

02.02.2020 11:00 Uhr

von Gabriele Fleischer

Macht mal halblang!

Halbmarathon laufen wird immer angesagter. Das Problem: Viele unterschätzen die Risiken. Der Oberelbe-Marathon baut jetzt vor.



Ihre Ziele sind unterschiedlich, aber Tina Hubrich und Falko Uyma stellen sich der gleichen Herausforderung. Am 26. April soll sich auf der 21-Kilometer-Distanz des VVO-Oberelbe-Marathons zeigen, wie sich die Vorbereitung gelohnt hat. ©Thomas Kretschel

Es ist kalt und spät. Keine ideale Zeit für sportliche Höchstleistungen, so kurz vor 19 Uhr an einem Montag im Januar. Warm eingepackt warten Tina Hubrich, Falko Uyma und 14 weitere Freizeitläufer, alle zwischen Anfang 30 und Ende 50 Jahre alt, auf Personaltrainer Reiner Mehlhorn. Was sie aber vor allem bei der Kälte hier im Großen Garten in Dresden hält? Der eigene Antrieb, den jeder anders definiert.

Das eine Vorhaben verbindet alle Wartenden: Sie wollen ihren ersten 21-Kilometer-Wettkampf gesund ins Ziel bringen, einen Halbmarathon also – mit persönlicher Betreuung samt sportmedizinischer Untersuchung beim Laufprojekt des VVO-Oberelbe-Marathons. „Mach mal halblang“ – so lautet das Motto im Hinblick auf das Rennen am 26. April in Dresden. Und die Betonung liegt dabei auf: gesund.

Das Projekt ist eine Premiere – und hat einen ernsten Hintergrund. „Bei der Halbmarathondistanz gibt es die meisten medizinischen Komplikationen. Viele Freizeitläufer gehen die 21 Kilometer ohne Vorbereitung an“, sagt Rennleiter Uwe Sonntag, wohlwissend, dass die Teilnehmerzahlen gerade auf der Halbmarathondistanz jedes Jahr zunehmen. Auch

deshalb hat er zusammen mit der Abteilung für Sportmedizin und Rehabilitation des Universitätsklinikums Dresden und Personaltrainer Mehlhorn dieses Projekt initiiert.

Einige würden zu schnell starten, andere zu viel und zu intensiv trainieren, ergänzt Mehlhorn. Eine große Gefahr sehen indes Sportmediziner, wenn Erkältungen nicht richtig auskuriert sind. „Zudem stellen unbekannte Herzmuskelerkrankungen oder Verkalkungen der Herzkranzgefäße ein potenzielles Risiko dar“, erklärt Dr. Heidrun Beck vom Uniklinikum. Insbesondere Halbmarathonläufer, ergänzt Sonntag, würden all das auf die leichte Schulter nehmen und hätten die größten gesundheitlichen Probleme.



Regelmäßig zehn Minuten Lauf-ABC helfen, langfristig die Lauftechnik zu verbessern. Für Hubrich, Uyma und ihre Mitstreiter kommt es auf saubere, kontrollierte Bewegungen an.
©Thomas Kretschel

Laut Statistik der Malteser, die den Oberelbe-Marathon medizinisch begleiten, hat es auf der 21-Kilometer-Distanz in den vergangenen vier Jahren allein 53 chirurgische und 70 internistische Krankheitsfälle gegeben. Oft waren es Herz- und Kreislaufprobleme. Die Anzahl liegt leicht über der beim Marathon. Dabei ist ein ausreichend strukturiertes Training, bei dem sich langsame Einheiten mit Tempo-Läufen, Ruhephasen und Krafttraining abwechseln, bereits bei 10-Kilometer-Wettkämpfen wichtig. Der Gesundheitscheck sowieso.

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin empfiehlt den alle zwei Jahre – oder wenigstens nach einer längeren Pause und schweren Erkrankungen. Kassen wie AOK Plus, DAK und TK beteiligen sich an den Kosten, die je nach Leistungsumfang bei 60 bis 260 Euro liegen. Denn nur durch entsprechende Untersuchungen können neben mehr oder weniger offensichtlichen muskulären Problemen auch Herzdurchblutungsstörungen oder zu hoher Blutdruck unter Belastung erkannt werden.

Für die 38-jährige Arzthelferin Tina Hubrich aus Dresden und Falko Uyma aus Schmiedeberg, 39 Jahre alt und Ingenieur, waren Gesundheitscheck und Leistungsbestimmung der erste Schritt zum Halbmarathon. Ein paar Jahre laufen beide schon, doch erst in den zurückliegenden Wochen haben sie gelernt, optimal zu trainieren. Ob das reicht für den Halbmarathon Ende April? Die Sächsische Zeitung wird beide in den nächsten drei Monaten begleiten.

