

Medikament des Jahrhunderts

Der Laufsport erlebt einen noch nie da gewesenen Boom.

Heike Hausensteiner

Der Bauch ist out, fit sein ist in. Rund 800.000 Läufer werden in Österreich gezählt. Bei vielen von ihnen ist die Konsequenz von konstantem Training die Teilnahme an einer Laufveranstaltung, die Krönung ist die Absolvierung eines Marathons. Allein das Überwinden der Marathonstrecke von 42,192 km bedeutet den Sieg. Der Weg zum „Durchkommen“ war auch das Ziel bei unserem ersten Marathon in Paris. Doch Gründe fürs Laufen gibt es viele.

Sei es „Fat-Burning“ zwecks schlankerer Figur, Stressabbau, schlicht körperliches und vor allem psychisches Wohlbefinden oder die mentale Herausforderung — der Spaß an der Freude steht im Vordergrund. „Warum man diese Dinge macht, beantwortet sich von selbst“, sagt Dagmar Rabensteiner (36). Sie ist derzeit Österreichs schnellste Marathonläuferin. Die Internistin, Spezialistin für Stoffwechselerkrankungen und Sportmedizinerin weiß, wovon sie spricht: In der westlichen Welt sei das „Wohlstandssyndrom“ (im medizinischen Jargon „Metabolisches Syndrom“) eines der häufigsten medizinischen Probleme. Bewegungsmangel und fettreiche, d. h. kalorienreiche Ernährung führen zu Übergewicht, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit („Diabetes mellitus“). Am Ende der Fettstoffwechselstörungen stehen Herzinfarkt und Schlaganfall, die häufigsten Todesursachen in unseren Breiten. „Als Läuferin und Sportmedizinerin bin ich für die Patienten ein gewaltiges Vorbild“, sagt Rabensteiner.

Es ist nie zu spät

Ob potenzielle Läufer von selbst auf den Geschmack kommen oder ob Personen in unserer konsumorientierten Welt ein gezieltes Lauftraining aus medizinischen Gründen empfohlen bekommen — es ist nie zu spät, mit dem Laufen zu beginnen. Es ist nur eine Frage des Wollens. Altersungebunden, (jahres)zeit- und ortsunabhängig, kostet Laufen zudem weniger Geld als andere Sportarten. Das Einzige, was an Ausrüstung notwendig ist, sind ein Paar Laufschuhe. Will man ein für den Körper nützliches Training absolvieren, benötigt man zudem eine gute Pulsuhr — eine vorherige sportmedizinische Untersuchung vorausgesetzt. Denn bedrohliche Herz-Kreislauf-

Erkrankungen sollen ausgeschlossen und die aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit bestimmt werden (wichtig für die Erstellung eines persönlichen Trainingsplans).

Größere Schuhe wichtig

Die Schuhe sind das Um und Auf. „In welcher Größe haben Sie Ihre ersten Laufschuhe gekauft?“ Blöde Frage unseres Laufsportartikelhändlers, dachten wir uns bei unserem ersten fachlichen Beratungsgespräch: „Natürlich in Schuhgröße 38.“ Nicht natürlich. Denn je länger man auf den Beinen ist, umso mehr dehnen sich die Füße aus und schwellen an. Können sie sich im Schuh beim Laufen nicht entsprechend ausdehnen, krallen sich in der Folge die Zehen zusammen. Schmerzen, Verletzungen und Abnutzungserscheinungen, die das Training beeinträchtigen und sogar unmöglich machen können, sind die Folge. Laufschuhe sollten daher an die zwei Nummern größer gekauft werden als Straßenschuhe. Als Faustregel gilt: ungefähr eine Daumenbreite sollte bei geschnürtem Schuh hinter der Ferse noch Platz sein.

Ein guter Laufschuh entlastet durch entsprechende Dämpfung die Gelenke, je nach dem, ob man etwa auf Asphalt oder auf Naturwegen läuft. Entscheidend ist aber, dass allfällige Fehlstellungen im Fußgewölbe (wie z. B. ein „Senkfuß“) - die jedem Hobbyläufer selbst spätestens beim auf Video aufgezeichneten Probelauf im Geschäft auffallen - korrigiert werden. Ideale Laufschuhe sind leicht, sie wiegen zirka 400 Gramm, und kosten in Österreich etwa 1.500 bis 2.000 Schilling.

Die ersten Laufschriffe sind die schwersten. Die Überwindung fällt leichter, wenn sich Freunde, Kollegen, Nachbarn oder Familienmitglieder als Laufpartner finden. Wer übrigens den kleinen Nachwuchs mitführen will, ist gut beraten, einen mit besonderen Sicherheitsvorkehrungen ausgestatteten „Babyjogger“ (anstelle eines Kinderwagens) anzuschaffen. Beim gemeinsamen Laufen sollte man weiters bedenken, dass Männer auf Grund ihres Körperbaus um bis zu 20 Prozent schneller laufen können. Dagmar Rabensteiner hält bei der Bestzeit von zwei Stunden, 38 Minu-

ten und 56 Sekunden (erzielt beim Marathon von Rotterdam im vergangenen April). Der hier zu Lande schnellste Marathonläufer, Michael Buchleitner (30), benötigte (ebenfalls in Rotterdam) zwei Stunden, 13 Minuten und 53 Sekunden.

