



MENSCHEN

Sebastian Deisler sagt: Mir fehlt manchmal der Mut

Der Ex-Nationalspieler galt als Jahrhunderttalent des Fußballs. 2007 beendete er wegen Depressionen seine Karriere.



LEBEN

Dehnen, Strecken, Turnen – ein Lob auf die Morgengymnastik

Bewegung ist gut – für Körper und Seele. Ein guter Einstieg ist Frühsport in den eigenen vier Wänden. Wir geben Tipps.



SPIELFELD

Olympia-Quiz: Alles rund um die Spiele und ihre Geschichte

Sind es die ersten Olympischen Spiele in Südamerika, die 2016 in Rio de Janeiro stattfinden? – Dies ist eine Frage aus unserem Quiz.

„Mit dem richtigen Training schafft jeder gesunde Mensch einen Marathon.“ Das sagt der Laufexperte Matthias Marquardt. Doch wie fühlen sich 42 195 Meter ohne jegliche Vorbereitung an? Unser Autor **Patrik Stäbler** hat beim „Marathon im Dreiländereck“ den **Selbstversuch** gewagt.



Die letzten Kilometer: „Mein ganzer Körper sendet ein einziges Signal aus: stehen bleiben!“

SZ-FOTOS: ROLAND RASEMANN

Von Null auf 42,195



Vor dem Start: „Meine letzten Zweifel lösen sich in Luft auf.“

Mitten in der Hölle beugt sich ein kleines, blondes Mädchen über das silberne Absperrgitter und winkt mir lachend zu. Mein Kopf sagt: Erwidere den Gruß; mein Körper scheitert kläglich bei dem Versuch. Wie in Zeitlupe zieht das Mädchen in meinem Augenwinkel vorbei und verschwindet. Nun bin ich wieder allein. Allein in der Hölle.

Müde wandert mein Blick zurück auf den Asphalt zu meinen Füßen. Rechts. Links. Rechts. Links. Immer weiter. Nur nicht stehen bleiben. 33 Kilometer liegen bereits hinter mir beim „Marathon im Dreiländereck“ von Lindau über St. Margarethen nach Bregenz – immerhin mehr als drei Mal so viele, wie ich je zuvor am Stück gelaufen bin. Das Problem: Das Ziel ist noch einmal neun Kilometer entfernt – und seit etwa einer halben Stunde sendet mein Körper immer lauter werdende Hilfeschreie aus. Mein Herz hämmert im Rhythmus eines Spechts bei der Balz, an meinen Füßen bilden sich bereits Blasen auf den Blasen, und

meine Knie fühlen sich bei jedem Schritt an, als würde jemand mit einer heißen Nadel den Meniskus suchen. Kurzum, ich habe Schmerzen, bin zermürbt, ausgelaugt, erledigt. Und bis zum Ziel ist es noch eine kleine Ewigkeit.

Szenenwechsel: Zwei Wochen zuvor am Telefon. „Meiner Meinung nach kann jeder gesunde Mensch einen Marathon schaffen“, setzt Dr. Matthias Marquardt an – und wird unterbrochen von einem erleichterten Seufzer meinerseits. Der Mann ist Sportmediziner und Lauftrainer, er muss es wissen. Schnell will ich mich für seine Einschätzung bedanken und auflegen, doch Marquardt kommt mir zuvor und fährt fort: „Die Voraussetzung ist natürlich das richtige Training. Ich empfehle eine Vorbereitung von mindestens einem Jahr.“ Das sitzt! Leise murmle ich ein Dankeschön, lege auf und starre entgeistert vor mich hin. Ein Jahr Vorbereitung? Mein Marathon ist in zwei Wochen und ich habe die Laufschuhe bisher noch nicht einmal ausgepackt!