Der Ehrgeiz wächst immer mehr

Die Voraussetzungen sind unterschiedlich. Hubrich hat bei der Team Challenge und beim Nachtlauf in den vergangenen Jahren jeweils fünf Kilometer absolviert, ihren ersten Zehn-Kilometer-Wettkampf beendete sie nach einer Stunde und elf Minuten.

Auch die Erstuntersuchung lief gut. Herz, Muskulatur und Blutdruck sind in Ordnung. Die maximale Herzfrequenz, bis zu der sie sich belasten sollte, ist bestimmt. Uyma, der schon seit Jahren läuft, bekam nach den ersten Tests ebenfalls grünes Licht. „Bisher bin ich kaum mehr als zehn Kilometer gelaufen. Als ich die 13,5 Kilometer beim Nachtlauf vergangenes Jahr in einer Stunde und zehn Minuten geschafft hatte, wuchs mein Ehrgeiz“, sagt er. Die Vorbereitung auf den Halbmarathon sei für ihn nun eine gute Gelegenheit herauszufinden, ob neue Herausforderungen möglich sind.

Und dann geht die abendliche Trainingseinheit auch schon los. Die Arme, angewinkelt bis unter die Schulter, schwingen gegengleich zu den Beinen. Der vordere Fuß setzt unterhalb des Knies auf, das hintere Bein geht mit der Ferse zum Po. „Auf dem Mittelfuß laufen, hohe Ferse, hohes Knie, fast perfekt“, urteilt Mehlhorn.

Ein guter Laufstil sei in Kombination mit einem individuell abgestimmten Trainingsplan die Voraussetzung für ein optimales gesundes Lauftempo, das allmählich gesteigert werden kann. „Das haben die Beiden in den letzten Wochen geschafft. Das heißt, bei gleicher Herzfrequenz sind sie jetzt in der Lage schneller zu laufen. Ihr Grundtempo, das sie beim Halbmarathon laufen sollten, hat sich verbessert“, verdeutlicht Philipp Flöbel, der als Sportwissenschaftler am Uniklinikum arbeitet.



Nach jeder Laufeinheit nimmt Philipp Flöbel von der Uniklinik Blut ab. Der damit gemessene Laktatwert und die Pulswerte bestimmen das weitere Trainingstempo. ©Thomas Kretschel

Er nimmt an diesem Abend mit seinem Kollegen Stephan Lasch nach jeder Laufeinheit ein paar Tropfen Blut aus den Ohrläppchen der Läufer. Gemessen wird damit der Laktatwert.

Laktat ist Milchsäure, die bei vermehrter Belastung in den Muskeln entsteht. Dafür gibt es Grenzwerte. „Steigt die Laktatkurve schlagartig an, erhält die Muskulatur über Lunge und

Kreislauf nicht mehr genügend Sauerstoff“, sagt Flößel. Soll der Ausdauerlauf erfolgreich sein, müsse er deshalb genau unter dieser Schwelle stattfinden. Der Trainingsplan wird nach den Messwerten immer angepasst.

Auf dem Plan stehen drei Einheiten pro Woche regenerativer, also langsamer Dauerlauf sowie Intervalltraining und Tempolauf – und das mit Herzfrequenzen zwischen 65 bis über 90 Prozent des Maximums. Hubrich und Uyma haben sich erst langsam daran gewöhnen müssen, nach diesen Vorgaben zu laufen. „Das ist die große Kunst, in seinem Belastungsbereich zu bleiben“, sagt Mehlhorn. Doch auch mit Trainingsplan, den sie mal mehr, mal weniger diszipliniert abarbeiten, fällt es immer wieder auch schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden. „Lauftraining mit Familie, Job und anderen Hobbys zu koordinieren, ist nicht einfach. Aber das Ziel wird ja greifbar. Die Leistungssteigerung motiviert“, sagt Uyma.

Mehlhorns Empfehlung für ihn? „Den Halbmarathon sollte er langsam loslaufen, damit er in der zweiten Hälfte noch Kraft hat, sein Tempo zu steigern. Sein Ziel, nach einer Stunde und 50 Minuten den Zielstrich zu überqueren, ist realistisch. Und was gilt für Hubrich? „Gesund und mit einem Lächeln ankommen, das schafft sie.“

Nach dem kurzen Einlaufen gibt der Trainer die Übungen fürs Lauf-Abc vor, den läuferischen Grundübungen also. Anfersen, Kniehebellauf, Hopperlauf, Storchengang, Fußinnenkanten- und -außenkantenlauf. Sauber ausgeführt, verbessert es langfristig die Lauftechnik und mobilisiert Kraftreserven. Dann startet die nächste Laufrunde für diesen Abend, diesmal vier Kilometer in einem schnelleren Tempo.

Ob sich Hubrich und Uyma weiter steigern können? Die SZ wird nachfragen.