlauf im Münchner Olympiastadion. Zum Rahmenprogramm gehören eine zweitägige Marathonmesse in der Event-Arena im Olympiapark mit rund 45.000 Besuchern, eine Pastaparty und ein internationaler Trachtenlauf am Vortag des Marathons. In den Jahren 2012-2014 ist der MÜNCHEN MARATHON zugleich Austragungsort der Deutschen Marathonmeisterschaften.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Pressekontakt:

Team Werbelabel
Presseteam München
Gottstein-März und Partner
Roermonder Straße 279
D-41068 Mönchengladbach

Tel: +49 (0) 2161 / 304 - 1183
Fax: +49 (0) 2161 / 304 - 1540
Mail: muenchen@werbelabel.de
URL: www.werbelabel.de