Es dauert einige Tage, ehe meine Zuversicht zurückkehrt. Immerhin war der Verzicht auf jegliche Vorbereitung doch mein eigener Wunsch. Marathon ohne Training: Geht das? Diese Frage habe ich mir schon so oft gestellt; nun will ich sie im Selbstversuch beantworten. Damit keine Missverständnisse aufkommen: Ich bin kein übergewichtiger Stubenhocker, der Sport nur aus dem Fernseher kennt. Zwei bis drei Mal im Monat spiele ich mit Freunden Fußball oder Basketball. Im Sommer gehe ich wandern, im Winter zum Skifahren. Und wenn Bekannte nach meiner Fitness fragen, erwähne ich gerne, dass ich „ab und an“ jogge. Was ich verschweige: „Ab und an“ ist in dem Fall etwa so regelmäßig wie Wahlerfolge der SPD.

Am Start in Lindau lösen sich meine letzten Zweifel in Luft auf. Um mich herum wuseln Tausende strahlende Hobby-Läufer aller Altersklassen. Da gibt es weißhaarige Rentner, Mittfünfziger mit erkennbarem Bauchansatz und Frauen, denen – vorsichtig geschätzt – der 100. Geburtstag näher ist als ihre Volljährigkeit. Beschwingt trabe ich langsam mit der Menschenmasse los. Hinter Lindau schlage ich ein flotteres Tempo an, die Tafeln mit den zurückgelegten Kilometern tauchen im gefühlten Minutentakt am Streckenrand auf. 3,4,5,6, durch Lochau, 7,8,9, schon bin ich in Bregenz. Weiter geht es durch die Innenstadt nach Hard und noch bei Kilometer 17 platze ich fast vor Euphorie. Marathon? Ein Kinderspiel! In Gedanken plane ich bereits Größeres: vielleicht einen Triathlon oder gleich den legendären Spartathlon in Griechenland über 246 Kilometer?

In diese Überlegungen versunken, übersehe ich kurz vor Fußglatte das Schild für Kilometer 21. Aber halt: Da vorne steht es ja. Hat der letzte Kilometer tatsächlich so lange gedauert? Aus der dunklen Vorahnung wird bald Gewissheit: Mit jedem zurückgelegten Kilometer kommt mir die Strecke zwischen den Schildern länger vor – statt im Minuten-tauchen die Anzeigen nunmehr im gefühlten Halbstundentakt auf. Parallel dazu melden sich erste Wehwehchen. Bei Kilometer 24 in Höchst macht sich eine Blase am Zeh bemerkbar, bei 26 zwicken die Waden, bei 28 brennen die Knie und nach 30 Kilometern am Wendepunkt der Strecke in St. Margarethen sendet schließlich

mein ganzer Körper ein einziges Signal aus: stehen bleiben!

Inmitten der Schmerzen erinnere ich mich an die Antwort von Matthias Marquardt, auf meine Frage, welches der härteste Part beim Marathon sei: „Das Gerede, dass man bei Kilometer 35 gegen eine Wand laufe, halte ich für Unsinn. Die meisten Läufer schaffen die ersten 20 Kilometer relativ locker. Doch danach sind die Speicher leer und es wird zäh wie Kau-

gummi. Jeder Schritt tut dann ein bisschen mehr weh.“

Gerne würde ich an dieser Stelle von einer wundersamen Erholung schreiben, von souverän zurückgelegten letzten Kilometern oder wenigstens einem Gefühl der Glückseligkeit im Ziel. Doch das wäre gelogen. Die Wahrheit ist: Die kleine Ewigkeit nach dem winkenden Mädchen zeigt mir auf schmerzhaft Weise meine körperlichen Grenzen auf. Im Schneckentempo quäle ich mich Kilometer um Kilometer weiter, während Frauen im Alter meiner Mutter an mir vorbeiziehen. Als ich nach vier Stunden und 36 schier endlosen Minuten mit letzter Kraft die Ziellinie im Bregenzer Casino-Stadion überquere, habe ich nur einen Gedanken: Nie wieder laufen!

