

## Presseinformation

Düsseldorf, 17. April 2019

Experten der Schön Klinik geben Tipps

# Risikoarmes Marathonlaufen: Was sollten Hobbyläufer beachten?

**Schadet Marathon laufen dem Körper oder ist das nur Panikmache? „Laufen ist mit der richtigen Vorbereitung sogar gesund“, behauptet Dr. Ammar Ghouzi, leitender Oberarzt des Fachzentrums für Kardiologie der Schön Klinik Düsseldorf und selbst vierfacher Marathonteilnehmer. Zweimal wöchentlich trainiert er mit der Laufgruppe „Schön Laufen“ für den Düsseldorf Marathon, bei dem am 28. April wieder rund 19.000 Starter ins Rennen gehen.**

Oft heißt es, Marathon laufen schade dem Körper durch Überbelastung der Gelenke oder auch des Herz-Kreislaufsystems und jeder kennt die Bilder von erschöpften Läufern, die sich mit letzter Kraft ins Ziel schleppen und zusammenbrechen. „Dabei ist Laufen gesund und auch die olympische Distanz über 42,195 Kilometer ist mit einem gezielten und richtig dosierten Training für einen gesunden Läufer kein Problem“, betont Ghouzi. Gemeinsam mit 14 Kolleginnen und Kollegen trainiert er zweimal pro Woche für den METRO Marathon in Düsseldorf, der in diesem Jahr bereits zum sechsten Mal Austragungsort der Deutschen Marathon Meisterschaften ist.

### **Die richtige Vorbereitung ist das A und O**

Ein Marathonlauf ist eine Extrembelastung für den Körper. Umso wichtiger ist ein Gesundheitscheck beim Arzt vorab und ein moderates Training im Vorfeld. „Die Vorbereitung auf einen solchen Lauf hat durchaus positive Effekte auf Herz-Kreislaufsystem, Stoffwechsel und Skelettmuskulatur. Auch Knochen und Muskulatur werden durch maßvolles Training gestärkt“, sagt Ghouzi. „Allerdings können bei Überforderung Schäden an Organen wie Herz und Nieren oder am Bewegungsapparat entstehen. Um Langzeitschäden zu vermeiden ist es daher

wichtig, die Belastung langsam zu steigern und nicht zu oft über die Grenze des Quälens bzw. des Schmerzes hinauszulaufen.“

"Gerade jetzt zum Frühlingsbeginn muten sich viele mehr zu, als der Körper bereit ist", bestätigt Marvin Peuker, der die Physiotherapie der Schön Klinik Düsseldorf leitet. „Beim Laufsport werden Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder enorm belastet. Mit jedem Laufschrift muss der Körper das Drei- bis Fünffache des Körpergewichts abfedern. Vor allem wenn man noch untrainiert ist, sollte man es langsam angehen lassen". Deshalb raten die beiden Experten „Freunden Sie sich erst mit ihrem Körper an, bevor sie ihm etwas zumuten, was er nicht kennt. Hören Sie auf seine Signale, denn er macht sich schon bemerkbar, wenn ihm etwas nicht passt!“

## **Lauf Tipps**

Was sollten Hobbyläufer vor, während und nach dem Rennen beachten? Wie können gesundheitliche Risiken vermieden werden? Dr. Ammar Ghouzi, leitender Oberarzt des Fachzentrums für Kardiologie und Zentrums für Innere Medizin der Schön Klinik Düsseldorf gibt wertvolle Lauf Tipps:

- **Gesundheitscheck beim Arzt**
  - Eine sportmedizinische Untersuchung vor Trainingsbeginn und regelmäßige Check-ups sind wichtig.
- **Moderates Training**
  - Beginnen Sie mehrere Monate vor dem Wettkampf mit kleinen Trainingseinheiten und steigern sie sich langsam.
  - Es ist ratsam, zuerst mit einem Halbmarathon zu starten, bevor man sich für einen Marathon über die ganze Distanz anmeldet.
  - Vier Wochen vor dem Marathonlauf sollte das Wettkampftempo realistisch eingeplant werden. Laufen Sie die angestrebte Geschwindigkeit immer wieder während der Einheiten.
- **Beachten Sie Regenerations- und Adaptionprozesse**
  - Damit sich Bänder und Sehnen auf den Lauf vorbereiten können sollten Sie das Training vier Wochen vor dem Marathon auf 70 Prozent senken. Jede weitere Woche wird die Intensität um weitere zehn bis 20

Prozent reduziert.

