

42,195 Kilometer – so läuft die Marathon-Vorbereitung am besten

In rund einem halben Jahr geht der Marathon in Linz über die Bühne. Schon jetzt sollte mit dem Training für das größte Lauf-Event des Landes begonnen werden, rät Prim.^a Dr.ⁱⁿ Daniela Gattringer, MSc, Leiterin des Instituts für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Ordensklinikum Linz, Barmherzige Schwestern. Die richtigen Schuhe, ein individueller Trainingsplan mit genügend Regenerationsphasen sowie ausgewogene Ernährung sind das Um und Auf.

Im kommenden Jahr erfolgt am 7. April der Startschuss zum 22. Donau Linz Marathon. All jene, die vorhaben beim größten Laufevent des Landes an den Start zu gehen, sollten schon jetzt die Laufschuhe schnüren und mit den Vorbereitungen anfangen. *„Vor allem untrainierte Teilnehmer*innen sollten sechs Monate vor dem Bewerb mit dem Training beginnen. Zudem wäre es auch von Vorteil nicht gleich das volle Pensum, sondern lieber den Viertel-, oder Halbmarathon in Angriff zu nehmen“*, rät Prim.^a Dr.ⁱⁿ Daniela Gattringer, MSc, im Vorfeld.

Um unsere Gelenke am besten zu schonen, plädiert die Medizinerin zum Lauftraining auf weichem Untergrund und sagt: *„Hierfür eignet sich der Waldboden sehr gut. Auf diesem Terrain muss man auch auf Wurzeln und Unebenheiten achten. Das fördert die Koordination und somit gleich den ganzen Körper. Das Um und Auf ist aber das passende Schuhwerk. Mit der richtigen Dämpfung im Schuh ist auch der Asphalt kein großes Problem.“*

Bei der Vorbereitung auf die 42,195 Kilometer heißt es aber nicht bloß laufen zu gehen. Um topfit losstarten zu können, müssen die Teilnehmer*innen noch auf einiges mehr achten. Der Besuch des Fitnessstudios sollte regelmäßig eingeplant werden. *„Das Stabilisationstraining, gerade im Bereich Rumpfmuskulatur, ist beim Laufsport ein ganz wichtiger Faktor. Durch eine trainierte Muskulatur kann man seine Laufdynamik länger aufrecht halten und benötigt dadurch weniger Energie. Ich empfehle zwei Mal pro Woche Krafttraining“*, sagt Peter Frühwirth, Medical & Health-Coach im medizinischen Fitnessstudio health.

Regenerationsphasen einhalten

Zudem rät der Fitness-Profi dazu, stets die nötigen Regenerationsphasen einzuhalten. Trainierte Menschen sollten nach einer Laufeinheit rund 48 Stunden Pause bis zur nächsten Einheit einlegen. Bei Untrainierten empfiehlt der Experte sogar einen Tag zusätzlich. Pause bedeutet aber nicht, gar nichts zu machen. So kann man beispielsweise Spaziergehen, im Idealfall rund 45 Minuten, oder eben im Fitnessstudio schwitzen. Kurzes Auslaufen direkt nach der Belastung ermöglicht eine bessere Regeneration. *„Wichtig ist, dass nicht nur Läufe absolviert werden, sondern auch andere Muskelgruppen beansprucht werden. Das kann durch Radfahren, Klettern oder Aquajogging sein. Immer monoton die gleiche Bewegung ist auf Dauer nicht gesund“*, so Prim.^a Dr.ⁱⁿ Gattringer, MSc.

Um die Leistung kontinuierlich zu steigern, muss in die sogenannte Superkompensation hinein trainiert werden. Das heißt, dass der Körper seine Kräfte nach einer Belastung nicht nur wieder vollständig herstellt, sondern sofern im Training der richtige Reiz gesetzt wird, steigert er sie sogar und bereitet sich so auf eine erneute Belastung vor. Resultat: Das Muskelwachstum wird angeregt, Sehnen und Bänder werden kräftiger und die Ausdauer verbessert. *„Es müssen Wachstumshormone ausgeschüttet werden, damit die Superkompensation erreicht wird. Damit komme ich dann stets auf ein höheres Niveau“*, weiß Prim.^a Dr.ⁱⁿ Gattringer, MSc.

Verletzungen Folge von Überlastungen

Im Vorfeld des Marathons die komplette Distanz in Angriff zu nehmen, ist alles andere als förderlich. *„Man muss die Grundlagenausdauer stetig verbessern. Die maximale Leistung sollte man zum Tag X abrufen können. Vier Wochen vor dem Start rate ich das Training auf 70 Prozent und eine Woche davor auf 40 Prozent zu*

reduzieren“, sagt Frühwirth. Ohnehin sollte man beim Training nicht übertreiben. Schmerzen im Knie sowie Probleme am Sprunggelenk oder der Achillessehne sind laut Prim.^a Gattringer „oft eine Summe von Überlastungen“. Um vor allem Knieschmerzen zu vermeiden, rät die Medizinerin: „Nach dem Laufen sollte der vordere und seitliche Oberschenkel ordentlich gedehnt werden. Zudem sollte auf die Kräftigung der Gesäßmuskulatur nicht vergessen werden, denn sie hält das Becken beim Laufen stabil.“

Keinesfalls unterschätzt werden darf die Ernährung. Auf dem Speiseplan sollten vitaminreiche sowie proteinreiche Lebensmittel stehen. „Grünes Gemüse wie Brokkoli sind sehr gesund. Zudem würde ich auf Reis und Kartoffel, die gesündeste Form der Kohlenhydrate, setzen. Zucker soweit es geht vermeiden, denn der macht bekannterweise müde und schränkt die Leistung ein“, sagt Coach Frühwirth.

Um ganz auf Nummer sicher zu gehen, raten beide Expert*innen vor dem Trainingsstart einen ärztlichen Check und sportärztliche Untersuchungen zu absolvieren. Mit einem individuell zusammengestellten Trainingsplan steht der Teilnahme beim kommenden Marathon nichts mehr im Weg.

Weitere Informationen finden Sie hier:

[Barmherzige Schwestern | Ordensklinikum Linz](#)

Rückfragen für Journalist*innen:

Michael Prieschl

Tel. +43 664 8190795

michael.prieschl@ordensklinikum.at

www.ordensklinikum.at