

MEDIZINISCHE INFOS

SELBSTVERANTWORTUNG

Deine Gesundheit ist das wichtigste Gut! Nimm nur an unseren Veranstaltungen teil, wenn du gut vorbereitet und gesund bist. Wenn du dich in den letzten Tagen vor dem Lauf krank und fiebrig fühlst, solltest du auf die Teilnahme verzichten. Falls du dich während dem Lauf nicht wohl fühlst (Stechen in der Brust, schwere Atemnot, Schwindel, Erschöpfung, starke Schmerzen, etc.), solltest du den Lauf unterbrechen und dich beim nächsten Sanitätsposten melden. Nimm vor, während und nach dem Lauf genügend Flüssigkeit zu dir!

MEDIZINISCHER CHECK-UP

Personen über 35 Jahren, sowie Läufer:innen mit einer Vorgeschichte von Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen sowie anderer Risikogruppen wird empfohlen, sich regelmässig ärztlich untersuchen zu lassen. Bei über 60-Jährigen wird zu einer solchen Untersuchung dringend geraten. Der [PAR-Q - Fragebogen](#) (Physical Activity Readiness Questionnaire) hilft dir herauszufinden, ob du vor Beginn einer sportlichen Aktivität einen Arzt aufsuchen solltest. Falls du eine der gestellten Fragen mit "Ja" beantwortest, ist eine sportärztliche Untersuchung unbedingt angezeigt.

RESPEKTIERE DEINE GESUNDHEIT

- Wenn du dich in den letzten Tagen vor dem Lauf krank und fiebrig fühlst, solltest du auf die Teilnahme verzichten.
- Nimm keine Medikamente ohne ärztliche Verschreibung zu dir. Besprich dich mit deinem Arzt oder Apotheker über die Verwendung von Medikamenten während sportlicher Belastung!
- Trage auch bei Temperaturen unter 10°C nur eine Schicht eines funktionellen Läufer-Leibchens
- Die ersten 20 – 30 Minuten deines Rennens solltest du gemächlich angehen
- Trinke regelmässig
- Respektiere deine Grenzen und achte auf die Signale deines Körpers
- Falls du dich während dem Lauf nicht wohl fühlst (Stechen in der Brust, schwere Atemnot, Schwindel, Erschöpfung, starke Schmerzen, etc.), solltest du den Lauf unterbrechen und dich beim nächsten Sanitätsposten melden.
- Laufe nicht um der Bestleistung willen, sondern wegen der Freude an deiner Leistung!

VERHALTENSTIPPS

Unser Rennarzt, Dr. med. Konrad Birrer, nennt vier Hauptursachen, die zu Erschöpfungszuständen führen:

- zu warme Kleidung
- schlechte Renneinteilung und -Tempo
- ungeeignete Verpflegung
- Überschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit

Bekleidung

Er empfiehlt, dass sogar noch bei Temperaturen unter 10° Celsius mit einer Schicht eines funktionellen Läufer-Leibchens gelaufen werden sollte. Man braucht bei diesen Temperaturen keine Jacke, keine zweite Kleider-Schicht und keine lange Hose. Es ist sogar vorteilhaft, wenn man etwas abgekühlt an den Start geht. Um dich warm zu halten wenn es sehr kalt ist, nimm eine alte Trainerhose und Pullover mit, die du vor dem Start in die bereitgestellte Kleidersammlung werfen kannst. Bleibe in Bewegung.

Medikamente

Freizeitsportler und -sportlerinnen, die Schmerzmittel einnehmen, beruhigen ihr Gewissen oft damit, dass diese ja nicht auf der Dopingliste stehen. Eines wird dabei allerdings gern übersehen: Schmerz ist ein natürliches Signal des Körpers, das prinzipiell den Zweck verfolgt, Gewebeschäden und somit Langzeitprobleme zu verhindern. Es wäre besser, diese Alarmsignale ernst zu nehmen und darauf zu hören, anstatt sie mit Medikamenten auszuschalten. Schmerzen weisen uns auf Überbelastung hin. Sport produziert ein natürliches Schmerzmittel, das Adrenalin. Wenn das nicht mehr reicht, sollte grundsätzlich kein Sport gemacht bzw. die Belastung angepasst werden.

