



Langstrecken-Läufe werden auch im Breitensport immer beliebter

In der Ruhe liegt die Kraft

Zwei Wochen vor dem Marathon kann man sich nicht mehr verbessern. Jetzt wird die Leistung „konserviert“.

ANZEIGE

Jetzt erfolgreich BAUCHFETT loswerden!



Speckröllchen am Bauch gelten als ungesund und sind zudem ein großer Risikofaktor für die Gesundheit. Wirksame Hilfe kommt nun mit dem evavita® Spezial Bauchfett-Reduzierer. Dieser enthält eine speziell für den weiblichen Organismus entwickelte Abnehmförmel und kurbelt wie ein Turbomotor den natürlichen Fettstoffwechsel an. Bereits nach wenigen Tagen setzt eine deutliche Gewichtsabnahme am Bauch und an den Hüften ein. Das Produkt ist sehr gut verträglich und rezeptfrei erhältlich in allen Apotheken.

www.evavita.de

Wenn das Motto „weniger ist mehr“ für ein spezielles Thema erfinden wäre, müssten es wohl die letzten Vorbereitungen für das große Sportevent, den Vienna City Marathon sein. Am 22. April wird zum 35. Mal Ausnahmezustand in Österreichs Hauptstadt sein. Nicht nur für Zuschauer, Laufbegeisterte, im Straßenverkehr und Tourismus (immerhin werden durch den VCM jährlich 80.000 Nächtigungen generiert), sondern für jeden einzelnen Teilnehmer.

Mentaltraining: Der Kopf läuft immer mit

Was Spitzensportler gezielt anwenden, kann für Hobbyläufer auch nicht verkehrt sein, nämlich die Kraft des Geistes nutzen. Schon allein daran zu denken, wie man sich bewegt, aktiviert die Muskulatur.

Lebens- und Sozialberaterin Majda Moser aus

Egal ob Staffel, 10 km, Jungendlauf oder Königsdisziplin 42,195 km – es sollte ein einzigartiges Erlebnis werden.

Dafür ist es auch bei besser Trainingslage notwendig, jetzt einen Gang zurückzuschalten, raten Dr. Robert Fritz und Mag. Michael Koller von der Sportordination Wien, die den Bewerb medizinisch betreuen (Medical Director Univ. Doz. Dr. Christian Gäbler).

Die Experten geben Tipps für die beiden letzten Wochen vor dem Start:

- Reduktion des Trainingsumfangs („Tapering“).
- Geben Sie sich mit dem zufrieden, was Sie bis jetzt erreicht haben und festigen Sie die Leistung. Es können nun keine Defizite mehr kompensiert werden.
- Kein Probewettkampf, kurz vorher, das schwächt die Form für das Hauptevent.
- Den Umfang auf 50% bis 70% des gewohnten Trainingspensums verringern.
- Bauen Sie kurze Tempoausschnitte über 2 bis 3 km im Marathonrenntempo ein.

Wien rät zu folgender Übung: „Nehmen Sie sich Zeit, setzen oder stellen Sie sich locker hin, atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie ganz ruhig und gelassen waren, obwohl es um Sie herum turbulent zu-

ging. Vergewärtigen Sie sich so viele Details wie möglich, nehmen Sie das gute Gefühl wahr und sagen Sie sich, „Ja, das kann ich, das schaffe ich!“ Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihr Ziel erreicht haben! Vertrauen Sie Ihrem Körper und dem guten Gefühl.“



Fokussieren, Training verringern.

Foto: Dinnina - stock.adobe.com



35TH VIENNA CITY MARATHON
22. APRIL 2018

Dr. Robert Fritz (Leiter des Medical Center beim Wien Marathon) und Mag. Michael Koller von der Sportordination Wien raten von Probewettkämpfen ab. Das schwächt jetzt zu sehr.



Foto: www.sportordination.com

DATEN & FAKTEN

- 145.000 Liter Mineralwasser und isotonische Getränke, 13,5 Tonnen Bananen, 10,5 Tonnen Äpfel und Orangen werden bei 9 Verpflegungsstellen entlang der Strecke angeboten.
- 40.000 Startnummern, ebenso viele Garderobebeutel, 160.000 Sicherheitsnadeln benötigen die Läufer.
- 13 km Musikunterhaltung, 7 große LED-Wände während der Veranstaltung entlang der Strecke und im Ziel.



