

Das Ärzteteam des Greifenseelaufs empfiehlt

Rund 15'000 Teilnehmende zählt der Greifenseelauf Uster, davon nehmen ca. 8000 den Halbmarathon in Angriff. Ein rund 100-köpfiges interdisziplinäres Medical-Team stellt Jahr für Jahr sicher, dass die Läuferzahl auch medizinisch bewältigt werden kann: Denn ein Sportanlass wie der Greifenseelauf ist immer auch mit einem erhöhten gesundheitlichen Risiko verbunden. Ein erfahrenes Ärzteteam aus Praxis und Spital, zahlreiche medizinische Fachpersonen aus dem Spital Uster sowie Samariter aus der Region – sie alle stehen am Streckenrand für den allfälligen Notfall bereit.

Das Medical-Team aus der Nähe kennen lernen, das möchte aber natürlich niemand. Deshalb gilt: Die Teilnahme am Greifenseelauf soll in erster Linie Spass machen. Schön, wenn dabei auch noch die Leistung stimmt oder gar eine neue persönliche Bestzeit resultiert. Die Leistung soll aber nicht um jeden Preis und schon gar nicht um den Preis der Gesundheit erzwungen werden. Die folgenden Punkte gilt es deshalb zu beachten:

In der Vorbereitungsphase

- Eine vernünftige Vorbereitung setzt voraus, dass in den letzten 6 bis 12 Monaten ein entsprechender Trainingsaufwand absolviert wurde.
- Dabei soll die Wettkampfdistanz mindestens einmal absolviert worden sein
- Als Laufneuling sollte man sich ab 35 Jahren einem gesundheitlichen Check beim Haus- oder Sportarzt unterziehen, da ab diesem Alter das Herzinfarktrisiko im Sport anzusteigen beginnt.

Vor dem Lauf

- Verzichten ab dem Vortag des Laufs auf ballaststoffreiche Kost (z.B. Vollkornprodukte) oder fettreiche Speisen, da die Zeit für eine vollständige Verdauung nicht mehr ausreicht.
- Schreibe bei regelmässiger Medikamenteneinnahme deine Medikamente auf der Rückseite der Startnummer auf.
- Gehe gut mit Flüssigkeit versorgt an den Start: Trink ca. 2 Stunden vor dem Lauf etwa 500 ml und einige Minuten vor dem Start nochmals 300 bis 500 ml.
- Trage gut eingelaufene Laufschuhe und eine dem Klima angepasste atmungsaktive Laufbekleidung, welche den Schweiß nach aussen abtransportiert (keine Baumwolle).

Wann solltest du auf den Start verzichten?

- Wenn du dich in irgendeiner Weise unwohl fühlst.
- Wenn du in den letzten zwei Wochen krank warst und insbesondere, wenn du in den letzten 7 Tagen an einer fiebrigen Erkrankung gelitten hast.

Während dem Lauf

- Während dem Lauf solltest du ungefähr 600 bis 1200 ml Flüssigkeit pro Stunde zu dir nehmen. Achte darauf, nie Durst zu bekommen!
- Achte während dem Lauf auf Zeichen des Flüssigkeitsmangels: Dazu zählen abnehmende Leistungsfähigkeit und Konzentration, Muskelkrämpfe und Übelkeit.
- Durch die Aufnahme von Kohlenhydraten (z.B. zuckerhaltige Getränke, Bananen, Energie-Riegel) während dem Lauf erhältst du deinen Blutzuckerspiegel länger aufrecht.
- Brich den Lauf unmittelbar ab, wenn du ungewöhnliche Veränderungen bei dir feststellst wie etwa Atemnot, Druck oder Schmerzen in der Brust, Übelkeit oder Frösteln.

Nach dem Lauf

- Vergiss nicht, innert 6 Stunden den Flüssigkeitsverlust des Laufs etwa 1.5-fach zu kompensieren. Dabei kann eine kleine Zugabe von 2 bis 3 g Kochsalz/Liter die Flüssigkeitsaufnahme und damit die Regeneration beschleunigen.
- Nach einer erschöpfenden Belastung ist das körperliche Immunsystem für die nächsten 2-3 Tage geschwächt. Achte darauf, dich nach dem Lauf nicht zu unterkühlen und meide den Kontakt zu Personen mit ansteckenden Krankheiten.