In einem Wettkampf muss der Körper eh schon Höchstleistungen erbringen. Wird er durch Unverträglichkeitsreaktionen aufgrund von Medikamenten gebremst, hat man zwar das eine Problem gelöst, es aber lediglich gegen ein anderes eingetauscht. Oft treten die Überreaktionen auch zusammen mit Allergiesymptomen auf – ein zu Hilfe gerufener Arzt könnte in einer solchen Situation schlimmstenfalls eine völlig falsche Diagnose stellen.

Daher: Nimm keine Medikamente ohne ärztliche Verschreibung zu dir. Besprich dich mit deinem Arzt oder Apotheker über die Verwendung von Medikamenten während sportlicher Belastung!

(Quelle: <https://www.zfps.ch/angebot/medikamente/materialien/schmerzmittel-und-sport-die-risiken.html>)

Laufgeschwindigkeit

Starte nicht zu schnell in das Rennen. Die ersten Kilometer können zum Einlaufen benützt werden. Einen zu schnellen Start durch Übermotivation wirst du im Verlaufe des Marathons oder Halbmarathons bitter büssen. Wenn Wasser, Schnee oder Eis auf dem Boden liegt, oder auch bei unebenen Stellen und Hindernissen, verkürze deine Schritte leicht um Unfälle zu vermeiden.

Flüssigkeitsaufnahme

Regelmässiges Trinken von isotonischen Getränken bis knapp 1 Liter pro Stunde wird empfohlen, auch bei kühleren Temperaturen. Wobei diese Faustregel je nach Aussentemperatur und Veranlagung zum Schwitzen angepasst werden sollte.

Unwohlsein

Falls du dich während dem Lauf nicht wohl fühlst (Stechen in der Brust, schwere Atemnot, Schwindel, Erschöpfung, starke Schmerzen, etc.), solltest du den Lauf unterbrechen und dich beim nächsten Sanitätsposten melden.

Steigende Temperaturen / Hitze

Mit zunehmender Wärme und Luftfeuchtigkeit steigt auch das Risiko für hitzebedingte medizinische Probleme. Respektiere deine Grenzen. Hitze und Feuchtigkeit erhöhen die körperliche Herausforderung beim Laufen, und es kann zu gesundheitlichen Problemen kommen, wenn du über das hinausgehst, was dein Körper verkraften kann. Versuche nicht, an einem warmen, schwülen Tag eine persönliche Bestleistung zu erzielen, insbesondere wenn du solche Bedingungen nicht gewohnt bist.

Erkenne die Anzeichen von Hitzeproblemen. Wenn du dich schwach, schwindlig oder desorientiert fühlst oder deine Haut klamm und ungewöhnlich heiß oder kalt ist, laufe langsamer oder beende das Rennen. Wenn die Symptome anhalten, setz dich hin oder lege dich in den Schatten und suche ärztliche Hilfe.

Schütze dich vor der Sonne. Trage eine Mütze und Sonnenbrille um Kopf, Gesicht und Augen vor den Sonnenstrahlen zu schützen. Verwende Sonnenschutzmittel für die unbedeckte Haut, auch an bewölkten Tagen.

Zieleinlauf

Du hast es geschafft! Herzliche Gratulation! Ziehe nach dem Zieleinlauf rasch trockene und wenn nötig warme Sachen an. Vereinbare mit jemanden einen einfach zu findenden Treffpunkt, wo du deine Ersatzkleidung bekommst. Du kannst auch eine Tasche mit frischen Kleidern in der Garderobe deponieren.

DANKE

Dr. Birrer und sein Team von Ärzten und Rettungssanitätern sind froh, wenn Sie diese Massnahmen befolgen und keine medizinische Hilfe benötigen.

Stand: 1. Februar 2023