

22.02.2020 18:00 Uhr

von Gabriele Fleischer

Was sollte man vor einem Halbmarathon essen?

Macht mal halblang! Die SZ begleitet zwei Läufer auf ihrem Weg zum ersten Halbmarathon. Welche Bedeutung haben dabei Bekleidung und Ernährung?



Tina Hubrich und Falko Uyma lassen sich von Coach Reiner Mehlhorn nicht nur trainieren, sondern auch in Sachen Bekleidung und Ernährung beraten. © Thomas Kretschel
Von Gabriele Fleischer 5 Min. Lesedauer

Dreimal in der Woche Laufen, das ist die Vorgabe. Mal auf Tempo, dann wieder lange und langsam: Tina Hubrich und Falko Uyma haben sich an den Trainingsplan gewöhnt. Und auch Ausnahmen – oder besser: Alternativen – sind erlaubt. Manchmal ersetzen sie die Läufe durch Schwimmen, Ski- oder Schlittschuhlaufen. Das Ziel aber bleibt: den ersten Halbmarathon ihres Lebens gesund und auch glücklich beenden, konkret am 26. April.

Gemeinsam mit 14 weiteren Freizeitläufern nehmen beide am Laufprojekt des VVO-Oberelbe-Marathons teil. „Mach mal halblang“ lautet der Slogan, sportmedizinische Untersuchungen und persönliche Betreuung inklusive. Die Sächsische Zeitung begleitet die Arzthelferin und den Ingenieur bei ihrem Vorhaben.

Diesmal haben sie sich mit ihrem Trainer Reiner Mehlhorn im Laufsportladen verabredet. „Training und Wettkampf im individuellen Pulsbereich sind nur dann erfolgreich, wenn auch

Ernährung und Bekleidung stimmen“, sagt Mehlhorn, selbst erfahrener Marathonläufer und Triathlet.

Rechtzeitig Kohlenhydrate bunkern

Wie ernähre ich mich richtig, und warum ist das wichtig? Wie viel und bis wann trinke ich vor dem Lauf? Was brauche ich überhaupt unterwegs? Das sind nur einige der Fragen, die sich auch Hubrich und Uyma stellen.

Mehlhorn empfiehlt zum Beispiel, den Kohlenhydratspeicher regelmäßig aufzufüllen, vor allem natürlich in der Woche vor dem Halbmarathon. Und da geht alles, meint er. Von Brot über Kartoffeln, Nudeln, Reis, magerem Fleisch und Fisch bis zu Haferflocken und Schokolade – je nachdem, was der Einzelne mag und verträgt. Zum Trinken seien Säfte und stilles Mineralwasser am besten. „Auf die oft am Tag vor den Wettkämpfen obligatorische Pastaparty sollte man sich nicht mehr verlassen“, sagt Mehlhorn. Die hilft natürlich auch, insbesondere für die Motivation, „weil man ja dort auch Gleichgesinnte trifft“.



Lutz Melzer (links) analysiert Falko Uyma im Dresdner Laufsportladen. © Thomas Kretschel

Am Tag vor dem Wettkampf sei es wichtig, dass häufigere, kleinere Mahlzeiten auf dem Speiseplan stehen, aber nichts Blähendes wie Hülsenfrüchte. Beim Mittagessen dürften es dann noch mal 800 bis 1.000 Kalorien sein. Und Mehlhorn schwört auf Rituale. Sein persönliches Rezept, um sich auf den Wettkampf einzustimmen? „Nachdem ich vier Wochen lang keinerlei Alkohol getrunken habe, gönne ich mir an so einem Abend ein Gläschen Wein oder ein Bier bei einem gepflegten Essen.“

Wie es bei Hubrich und Uyma sein wird? Sie wissen es noch nicht. Die Ernährungstipps aber wollen sie befolgen. Auch ein Gel werden sie einstecken. Das hilft, ausgeschwitzte Minerale aufzutanken und den Kohlenhydratspeicher aufzufüllen. „Selbst bei guter Vorratswirtschaft“,

sagt Mehlhorn, „sind die Reserven an Kohlenhydraten bei einem Wettkampf nach etwa eineinhalb Stunden aufgebraucht.“

Wichtig sei es dabei, Gels vor einer Verpflegungsstelle zu nehmen, um mit Wasser oder Tee nachspülen zu können. Meist ist die zähe Masse, die sich die Läufer aus dem kleinen Beutelchen in den Mund drücken müssen, zwar gehaltvoll, aber süß und klebrig. Welches Gel aus der mittlerweile schier unendlichen Angebotsfülle das richtige ist, das müssen Hubrich und Uyma beim Training ausprobieren.

