# «Aktion Volkslauf»: Der erste

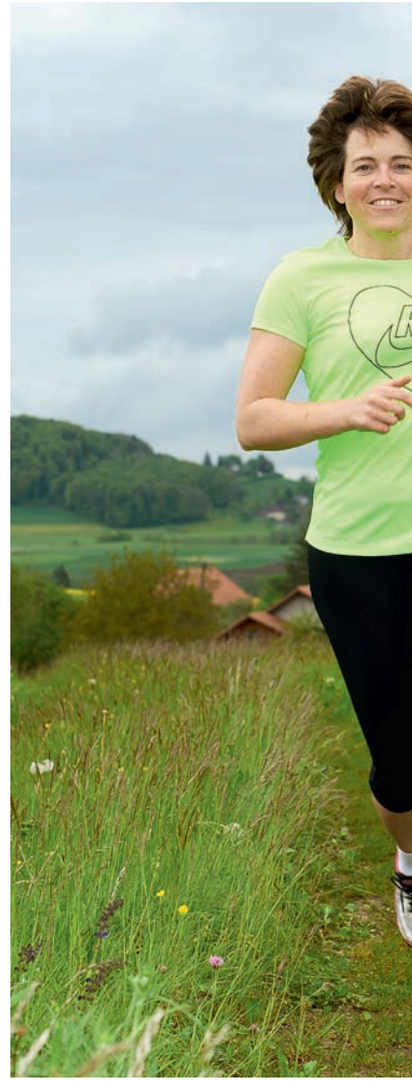
Der Gesundheitstipp begleitet drei Leserinnen beim Training für einen Volkslauf

**Nach einem fulminanten Start kam ein leichter Einbruch: Doch die Teilnehmerinnen der «Aktion Volkslauf» kämpfen weiter. Erste Bilanz nach vier Wochen.**

Das viele Rennen geht in die Knochen. Nach knapp vier Wochen Training sind die drei Teilnehmerinnen der «Aktion Volkslauf» in einer Krise: Sie klagen über Erschöpfung, schwere Beine und Muskelkater. Ursula Wyss (45) sagt: «Ich fühle mich lustlos und erschöpft.» Auch Irma Süess muss auf die Zähne beissen: «Meine Beine fühlen sich an, als seien sie aus Blei.» Und Stefania Howald würde «manchmal lieber auf dem Sofa liegen bleiben» statt die Laufschuhe anzuziehen.

Kein Wunder, fühlen sich die Frauen etwas angegriffen: Sie haben ihr Trainingspensum von einem Tag auf den andern mindestens verdoppelt. Ihre Ziele sind aber auch allesamt ambitiös: Süess will den ersten Lauf ihres Lebens erfolgreich schaffen. Wysss will 10 Kilometer

«Ich musste zwischendurch einen Tag länger Pause machen»



«In der schnelleren Gruppe dauernd auf mich warten»

| | Irma Süess<br>**Die Einsteigerin** | Ursula Wyss<br>**Die Fortgeschrittene** |
|---|---|---|
| **Alter, Grösse, Gewicht** | 53 Jahre, 169 cm, 73 kg | 45 Jahre, 170 cm, 77 kg |
| **Ihr Ziel** | Hellebardenlauf «Hellebardino», Sempach LU, 14. Juni | Frauenlauf Bern, 15. Juni |
| **Distanz** | 5,8 km | 10 km |
| **Steckbrief** | Familienfrau, war in sozialen Berufen tätig,<br>zwei erwachsene Töchter. Lebt mit Partner und einer Tochter in Eich LU | Familienmanagerin, früher Konditorin, verhei<br>Wohnt in Niederwil SO |
| **Nimmt an der Aktion teil, weil…** | «… ich einen Plan und ein Ziel brauche, um etwas für meine Gesundheit zu machen.» | « … ich mit konkreten Trainingstipps in eine |

# Durchhänger

D. SCHÜTZ

mussten die anderen

«Ich bin statt höchstens zweieinhalb auch mal fast drei Stunden ununterbrochen gelaufen»

| | Stefania Howald<br>**Die Ambitionierte** |
|---|---|
| | 46 Jahre, 163 cm, 60 kg |
| | Nacht-Halbmarathon an den Bieler Lauftagen, 13. Juni |
| | 21,1 km |
| ratet, zwei Söhne (12 und 16). | Fitnesstrainerin, verheiratet, zwei Söhne (21 und 19).<br>Wohnt in Lyss BE |
| bessere sportliche Form kommen will.» | «…ich meine Leistung im Halbmarathon verbessern will und als Fernziel den ersten Marathon vor Augen habe.» |

unter einer Stunde laufen. Und Howald nimmt die Halbmarathonstrecke unter die Füsse.