Tonnenweise Läuferverpflegung.

Foto: livestockimages - stock.adobe.com

- Nach lockeren Läufen 3 bis 4 Steigerungsläufe.
- Auch wenn das Wetter noch so sehr dazu einlädt: keine großen ausgedehnten Radd Touren oder Wanderungen machen. Diese eignen sich für die aktive Regeneration nach dem VCM.
- Das Wettkampfgewicht sollte bereits 14 Tage davor erreicht worden oder sogar etwas darunter sein. Diäten (Abbau von Gewicht!) bringen den Körper in einen katabolen Prozess (z. B. Energieverlust), und darin sind wir nicht leistungsfähig.
- Bereiten Sie sich gewissenhaft auf den Tag X vor. Prägen Sie sich die Strecke ein (wo sind kritische Punkte, Steigungen, Verpflegungsstellen usw.), überprüfen Sie die Bekleidung, Schuhe auf volle Funktionstüchtigkeit (keine neuen Schuhe verwenden!).
- Setzen Sie sich ein Optimal- und ein Mindestziel, ihre Zeit betreffend.
- Stellen Sie sich auch geistig auf die zu erbringende Leistung ein: Warum laufen Sie Marathon? Spätestens beim Wettkampf wird diese Frage in Ihrem Kopf auftauchen, und dann gibt Ihnen eine befriedigende Antwort neue Kraft.
- Speichern Sie positive, motivierende Bilder im Kopf: Wie Sie mit Tausenden anderen Sportlern über die Reichsbrücke laufen. Die anfeuernden Zuschauer. Visualisieren Sie den Zieleinlauf. Freuen Sie sich darauf, wie Sie die Ziellinie überqueren.
- Ein persönliches Ritual gibt Sicherheit, das nutzen auch viele Profisportler. Z. B. sich selber vor dem Start auf die Schulter klopfen, ein Maskottchen mitnehmen, das Lieblingslaufshirt tragen, die Schuhbänder auf eine spezielle Weise binden. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Karin Podolak

www.vienna-marathon.com

Lesen Sie im Gesund-Magazin am Samstag, 21. 4., wie Sie mit einem Lächeln ins Ziel kommen.

Von Frau zu Frau



DR. EVA GREIL-SCHÄHS

Entzündung statt Verlobungsring

„Die Liebe gleicht einem Ring, denn ein Ring hat kein Ende“ – diesen Sinnspruch auf der Hochzeitseinladung können frisch Verlobte, die nach dem neuesten Trend gehen wollen, gleich einmal vergessen. Denn klassische Liebesbeweise sind vollkommen out. Moderne Frauen lassen sich heutzutage ihren Finger mit kleinen Steinchen piercen, um das „Für immer und ewig“ ausgefallen zu zelebrieren.

Statt sich teures Schmuckwerk vom Zukünftigen anlegen zu lassen, wird eine Platte aus Titan oder Stahl unter die Haut des Ringfingers geschoben, auf der sich ein Gewinde befindet. Darauf platziert der Piercer dann ein Steinchen (oder mehrere). Mit etwa 50 bis 100 Euro eigentlich – im Vergleich zu einem echten Ring – ein billiger Spaß, welcher der Gesundheit allerdings teuer zu stehen kommen kann.

Denn wenn man sich in den sozialen Netzwerken die Fotos dieser skurrilen Liebesbeweise ansieht, muss man zugeben, dass das „ewige Glück“ schon von Weitem sehr schmerzhaft aussieht: Rote, geschwollene, entzündete und verkrustete Ränder zeigen sich rund um die Klunker. Man möchte den Arzt statt des Standesbeamten rufen! Mediziner raten eben aufgrund der erhöhten Entzündungsgefahr an dieser Stelle des Körpers ausdrücklich von den Fingerpiercings ab.

Wenn es mit dem Partner nicht klappt, kann der „Brilli“ übrigens genauso leicht entfernt werden wie ein echter Ring. Vorausgesetzt, er ist vorher nicht schon herausgeiebert.

- Sportler aus 125 Nationen kommen jährlich zum VCM.
- Sie laufen alle zusammen 750.000 Kilometer oder 18 Mal um die Erde!
- Der Bewerb bietet weltweit den größten Staffelmaraathon mit dem Zertifikat „Guinness World Records“.
- 400.000 Zuschauer applaudieren.