

Nüchtern zum Start: Warum der volle Bauch nicht gern läuft

MZ-LANDKREISLAUF Der Orthopäde Dr. Christian Merkl und die Diplom-Ökotrophologin Susanne Langgartner referierten in den Arcaden.

VON DANIEL STEFFEN, MZ



REGENSBURG. „Ausdauertraining richtig gemacht“ und „Ein voller Bauch läuft nicht gern“: So lauteten die beiden Vorträge zur Vorbereitung auf den MZ-Landkreislauflauf. Am Mittwochabend fanden sich rund 70 Gäste in den Regensburg Arcaden ein, um die Vorträge des Orthopäden Dr. Christian Merkl und der Diplom-Ökotrophologin Susanne Langgartner zu verfolgen.

Dr. Christian Merkl berichtete über die Notwendigkeit eines gesunden Kreislaufsystems und einer ausreichenden Sauerstoffversorgung in den Muskelzellen. Er führte Risikofaktoren an, die diesen Kreislauf negativ beeinträchtigen können. Ein zu hoher LDL-Cholesterinwert, Blutdruck oder ein zu hohes Körpergewicht etwa hätten schlechte Auswirkungen auf den Sauerstoffaustausch. Dr. Merkl sprach

auch über die externen Risikofaktoren wie das Rauchen, den Stress oder eine unphysiologische Ernährung. „Mit einem moderaten Ausdauertraining können die negativen Folgen verhindert oder zumindest eingeschränkt werden.“ Regelmäßige sportliche Betätigung sei hilfreich, um das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall erheblich zu mindern.

Weniger Wurst und Fleisch

Susanne Langgartner sprach über das Thema Ernährung und erklärte, warum „ein voller Bauch“ nicht gern läuft. Zunächst einmal beschrieb sie, wie gesundes Essen Krankheiten vermeiden und die Leistungsfähigkeit steigern kann.

Susanne Langgartner führte während ihrer Ausführungen an, wie sich im Idealfall die Mahlzeiten über den Tag verteilen und welche Lebensmittel bevorzugt genossen werden sollten. Gleichzeitig warnte Langgartner vor zu einem zu hohen Fleisch- und Wurstkonsum, der in Deutschland aber üblich sei. Sie erklärte die Aufgaben der Nährstoffe und führte Beispiele für den täglichen Energiebedarf eines Menschen an.

Gute Ausdauer entwickeln

Analog zur Vorbereitung auf den MZ-Landkreislauflauf informierte Langgartner auch über die veränderte Ernährungszusammensetzung während der



Vor dem Lauf sollte man nichts mehr essen.

Foto: dpa-Archiv

Aufbauphase, die viele der Referat-Zuhörer derzeit durchlaufen. So soll sich die Zufuhr von Kohlehydraten erhöhen und gleichzeitig weniger Fett konsumiert werden. In der Aufbauphase sei besonders wichtig, eine gute Ausdauer zu entwickeln, die durch eine

„knappe, aber vollwertige Ernährung“ begünstigt werde.

Vor dem Lauf nichts mehr essen

Langgartner führte ihre Ausführungen für die Vorwettkampfphase und Wettkampfphase fort. In den letzten

DAS RÄT DIE DAK

Laufpartner: Die Deutsche Angestellten Krankenkasse DAK ist Kooperationspartner des MZ-Landkreislauflauf, der am 17. September stattfindet. Referentin Susanne Langgartner ist freiberuflich für die DAK tätig.

Infobroschüre: Die DAK-Broschüre „Ausdauertraining“ wurde an die Zuhörer in den Arcaden verteilt. Sie erteilt Ratschläge rund um das „perfekte Herz-Kreislauf-Training“:

Trainingssteigerung: Wenn Sie ihr Training steigern wollen, erhöhen sie zuerst die Trainingshäufigkeit (z.B. einmal mehr in der Woche trainieren), dann den Trainingsumfang (länger trainieren, z.B. anstelle von 30 Min. jetzt 40 Min.) und erst zum Schluss die Trainingsintensität (schneller, bei höherer Pulsfrequenz trainieren).

Sport-Mix: Variieren Sie ihr Training so häufig wie möglich. Lassen Sie sich auf dem Rad den frischen Wind um die Nase wehen, um dann wieder im Wald zu joggen oder beim Aerobic-Kurs im Fitnessstudio zu schwitzen. Variieren Sie auch die Intensität des Trainings. (mds)

zwei bis drei Stunden vor dem Laufstart solle nichts mehr gegessen, aber auch nicht übermäßig viel getrunken werden, sagte sie. Auf diese Art und Weise sei der Körper für die sportliche Herausforderungen am leistungsfähigsten.