NACHRICHTEN
Österreich

Marathon-Vorbereitung: So boostest du deine Gesundheit beim Laufen

Am 6. April 2025 findet der Vienna City Marathon statt, unterstützt vom Wiener Roten Kreuz. Gesundheitliche Tips und Laufvorteile.

Wien, Österreich - Am 6. April 2025 findet der Vienna City Marathon statt, auf den sich das Wiener Rote Kreuz intensiv vorbereitet. Der Sanitätsdienst wird dabei eine zentrale Rolle spielen, um die Sicherheit der Teilnehmer zu gewährleisten. Dabei wird das Event nicht nur für erfahrene Läufer, sondern auch für Einsteiger ein einmaliges Erlebnis sein, das durch die malerischen Straßen Wiens führt. Das Wiener Rote Kreuz ist vor Ort, um bei medizinischen Notfällen schnell zu reagieren, und stellt ein Team aus 32 Sanitätseinsatzfahrzeugen, 8 Notärzt*innen und ca. 200 Sanitäter*innen bereit, ergänzt durch 50 weitere Helfer. Die Vorbereitungen sind Teil der stetigen Bemühungen, einen sicheren Rahmen für die Läufer zu schaffen, besonders angesichts der gesundheitlichen Herausforderungen,

die beim Laufen auftreten können.

Die positiven gesundheitlichen Aspekte des Laufens sind unbestreitbar. Laut **OTS** kann regelmäßiges Laufen das Herz-Kreislauf-System stärken, die Durchblutung verbessern und das Risiko für chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht senken. Prof. Siegfried Meryn, Chefarzt des Wiener Roten Kreuzes, hebt hervor, dass neben den physischen Vorteilen auch die mentale Gesundheit profitiert. Stressreduktion und die Linderung von Ängsten gehören zu den positiven Effekten, die durch die Ausschüttung von Endorphinen während des Laufens gefördert werden.

Gesundheitsorientierte Vorbereitung

Vor dem Marathon sind Gesundheitschecks und präventive Maßnahmen essenziell. Das **Vienna Marathon** bietet in seinem Medical Center während der Marathon-Expo „Vienna Sports World“ Last-Minute-Hilfe an. Expert*innen der Sportordination stehen zur Verfügung, um Teilnehmer bei gesundheitlichen Problemen wie Verkühlungen oder Schmerzen zu beraten. Zudem wird empfohlen, insbesondere zwischen 35 und 60 Jahren regelmäßig sportärztliche Vorsorgeuntersuchungen durchzuführen. Diese Maßnahmen sind entscheidend, um gesundheitliche Risiken zu minimieren und die Sicherheit der Läufer zu erhöhen.

Wichtige Empfehlungen sind das Trinken von ausreichend Flüssigkeit, vor allem von isotonischen Getränken, sowie das Tragen eines Kopfschutzes bei starker Sonneneinstrahlung. Läufer sollten zudem auf ihren Körper hören und bei Beschwerden Pausen einlegen. In der Zeit vor dem Rennen ist auch die Nutzung des „PAR-Q Fragebogens“ ratsam, um die gesundheitliche Eignung der Teilnehmer zu überprüfen.

Körperliche Aktivität und ihre Vorteile

Laut dem **National Center for Biotechnology Information**

ist eine klare Unterscheidung zwischen sitzendem Verhalten und körperlicher Aktivität von Bedeutung. Langandauerndes Sitzen kann negative gesundheitliche Effekte haben, während körperliche Aktivität, wie das Laufen, die Gesundheit verbessert. Jüngste Studien zeigen, dass eine regelmäßige Bewegung von mindestens 150 bis 300 Minuten pro Woche das Risiko für chronische Erkrankungen signifikant senken kann. Diese Aktivität fördert nicht nur die Herz-Kreislauf-Gesundheit, sondern verbessert auch die Muskuloskelettale Gesundheit und die Stoffwechselgesundheit.

Die Teilnahme am Vienna City Marathon ist somit nicht nur ein sportliches Event, sondern auch eine bedeutende Investition in die eigene Gesundheit. Mit der richtigen Vorbereitung und Vorsichtsmaßnahmen können viele Teilnehmer die Vorteile des Laufens erleben und gleichzeitig ihre Fitness steigern.

Details	
Ort	Wien, Österreich
Quellen	• **www.ots.at** • **www.vienna-marathon.com** • **pmc.ncbi.nlm.nih.gov**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at