- Auch nach dem Event sollten Sie circa zwei Wochen keine langen Distanzen laufen damit sich der Körper regenerieren kann.

- **Signale des Körpers ernst nehmen**

- Hören Sie ihrem Körper aufmerksam zu und nehmen sie Warnsignale des Körpers (z.B. Erschöpfungssymptome) ernst.

- Pausieren Sie bei Erkrankungen oder Verletzungen.

Wenn Sie weiter trainieren, obwohl eine Entzündung oder ein grippaler Infekt nicht ausgeheilt ist, kann sich das am Herzmuskel ablegen und sogar zum Tod führen. Auch typische Laufverletzungen wie Schmerzen an der Achillessehne müssen vom Arzt behandelt werden.

- **Trinken und gesunde Ernährung**

- Bereits Tage vor dem Event ist es wichtig, den Energiespeicher Zucker mit Energielieferanten, auf die wir schnell zugreifen können, aufzufüllen (gesunde Kohlehydrate, Nudeln, Reis, Brot).

- Während des Laufens muss auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Um eine Dehydrierung zu vermeiden, sollten Sie die Trinkverpflegung nutzen, die in regelmäßigen Abständen entlang der Strecke platziert sind. Isotonische Getränke helfen bei langen Distanzen den Elektrolyte-Haushalt aufzufüllen.

- Unmittelbar vor dem Lauf dürfen Sie nicht zu viel trinken. Wer vorher zu viel Wasser trinkt, verdünnt die Mineralien im Körper (Kalium wird zudem auch über den Schweiß ausgeschüttet) und es besteht die Gefahr der Überwässerung.

- **Der richtige Laufschuh**

- Der Turnschuh sollte vorher eingelaufen und auf keinen Fall neu sein. Idealerweise trägt man ihn bereits Monate vorher unter Lauf- und Alltagsbedingungen.

- Wählen Sie einen Laufschuhe, der zu ihrem speziellen Fußtyp passt und achten Sie auf gute Verarbeitung (z.B. gute Dämpfung).

- Für den Tag des Marathons empfehlen sich vorher getragene Socken. Diese verringern Reibungen zwischen Socken und Fuß und verhindern damit Blasen.

Noch ein persönlicher Tipp: Nehmen Sie sich nur etwas vor, von dem Sie überzeugt sind. Wenn Sie sagen „Das kann ich erreichen. Darauf kann und will ich mich dauerhaft vorbereiten.“ dann ist es der richtige Ansatz. Denn die persönliche Motivation, die richtige Vorbereitung und die richtige Selbsteinschätzung sind entscheidend.

#### Über die Schön Klinik Düsseldorf

Die Schön Klinik Düsseldorf ist auf Erkrankungen der Gefäße, des Herzens, auf den Bereich HNO sowie den gesamten Bewegungsapparat spezialisiert und ist zertifiziertes Kompetenzzentrum für Adipositas und Metabolische Chirurgie. Die breit gefächerte Orthopädie umfasst die Bereiche Wirbelsäule, Gelenke und Sportmedizin. Das Gefäßzentrum mit den Bereichen Angiologie und Gefäßchirurgie gehört zu den Vorreitern in Deutschland. Als einziges linksrheinisches Krankenhaus der Stadt ist die Schön Klinik Düsseldorf zudem regionaler Versorger der Metropolregion Düsseldorf. Rund 480 Mitarbeiter kümmern sich pro Jahr um ca. 10.000 stationäre und 19.500 ambulante Patienten.

[www.schoen-klinik.de/duesseldorf](http://www.schoen-klinik.de/duesseldorf)

#### Über die SCHÖN KLINIK

Die größte familiengeführte Klinikgruppe Deutschlands behandelt alle Patienten, ob gesetzlich oder privat versichert. Seit der Gründung durch die Familie Schön im Jahr 1985 setzt das Unternehmen auf Qualität und Exzellenz durch Spezialisierung. Seine medizinischen Schwerpunkte sind Psychosomatik, Orthopädie, Neurologie, Chirurgie und Innere Medizin. An derzeit 26 Standorten in Bayern, Hamburg, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Schleswig-Holstein sowie Großbritannien behandeln 10.600 Mitarbeiter jährlich rund 300.000 Patienten. Seit vielen Jahren misst die Schön Klinik Behandlungsergebnisse und leitet daraus regelmäßig relevante Verbesserungen für ihre Patienten ab.