

„PEITSCHEN UND KÄMPFEN!“

aktiv Laufen-Experte Andreas Butz war mal wieder umtriebiger und hat sich in Köln mit dem Arzt und Buchautor Matthias Marquardt auf einen Trainingslauf getroffen. Ein interessantes Gespräch über schnelle Zeiten und die richtige Motivation.

Matthias, du bist einer der Topredner auf der nächsten Runners' Night in Köln. Was bekommen die Teilnehmer von dir zu hören?


Andreas Butz: Auf der Runners' Night werde ich zum ersten Mal die persönliche Laufgeschichte erzählen, die mich am meisten geprägt hat. Ich konnte verletzungsbedingt nie mehr als 40 km/Woche trainieren. Aber ich wollte den Marathon unter 3:00 Std. laufen. Das schafft man nicht, hieß es dann. Doch, schafft man! In 2:51 Std.

Du wurdest in der Laufszenen zunächst als Experte für Lauftechnik und Laufschuhe bekannt, später auch als Autor der „Laufbibel“. Warum ist dir das Thema Motivation auch sehr wichtig?

Fachliche Expertise als Internist, Experte für Laufschuhe und Lauftraining – ja, aber Läufer und Patienten wünschen sich von mir einen Plan für ihre Ziele oder eine Lösung für ein Problem. Dafür muss ich motivieren und begeistern können. Kein Problem im Übrigen, wenn man selber für die Sache brennt.

Wann musstest du schon mal all deine Selbstmotivationskünste hervorrufen? Und welche Gedanken haben dir geholfen?

Wettkämpfe habe ich immer nach einem einfachen Prinzip bestritten: Maximale Pace. Dann peitschen und kämpfen. Und zwar immer bis zur nächsten Kurve. Immer weiter, bis das Ziel erreicht ist. Zwischendurch habe ich immer meine Pace zum nächsten Zwischenziel und zur Zielzeit hochgerechnet. Damit war ich gut beschäftigt und hatte stets vor Augen, dass ich auf keinen Fall nachlassen darf. Viele andere Tricks gab's neben der Unterteilung der Gesamtstrecke in mental besser zu bewerkstellende Zwischenziele und dem Ausrechnen der Zwischenzeiten eigentlich nicht. Außer vielleicht, das mit den Brennesseln ...



Die Runners' Night findet am 26. Februar 2016 zum zweiten Mal in Köln statt. aktiv Laufen ist erneut Medienpartner der Veranstaltung. Im nächsten Jahr stehen Professor Dr. Ingo Froböse, renommierter Sportwissenschaftler, Dr. Matthias Marquardt, Bestsellerautor und Facharzt für Innere Medizin, Robert Wimmer, Extremsportler und Gewinner des Transeuropalaufs 2013, und Dirk Schmidt, Motivationsexperte und Mentaltrainer, auf der Bühne. An dieser Stelle wird aktiv Laufen die Vortragsredner der kommenden Runners' Night in loser Serie vorstellen.



Entspannter Morgenlauf im Kölner Rheinpark: Andreas Butz (l.) im Gespräch mit Matthias Marquardt



Als Arzt ist dir die sportärztliche Vorsorgeuntersuchung sehr wichtig. Warum sollte sich ein Läufer dazu motivieren? Ist Laufen nicht ein Allheilmittel und der Weg zum Arzt eigentlich unnötig?

Man sagt ja immer sarkastisch, dass Laufen eigentlich fast alle internistischen Probleme löst und dafür orthopädische erzeugt. Und in der Tat ist Laufen ein gutes Mittel gegen Übergewicht, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und andere Zivilisationskrankheiten, während das Risiko für Achillessehnenentzündungen und Knieprobleme deutlich steigt. Gott sei Dank kann man so etwas ja gut behandeln. Ein drängendes Problem ist aber, dass mittlerweile jedes Jahr mehrere Läufer in Deutschland an einem plötzlichen Herztod versterben. Was Sportler leider mehrheitlich einfach ignorieren. Dabei wäre Vorsorge so einfach. Eine Herzmuskelverdickung könnte man beispielsweise rechtzeitig erkennen. Sie tritt auch bei ganz jungen Sportlern auf. Häufigkeit in der Bevölkerung: etwa 1:1000! Das ist nicht wenig. Und bei älteren Sportlern muss natürlich die Herzkranzgefäßerkrankung ausgeschlossen werden. Denn auch Läufer sind in höherem Alter nicht gegen jede Erkrankung gefeit. Also los: Check-up beim Sportarzt machen!

Nenn mir abschließend drei Gründe, warum kein Läufer deinen Vortrag auf der 2. Runners' Night in Köln verpassen sollte?

1. 38 km/Woche. 2:51 Std. auf den Marathon. Also mal ehrlich. Ich würde mir das Konzept mal anhören!
2. Es gibt bei diesem Vortrag erstmals einen großen Blick in Marquardts privates Laufexperten-Nähkästchen.
3. Läufer werden erfahren, wie man mit Brennesseln und Eisbaden schneller werden kann.

Vielen Dank, Matthias, ich werde dir auf jeden Fall sehr gut zuhören, denn ich möchte noch fünf Minuten schneller werden. Vielleicht knacke ich ja mit deinem Brennesseltipp meine persönliche Marathonbestzeit von aktuell 2:64 Stunden ...



Lockere Gymnastikeinheit vor der historischen Kulisse des Kölner Doms

Das ist Matthias Marquardt:

Dr. Matthias Marquardt, Jahrgang 1977, ist Facharzt für Innere Medizin. Er arbeitet in seiner eigenen Praxis in Hannover. Neben der Inneren Medizin liegen Marquardts Arbeitsschwerpunkte in der Versorgung von orthopädischen Überlastungserscheinungen, orthopädischer Einlagenversorgung, Bewegungsanalyse und Leistungsdiagnostik. Läufer und Triathleten begeistert Marquardt seit 15 Jahren für seine bekannten Trainingsmethoden. Neben seiner ärztlichen Tätigkeit führt er Schulungen für Ärzte, Physiotherapeuten und Orthopädietechniker im Bereich Sportmedizin und Bewegungsanalyse durch. Marquardt hat elf Bücher veröffentlicht und ist neben der Tätigkeit in seiner Praxis ein gefragter Redner, der auf mehr als 800 Seminare und Vorträge zurückblickt. Dr. Marquardt ist aktiver Sportler, machte zehn Jahre Leistungssport im Marathon und Ironman-Triathlon.

Fotos: Horst Fadel