Süess, Wyss und Howald hatten sich mit Feuereifer ins Training gestürzt. «Ich habe den Einstieg geschafft», jubelte Anfängerin Süess nach der ersten Woche. Eigentlich hätte sie jeweils eine Stunde lang Walken sollen. Doch schon bald begann sie zu joggen. Manchmal kam sie auf respektable 20 Minuten am Stück. Howald freute sich, ihren Gegnerinnen am Halbmarathon «um die Ohren zu laufen». Die Vorfreude beflügelte sie derart, dass sie statt der maximal zweieinhalb auch mal fast drei Stunden ununterbrochen gelaufen ist. Und Wyss hatte sich im Lauftreff in ihrer Euphorie einer schnelleren Gruppe angeschlossen. Allerdings mit dem Resultat, «dass die anderen dauernd auf mich warten mussten».

## «Die Frauen haben zu viel von sich verlangt»

Für Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser ist der Grund für den Einbruch klar: «Die Frauen haben zu schnell zu viel von sich verlangt.» Alle drei sind zudem über 40. «Je älter man wird, umso länger braucht der Körper, um sich nach dem anstrengenden Training zu erholen», so Walser. Christian Schmied ist Leiter der Sportkardiologie am Unispital Zürich. Er sagt, zu Beginn seien vor allem Anfänger zu euphorisch. Durch den jähen Leistungsabfall gerate man leicht in ein psychisches Tief. Das Gute daran: «Beim Sport lernt man, damit umzugehen», sagt Schmied.

Die Läuferinnen haben gehandelt. Ursula Wyss sagt, zwei Stunden Dauerlauf seien zu viel für sie

(siehe www.gesundheitstipp.ch). So hat sie die Trainingszeit um eine halbe Stunde reduziert. «Und statt um elf, halb zwölf gehe ich um halb zehn ins Bett», so Wyss. Zudem esse sie mehr Kohlenhydrate. Ähnlich hat Süess auf den «Dämpfer» reagiert: «Ich musste zwischendurch einen Tag länger Pause einlegen und habe auch mal ein Training ausfallen lassen.»

Das hat offenbar geholfen. Wyss und Süess sagen, es gehe ihnen jetzt deutlich besser. Am schnellsten hat sich Howald vom Tief erholt: «Ich kann nun länger spurten.» Insgesamt habe sie «klar mehr Energie».

Die drei Läuferinnen haben nach Ansicht der Fachleute das Richtige getan. Trainingsexperte Sandro Galli vom Sportmedizinischen Institut Movemed an der Uniklinik Balgrist in Zürich: «Genügend Erholung ist das A und O, wenn man trainiert.» Vor allem in der Erholungsphase könne sich der Körper an die grösseren Anstrengungen anpassen: Die Muskeln und das Herz werden leistungsfähiger. Als Folge davon fliesst mehr Blut und somit Sauerstoff durch den Körper. Muskeln und Organe bekommen auch mehr Nährstoffe.

Irma Süess weiss zwar, dass sie als Anfängerin ihrem Körper etwas Zeit lassen muss. Doch der Kopf will mehr: «Ich brenne darauf, das Hochgefühl beim Laufen zu erleben, von dem man so viel hört.» Howald ist wunschlos glücklich: «Ich bin froh, dass ich nach einem konkreten Plan trainieren kann.» Und Wyss sagt: «Ich weiss, dass die Fortschritte kommen, und bin gespannt darauf.»

*Brigitte Jeckelmann*

## «Aktion Volkslauf»

### Trainings-Blog: Diskutieren Sie mit

Der Gesundheitstipp begleitet die drei Leserinnen Irma Süess, Ursula Wyss und Stefania Howald beim Training für einen Volkslauf Mitte Juni. Zu Beginn zeigte ein Leistungstest im Sportmedizinischen Institut Balgrist Movemed, wie fit die Läuferinnen sind. Zudem erhielten sie einen Trainingsplan für die kommenden 10 Wochen. Jeden Monat berichtet der Gesundheitstipp über die Freuden und Leiden beim Training. Im Blog auf www.gesundheitstipp.ch beschreiben die Läuferinnen jede Woche einmal, wie sie sich Kilometer um Kilometer ihrem gesteckten Ziel nähern und was dabei in Kopf und Körper vor sich geht.

**Ihre Meinung ist gefragt:**
Diskutieren Sie im Internet mit oder schreiben Sie uns über Ihre Erlebnisse mit Sport:
**Redaktion Gesundheitstipp, «Volkslauf», Postfach 277, 8024 Zürich, redaktion@gesundheitstipp.ch**

In der nächsten Ausgabe:
Das Resultat des zweiten Leistungstests der Läuferinnen – und die letzten Vorbereitungstage vor dem Rennen.

ANZEIGE

nur 1 × täglich

Wussten Sie, dass bis zu 90% der Erwachsenen Venenveränderungen haben? Antistax® stärkt und schützt die Venenwände und lindert den Schmerz – mit der medizinischen Kraft des roten Weinlaubs.

www.antistax.ch
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

Antistax® Stärkt. Schützt. Lindert.