



09.07.2009 13:40 [Login](#) | [Mobil](#) | [RSS](#) | [Schlagzeilen](#) | [Startseite](#) | [sued-café](#)

Web Artikel

Können Sie glücklich sein?
Der Test verrät es



[Home](#) [E-Paper](#) [Immobilienmarkt](#) [Stellenmarkt](#) [Motormarkt](#) [Anzeigen](#) [SZ-Shop](#) [Abo & Service](#) [Tickets](#)

[Politik](#) | [Wirtschaft](#) | [Geld](#) | [Kultur](#) | [Sport](#) | [Leben](#) | [Karriere](#) | [München](#) | [Bayern](#) | [Panorama](#) | [Auto](#) | [Digital](#) | [Wissen](#) | **[Fitness](#)** | [Reise](#)

Facharzt- und Kliniksuche

FITNESS > Richtig Laufen

Laufrock - Was das Laufen schöner macht

Höhenbergsteigen - Pasaban besteigt zwölften Achttausender

[Trans Europe Footrace](#)

"Für mich ist das übermenschlich"

18.05.2009, 13:15

Interview: Jochen Temsch

Beim Trans Europe Footrace laufen die Teilnehmer 4500 Kilometer - ist das noch gesund? Ein Gespräch mit dem betreuenden Arzt.

Länger und härter als beim Trans Europe Footrace geht Laufen nicht: Start war am 19. April im süditalienischen Bari, Ziel ist das 4500 Kilometer entfernte Nordkap, am 21. Juni. Die Teilnehmer legen täglich etwa 70 Kilometer zurück und laufen jeweils acht bis zehn Paar Schuhe durch. Medizinisch betreut werden sie von Uwe Schütz. Der Facharzt für Orthopädie erforscht, wie extremes Laufen wirkt, und erklärt, was Anfänger vom Laufen haben.



Von Süd nach Nord: Die Teilnehmer des Transeuropalaufs legen 4500 Kilometer zurück. (Foto: oh)

SZ: 4500 Kilometer - kann ein Mensch so eine Strecke tatsächlich laufen?

Uwe Schütz: 2003 kam bei einem transeuropäischen Rennen von Lissabon nach Moskau rund die Hälfte der Teilnehmer an. Für mich ist das übermenschlich. Natürlich haben die Läufer Schmerzen.

SZ: Wie lange halten sie die aus?

Schütz: Unterschiedlich. Bis zur 25. Etappe sind 13 der 68 Teilnehmer ausgestiegen, hauptsächlich wegen Problemen mit der Streckmuskulatur des Fußes. Es gibt aber auch mentale Probleme.

SZ: Gesund klingt das nicht.

Schütz: Wer hier mitmacht, will sich beweisen, dass er es kann, das hat mit Gesundheitssport nichts zu tun. Wer nur fit bleiben will, sollte höchstens bei einem Halbmarathon starten.

ANZEIGE

Die Größe unserer Arbeit liegt in den winzigen Details.
Finden Sie raus, was wir im Sinn haben >
Wir machen morgen möglich.

SZ: Warum ist Laufen gesund?



FITNESS

- [Body-Mass-Rechner](#)
- [Ihre Lebenserwartung](#)
- [Frauen: Ihr Diabetes-Risiko](#)
- [Krankheiten-Lexikon](#)
- [Richtig Laufen](#)
- [Trainingspläne](#)
- [Ultraläufer](#)
- [Laufsport allgemein](#)
- [Tipps für gesunden Schlaf](#)
- [Alkoholrechner](#)
- [Männer: Diabetes-Risiko](#)
- [Ressortarchiv](#)
- [Marathon](#)
- [Quiz](#)

ANZEIGE

Dein W508, so wie Du willst.

Sony Ericsson

Outdoor



Wie fühlt sich das an?

Mit Tempo 100 Kitesurfen, Stürzen in der Monsterwelle, 73 Viertausender in 35 Tagen - extreme Protokolle.



24 Stunden mit...

Die schöne bunte Outdoor-Welt ist voll an praktischen, unpraktischen, überflüssigen oder schön zu habenden Sachen - und wir testen sie.

Sexualität



Lass uns drüber reden!

Beim Thema Sexualität horchen viele auf oder rümpfen die Nase. Kein Grund, rot zu werden - hier lesen Sie Wissenswertes und Amüsantes.

GOOGLE-ANZEIGEN »

Warum Ihr Bauch Fett ist

Vermeiden Sie diese 5 Fehler & Sie werden Ihr Bauchfett verlieren.

www.flacherbauch.com

Optimale Fettverbrennung?

Lecker Essen & bis zu 5kg pro Woche an Körperfett abbauen.

www.essen-um-abzunehmen.com

HANNOVERSCHE DIREKT
...spare ich bei der KFZ-Ver-sicherung.