Wie viel trinken vor dem Start?

Doch wie sieht es mit dem Trinken vor dem Lauf aus? Uyma befürchtet, dass er gleich auf die Toilette muss, wenn er vor dem Start viel trinkt, was ihm wiederum sehr wichtig erscheint. Ein Richtwert für ausreichenden Flüssigkeitshaushalt sei heller Urin, erklärt Mehlhorn. Die Wege aber, wie die Speicher gefüllt werden, sind unterschiedlich. Während beispielsweise der Laufsportladen-Chef Lutz Melzer zwei Stunden vor dem Wettkampf nichts trinkt, dann aber noch mal einen halben Liter unmittelbar vor dem Start, sind für Mehlhorn Essen und Trinken zwei Stunden vor dem Start abgeschlossen.

Er bevorzugt dabei Kaffee oder Tee, stilles Wasser, ein weißes Brötchen mit Butter und Honig, dazu auch gern Haferflocken, Obst und Joghurt. Außer Gels müssten Freizeitläufer nichts auf die Strecke mitnehmen. Und selbst die bieten einige Laufveranstalter an den Verpflegungsstellen an. „Um nicht unnötigen Ballast mitzuschleppen, ist es deshalb sinnvoll, sich darüber im Vorfeld zu informieren“, so Mehlhorn.

Der für viele Läufer obligatorische Biss in die Banane an der Startlinie ist laut Mehlhorn nicht nötig: „Es braucht etwa eine Stunde, bis die Banane verarbeitet ist und die Wirkung als Kohlenhydratlieferant einsetzt. Da ist Gel weitaus effektiver, weil es wie eine hochkonzentrierte Banane, aber flüssig ist.“ Hubrich entscheidet sich schließlich noch für einen Gürtel, in den sie einen Trinkbeutel stecken kann – bei längeren Trainingsläufen ohne Verpflegungspunkte. „Ein halber Liter ist für meinen Bedarf ausreichend“, sagt sie.

Mindestens zwei Paar Laufschuhe

Uyma plagt indes noch ein ganz anderes Problem. Eine Schwellung am Fußgelenk hat ihn zuletzt beim Training ausgebremst. Ob das am Laufschuh liegt? Eine Laufbandanalyse soll das nun klären. Dabei kann Melzer genau feststellen, ob der Läufer mit Vorderfuß, Mittelfuß oder Ferse aufkommt und wie er seine Schritte setzt. Danach lässt sich der passende Schuh mit der richtigen Dämpfung auswählen, sagt Melzer. Dass Uyma aber generell nur ein paar Laufschuhe hat, bringt ihm eine Rüge des Trainers ein. „Mindestens ein Wechsel muss sein. Und das nicht nur wegen des unterschiedlichen Trainingsgeländes. Füße könnten sich so besser erholen. Außerdem sind Schuhe nach 1.000 Kilometern abgelaufen“, sagt Mehlhorn.

Und wie sieht es bei der Kleidung aus, will Hubrich wissen. Bei Kälte ist auch beim Laufen das Zwiebelprinzip die beste Variante. „Am Start sollte man leicht frösteln, dann ist es optimal.“ Müllsack oder alter Pullover, die beim Laufen abgelegt werden können, halten Regen und Wind fern. Handschuhe und Mütze bei Kälte sowie eine leichte Mütze bei Sonnenschein sollten genauso zur Grundausrüstung gehören wie ein Funktionsshirt. Aber auch hier rät Mehlhorn: „Beim Training testen. Experimente am Lauftag bringen nichts mehr.“