Zufriedenheit? Stolz? Gar Glück? Fehlanzeige! Erst am Tag nach dem Lauf stellt sich langsam das gute Gefühl ein, einen Marathon geschafft zu haben – auch wenn ich nicht vergesse, dass mich diese 42 195 Meter Demut gelehrt haben. Außerdem nehme ich zwei Erkenntnisse mit. Erstens, dass es eine Form von Muskelkater gibt, die einen zwingt, Treppen rückwärts hinabzusteigen. Und zweitens: Den nächsten Marathon werde ich nur nach ausreichender Vorbereitung laufen – und mit Sicherheit erst im Rentenalter.



Schon 15 Kilometer geschafft: „Marathon? Ein Kinderspiel!“

→ ANGESPITZT

VON BIRGIT KÖLGEN

An seinem letzten Geburtstag rückte mein wertvoller Gatte rein rechnerisch in den Kreis ehrwürdiger Herren vor. Aber davon wollte er nichts wissen: „Dies Gerede vom Altern“, das wäre ihm zuwider, ließ er mich wissen. Alles eine Frage der Einstellung, behauptete er – und rannte in den Wald wie ein Rehböckchen. Leider kam er humpelnd zurück. Das Knie! Da halfen weder Salbe noch Selbstdisziplin. Nach monatelangen Sportfrustrationen musste sich mein Veteran des New-York-Marathons von 1994 an einem verregneten Frühsommertag einer Meniskus-Operation unterziehen. „Das passiert auch jungen Fußballern“, erklärte er mir, und bald sei er wieder fit. Aber so ein Herr im ehrwürdigen Alter ist nun mal kein junger Fußballer. Und obgleich er die Krücken schon nach drei Tagen von sich warf, blieb eine gewisse Empfindlichkeit – im Knie und überhaupt.

Wir Frauen sind naturgemäß mit einem klareren Sinn für Realitäten ausgestattet. Und deshalb bin ich schon froh, wenn ich hin und wieder den Schwung aufbringe, im Fitness-Studio den Rücken mit Zehn-Kilo-Gewichten zu stärken oder mit diesen albernem Walking-Stöcken und munterem Klack-Klack die kleine Runde durch den Wald zu drehen. Ich weiß, darüber habe ich früher gespottet, aber inzwischen bin ich froh über das hilfreiche Sportgerät, das den Laufrythmus strukturiert. Der Marathon-Veteran fand das natürlich immer höchst lächerlich und lief ostentativ an mir vorbei, bis zur nächsten Ecke und wieder zurück, als wisse er nicht wohin mit seinem jugendlichen Elan.

Das ist nun vorbei. Demütig tappte er kürzlich neben mir her und meinte schließlich kleinlaut: „Ich könnte das ja vielleicht auch mal probieren...“ Nun kam sein nächster Geburtstag, und das Geschenk stand schon fest: Nordic-Walking-Stöcke nebst Fachliteratur von Senior-Skistar Rosi Mittermaier. „Kondition und Alter spielen keine Rolle“, zierte ich gemein. Und an einem schönen Frühherbsttag zogen wir gemeinsam in den Wald mit munterem Klack-Klack – huch! Der Rhythmus klang leicht gestört, denn die simple Sache mit der Kreuzkoordination (rechter Arm vor, linkes Bein zurück) fiel dem Marathon-Veteranen noch etwas schwer. „Nicht so verkrampt!“, rief ich von vorne: „Immer locker halten – und nach hinten öffnen!“

Er hat sehr gelitten. Wir liefen eine größere Runde, ich hörte den Herrn im ehrwürdigen Alter schwer atmen. „Tut dein Knie weh?“, fragte ich heimtückisch. „Nein, aber die Hüfte.“ Ganz schön anstrengend sei das mit den Stöcken. Mit Mühe und Not überholten wir schließlich eine Frau mit Tüte, die auf der Suche nach hübschen Herbstblättern vor uns her schlenderte. Tja, alles eine Frage der Einstellung. Auch am Stöckchen könnte man ein Rehböckchen sein – von innen. Mein Gatte fand das nicht so überzeugend. Ich glaube, er möchte jetzt lieber in Freiheit älter werden. Dies Gerede vom Jungbleiben, das ist ihm zuwider.