

Laufen für die Gesundheit: Tipps und Tricks für den Vienna City Marathon!

Am 6. April 2025 findet der Vienna City Marathon statt, unterstützt vom Wiener Roten Kreuz. Laufen stärkt Gesundheit und Fitness.

Wien, Österreich - Das Wiener Rote Kreuz steht kurz vor einem wichtigen Einsatz: Am 6. April findet der Vienna City Marathon statt, und die Helfer bereiten sich intensiv auf den Sanitätsdienst vor. Laut **OTS** ist Laufen nicht nur eine sportliche Betätigung, sondern auch eine wertvolle Investition in die eigene Gesundheit. Prof. Siegfried Meryn, Chefarzt des Wiener Roten Kreuzes, betont die positiven Effekte des Laufens auf Körper und Geist.

Regelmäßiges Laufen hat zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Durchblutung und kann das Risiko von chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht senken. Darüber hinaus fördert es die Lungenfunktion und das Immunsystem. Auch die mentale Gesundheit profitiert: Stress wird reduziert, und die Ausschüttung von Endorphinen hebt die Stimmung.

Der Marathon als Gemeinschaftserlebnis

Der Vienna City Marathon, der sowohl Einsteiger als auch erfahrene Läufer anspricht, führt durch die beeindruckende Kulisse Wiens. Der Sanitätsdienst des Roten Kreuzes wird am Marathon-Wochenende mit 32 Einsatzfahrzeugen, 8 Notärzt*innen sowie rund 200 Sanitäter*innen und weiteren Helfern präsent sein, um bei Bedarf schnelle Hilfe zu leisten.

Zusätzlich bietet das VCM Medical Center auf der Marathon-Expo „Vienna Sports World“ Last-Minute-Hilfe für gesundheitsbezogene Probleme. Dr. Robert Fritz und sein Expert*innenteam werden am Freitag und Samstag zur Verfügung stehen, um mögliche gesundheitliche Risiken zu minimieren und die Sicherheit für Läufer*innen zu erhöhen. Teilnehmer*innen können sich bei Beschwerden wie Verkühlungen oder Schmerzen am Bewegungsapparat untersuchen und beraten lassen, was besonders für Hobbyläufer*innen von Bedeutung ist.

Gesundheitstipps für die Teilnehmer*innen

Es gibt einige wichtige Empfehlungen für alle, die am Marathon teilnehmen möchten. Zu den Gesundheitstipps gehören ausreichend Flüssigkeitszufuhr, insbesondere missionstauglich warten auf isotonische Getränke, und das Tragen eines Kopfschutzes bei starker Sonneneinstrahlung. Die Zielsetzung und das Tempo sollten an die Wetterbedingungen angepasst werden, und es ist ratsam, auf den eigenen Körper zu hören und bei Beschwerden rechtzeitig Pausen einzulegen. Nach dem Lauf sollte man sich nicht abrupt hinsetzen, um Kreislaufprobleme zu vermeiden.

- Regelmäßige sportärztliche Vorsorgeuntersuchungen.
- Medikation auf Doping prüfen lassen.
- Pollenallergiker*innen sollten vor dem Wettkampf auf Pollenvorhersagen achten.

Gesundheitliche Probleme sind auch bei regelmäßigem Laufen nicht ausgeschlossen, vor allem bei bestehenden Vorerkrankungen. Zwischen 35 und 60 Jahren wird eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung empfohlen, bei auffälligen Werten sollte eine Echokardiografie in Betracht gezogen werden. Bei gesundheitlichen Beschwerden wie Fieber oder Erhöhungen im Ruhepuls raten die Experten zur ärztlichen Konsultation.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Physische Aktivität spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit. Laut **PMC** kann

schon eine Bewegung von 150 bis 300 Minuten pro Woche das Risiko für chronische Erkrankungen signifikant senken, und die positiven Effekte reichen von einer besseren Herz-Kreislauf-Fitness bis zur Förderung der kognitiven Leistungsfähigkeit. Die Teilnahme am Vienna City Marathon könnte somit nicht nur ein sportliches, sondern auch ein gesundheitliches Highlight sein.

Details	
Ort	Wien, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.ots.at• www.vienna-marathon.com• pmc.ncbi.nlm.nih.gov

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at