Wer alleine läuft, ist deshalb nicht einsam, sondern genießt einen größeren meditativen Effekt als in der Gruppe. Wiewohl das Gemeinschaftselement — zumal wenn's beim Wettbewerb ernst wird — nicht zu unterschätzen ist. „Geh Oida, zah on, moch net schlaf“, weiß etwa SPÖ-Mediensprecher Josef Cap vom Wiener Marathon im vergangenen Jahr (leidgeprüft nach 30 km, zirka auf Höhe des Kardinal-Nagl-Platzes im dritten Bezirk) zu berichten. Zu vermeiden gilt es immer, dass ein Lauf mit zu hohem Tempo begonnen wird. Das ist der häufigste Fehler, den Anfänger begehen und der auch bei den späteren Laufwettbewerben nicht selten ist. „Seitenstechen“ und allzu rasche Ermüdung folgen. Gehpausen sind zudem ungemein wichtig: Die Muskeln können sich erholen, die vermeintlich verlorene Laufzeit holen die Beine bei weitem wieder auf. Ohnehin steht der olympische Gedanke „Dabeisein ist alles“ im Vordergrund. „Es ist mir völlig egal, ob Minister Martin Bartenstein schneller läuft als ich“, meint Josef Cap.

„Glückshormone“ statt „Seitenstechen“

Laufen ist ein echtes Antidepressivum. Es wirkt gegen geistige Antriebschwäche ebenso wie gegen die Folgen von Berufsstress, gegen unliebsame Chefs oder Arbeitskollegen. Ein Ärgernis scheint nicht mehr so wichtig, ein im Berufsleben anstehendes Projekt wird effizienter durchdacht. Gleichzeitig entsteht eine den Schlaf anstoßende und fördernde Wirkung. Schließlich steht die Bedeutung eines „gesunden“ Schlafes außer Frage. Und hadert man an manchen Tagen mit dem berüchtigten inneren Schweinehund, sollte man sich im Zweifelsfall immer für das Laufen entscheiden. Man fühlt sich nachher einfach besser und steht ein wenig „drüber“. Die „Glückshormone“ alias Endorphine, die nach zirka einer halben Stunde Dauerlauf ausgeschüttet werden, machen's möglich. Zugleich setzt der „Flow“ ein, bei dem sich Mensch eins fühlt mit der im Moment ausgeübten Bewegung. Spätestens nach dem Erlebnis dieses Gefühls wird Laufen zur Sucht, ohne eine Krankheit zu sein.

Die positiven Effekte vom Dauerlauftraining im „Plaudertempo“ (eine Unterhaltung sollte problemlos möglich sein) sind medizinisch unumstritten. Bei einer geringen Verletzungsgefahr werden nicht nur Kalorien verbrannt (ausreichende Reserven davon sind in unseren Breitengraden ja vorhanden). Prominentes Beispiel für einen abge-speckten Läufer ist der deutsche Außenminister

Joschka Fischer, der in einem Jahr 40 kg verlor, sein Gewicht konstant beibehält und auf Grund seines täglichen Laufprogramms als notorischer Zu-Spät-Kommer bei den Sitzungen gilt.

Die Muskeln, das Immun-, das Herz-Kreislauf- und das Atmungssystem werden durch regelmäßiges Training gestärkt, altersbedingten Leistungsverlusten körperlicher und geistiger Natur wird vorgebeugt und die Verdauung gefördert. In nur 20 Sekunden soll Europas schnellster Marathonläufer, der Portugiese Antonio Pinto (34), beim Londoner Marathon im April sein „Geschäft“ in den Büschen verrichtet haben, heißt es. Er habe 20 Minuten gebraucht, um wieder an die Spitze aufzuschließen. Pinto gewann trotzdem in zwei Stunden, sechs Minuten und 36 Sekunden. Nach sportmedizinischen Erkenntnissen ist ein Lauftraining ebenfalls zur Rehabilitation nach einer schweren Erkrankung oder Operation empfehlenswert. Die Auswirkungen von Bewegungsmangel („Hypokinetosen“) werden seit den 50er- und 60er-Jahren des 20. Jahrhunderts erforscht.

Mittlerweile hat sich die Behandlung etwa von Herzinfarktpatienten von absoluter Bettruhe für mehrere Wochen hin zu Frühmobilisierung, Bewegungstherapie und körperlichem Training in der Rehabilitation verlagert. Wildor Hollmann, Sportmediziner an der renommierten Sporthochschule Köln und Autor der fachspezifischen Bibel „Sportmedizin“, spricht von der „wohl größten therapiebezogenen kardiologischen Revolution des 20. Jahrhunderts“. Auch Krebspatienten beginnen zu laufen, wie überhaupt körperliche Aktivität Krebserkrankungen vorbeugt.

„In Zukunft wird es weniger darauf ankommen, eine Krankheit zu heilen — das wird gewissermaßen eine Selbstverständlichkeit sein — als vielmehr das Auftreten einer Erkrankung zu verhindern“, prophezeit Hollmann. Ausdauertraining und Sport sind schon jetzt aus der Sicht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein wichtiger Faktor zur Gesundheitserhaltung und Leistungsförderung. Bei Herrn und Frau Österreicher hat der Umdenkprozess bereits begonnen, Laufen boomt! Nach der Tablette des Arztes wird man in Zukunft weniger verlangen (müssen). Die Präventivmedizin, also das Vermeiden von Erkrankungen, soll im Vordergrund stehen — was auch das finanzschwache Gesundheitssystem entlasten würde. Bewegungsmangel, falsche Ernährungsgewohnheiten und die Auswirkungen von Genussmitteln mit einem Wunderpflaster zu beheben ist sehr schwer, Gesundung durch Eigenaktivität dagegen gar nicht so sehr.