

# Marathonlauf zum Stehen bringen

Ohne Leistungsgedanke und optimal für Körper: Günter Lehmann geht 42 Kilometer in Frankfurt anders an

VON REINHARD SCHMIDT

**BERGHEIM.** Wer heute Lust hat auf einen Marathonlauf, der rennt morgen nicht gleich los. Auch halbwegs gut Trainierte benötigen dafür eine Vorbereitung. Das kostet Schweiß, Zeit und viele Zwiesgespräche mit dem inneren Schweinehund. Kurzum: Beim Marathonlauf hört der Spaß auf. Doch genau hier fängt er für Günter Lehmann (61) erst an. Der Physiotherapeut aus Bergheim startete kürzlich beim Frankfurt-Marathon. Sein Ziel: Kein Leistungsgedanke, sondern mit dem Marathon spielen und herausfinden, wie der Körper am besten diese Tortur überstehen kann.

Sein Leistungsvermögen hatte Lehmann in etwa auf Halbmarathon (21 km) trainiert und trotzdem sollte sein Körper die doppelte Strecke schaffen. Statt ausreichender Trainingskilometer wollte er andere Hilfen einsetzen: Besondere Dehnübungen aus der Faszienforschung (siehe Hintergrund) sowie eine Kombination aus Laufen und Gehen.

## ERSTER HALT NACH 12,5 KM

Nach dem Start musste er sich bremsen. Den ersten Stopp legte er nach 12,5 Kilometer ein. Und während er sich dehnte und viele Athleten an sich vorziehen lassen musste, hörte Lehmann von einigen Laufkollegen schon Hohn und Spott heraus: Haha, wenn der sich jetzt schon dehnen muss, dann erreicht er die 40-km-Marke nie.

Der Physiotherapeut hatte sich zwei Dehnübungen ausgedacht, die er fortan alle fünf Kilometer wiederholte. Dehnen ist nicht gleich dehnen, denn da gibt es Unterschiede. „Fasziales Dehnen ist immer auch aktiviertes dehnen“, erklärt der 61-Jährige.

Er bleibt dabei zwar auch stehen, aber die Bewegung bei der Übung berücksichtigt mehrere Körperpartien und sie erfolgt in einem federnden Rhythmus. Eine geht so: Weite Schrittstellung, das linke Bein nach vorn und das rechte



**Alles wieder auf Länge bringen: Mit diesen Dehnübungen aus der Faszienforschung hat Günter Lehmann seinem Körper während des Marathonlaufs in Frankfurt einen Gefallen getan.**

Fotos: pr

nach hinten stellen, rechten Arm senkrecht nach oben strecken. Dann rechtes Bein und Arm so weit wie möglich nach hinten bewegen und erst wenn das Ende der Beweglichkeit erreicht ist, beginnt die Dehnung: Rechten Arm und rechtes Bein etwa zehn Mal zwei bis drei Zentimeter nach hinten federn lassen, dabei geht der Oberkörper ins Hohlkreuz. Und dann diese Übung nochmal mit links. „Dadurch bringt man wieder alles auf Länge“, erklärt Lehmann.

## IM STOP-AND-GO-MODUS

„Wenn ich mich in dieser Situation statisch dehnen würde, wie viele Läufer das tun, teilweise auch falsch, denn wäre das für den weiteren Lauf kontraproduktiv, weil dadurch der Turnus des Muskels so weit herunterfahren würde, dass ich nicht mehr gut anlaufen könnte.“ Er führte jeweils eine Übung für die vordere, hintere und seitliche Kette aus. Damit meint er die Muskelpartien und Faszien, die er damit in Bewegung bringen will. Lehmann hatte

sich aber noch weitere Aufgaben für diesen Marathon gestellt. Wenn es bergab ging, wechselte er immer mal wieder die Schrittlänge von kurz auf lang und von Laufen auf Gehen. Teilweise sah es so aus,

als ob er die Meter auf Frankfurter Brücken und Straßen zählen würde.

Faszien nennt man das Bindegewebe um die Muskulatur herum. Wenn sich dieses Gewebe zusammenzieht, erhöhe

sich die Gefahr, früher zu verkrampfen oder zu ermüden, erklärt Lehmann. Forschungen hätten gezeigt, wenn man dem Muskel immer wieder einen neuen Reiz gebe, sei er leistungsfähiger. „Und das habe ich durch den Schritt- und Tempowechsel ausprobiert.“

Der Stop-and-go-Marathon lief gut für den Bergheimer, doch dann kam Kilometer 32. „Als ich gemerkt hatte, dass ich in der Muskulatur etwas fester wurde, habe ich mich gefragt, ist das eine Verkrampfung oder Müdigkeit“, erinnert sich der 61-Jährige. Doch er war auf diese Situation vorbereitet. Lange Schritte machen. „Das hat mir recht schnell geholfen und nach 100 Metern bin ich schon wieder angelaufen.“

## NICHT SO KAPUTT WIE SONST

Die restlichen 10 000 Meter nahm er sich viel Zeit für die Übungen und Ruhephasen für die langen Schritte. Dafür wurde er am Ende belohnt: Trotz des starken Gegenwinds hatte er am Ende des Laufes wieder mehr Kraft. Ich habe auch nach dem Zieleinlauf schnell bemerkt, das ich nicht so kaputt war wie nach anderen Marathonläufen.“ Und auch der meist schwere Tag danach, fühlte sich für den Physiotherapeuten diesmal erheblich leichter an. „Das habe ich jetzt nicht so gut erwartet, weil ich ja auch nicht so gut trainiert war.“

Lehmann weiß jetzt, dass auch ein Genussmarathon in einem Läufer große Gefühle auslösen kann. Zeiten und Rekorde sind nicht alles. Deshalb verschweigen wir hier sein Ergebnis in Zahlen.

Der Bergheimer rät Sportlern sogar zum Event-Marathon: „Nimm dein Handy mit und mach Fotos auf der Strecke. Saug all die tollen Augenblicke auf, die einer verpasst, wenn er nur in sportlicher Absicht unterwegs ist.“ Lehmann geistert derweil schon wieder eine neue Idee durch den Kopf: Den Twisteese-Adventsmarathon mit Walking-Stöcken laufen.