



© xomato / iStock / Thinkstock

# Die große Versuchung

Schwimmen, Radfahren und Laufen – **Triathlon** wird seit Jahren immer populärer, vor allem in Deutschland. Wem die normale Distanz nicht reicht, kann sich am Saisonhöhepunkt beim Ironman auf Hawaii noch einmal richtig auspowern.

**D**ie Auswahl an Sportarten, vor allem an außergewöhnlichen Bewegungen, wird immer vielfältiger und man hat sprichwörtlich die Qual der Wahl. Der Triathlon hat sich über die Jahre zu einer ansehnlichen Sportart gemausert – man kann sagen: Triathlon boomt. Immer mehr Menschen stellen sich der Herausforderung, einmal im Leben einen Triathlon zu absolvieren. Die Zahlen sprechen für sich. In den vergangenen fünf Jahren hat sich die Zahl der in der Deutschen Triathlon Union registrierten Sport-

ler verdoppelt. Dieser Extremsport ist mittlerweile sogar so beliebt, dass er als echter Konkurrent zum Marathon und auch zum Halbmarathon wahrgenommen wird.

**Intensive Vorbereitung** Wer selbst eine oder auch gleich mehrere Sportarten aktiv betreibt, weiß, welcher Zeitaufwand dahintersteht. Bei diesem extremen Ausdauersport sind es sogar gleich drei Disziplinen, die man trainieren und unter einen Hut bekommen muss. Keine leichte Hürde, denn es gibt da ja auch noch Beruf, Familie und Freizeit. Aber hat

man die Anfänge erst einmal hinter sich, wird man schnell feststellen, dass diese Kombination der Disziplinen vielfältige Bewegungsabläufe und Muskeln trainiert und einen bis an seine Leistungsgrenzen bringen kann. Deshalb ist es enorm wichtig, dass man einen straffen Trainingsplan befolgt und innerhalb einer Trainingswoche alle drei Disziplinen trainiert. Und da kommt auch schon das nächste Problem auf einen zugerollt, denn man muss sich geeignete Lauf- und Radstrecken suchen. Schwierig wird es aber vor allem beim Schwimmtraining. Hat man ein geeignetes ▶

# Husten? Ein Fall für Bromuc!

**Bromuc® Hustenlöser** löst den Schleim und befreit die Atemwege. Dabei lässt er sich fast überall einmischen und schmeckt immer so, wie man möchte.



Kommissar  
Bromuc –  
unterwegs in  
befreiender  
Mission



**Nur in Apotheken.**

Bromuc® akut Junior 100 mg/Bromuc® akut 200 mg/600 mg Hustenlöser (Ap) Wirkstoff: Acetylcystein Zus.: 1 Bt. 3 g Pulver enthält 100 mg/200 mg/600 mg Acetylcystein. Sonst. Bestand.: Sucrose; hochdispertes Siliciumdioxid; Weinsäure (Ph. Eur.); Natriumchlorid; Orangenaroma. Anw: Zur Verflüssigung des Schleims und Erleichterung des Abhustens bei erkältungsbedingter Bronchitis. Gegenanz.: Überempfindlichkeit gegen Wirkstoff od. ein d. sonst. Bestand., -akut Junior 100 mg: Kinder < 2 J., -akut 200 mg: Kinder < 6 J., -akut 600 mg: Kinder < 14 J. Schwangerschaft/Stillzeit: Sorgfält. Nutzen-Risiko-Abwägung. Nebenw.: Gelegentlich: Stomatitis, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall, Kopfschmerzen, Fieber, allergische Reaktionen: Juckreiz, Urtikaria, Exanthem, Rash, Bronchospastik, Angioödem, Tachykardie und Blutdrucksenkung. Selten: Dyspnoe, Bronchospasmen (überwieg. b. Pat. mit hyperreaktivem Bronchialsystem bei Asthma bronchiale). Sehr selten: anaphylakt. Reakt. bis hin zum Schock. Auftreten von Blutungen, Minderung der Blutplättchenaggregation (klinische Relevanz noch nicht geklärt). Enthält Sucrose (Zucker). Packungsbeilage beachten. (Stand Februar 2016). Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8–10, 13435 Berlin.

**ARISTO**

► Schwimmbad gefunden, ist es oft überfüllt und man kann das Training nicht ohne Unterbrechung durchführen. Hier ist guter Rat teuer. Die Mitgliedschaft in einem Schwimmverein hat sich allerdings schon für so manchen Triathleten als Glücksgriff erwiesen.

**Zurück zu den Anfängen** Bereits in den 1920er Jahren wurden in Frankreich Wettkämpfe unter dem Namen „Les Trois Sports“ durchgeführt. Damals wie heute beinhaltete die Sportart die Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen, die nach dem Prinzip der durchlaufenden Uhr gemessen wurden. Der erste Triathlon-Wettkampf wurde 1974 in San Diego in Kalifornien über 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und über zehn Kilometer Laufen ausgetragen. Berühmt wurde allerdings Hawaii, denn hier wurde erstmals 1978 ein Ironman durchgeführt, so wie wir ihn heute kennen. Hier wurden die Ausdauerwettbewerbe Waikiki Rough Water, Around-Oahu-Radrennen und Honolulu-Marathon kombiniert. Die damaligen Distanzen von 3,6 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen haben bis heute Bestand, weltweit. Eine winzige Kleinigkeit ist jedoch besonders am Ironman auf Hawaii. Hier findet jährlich im Oktober die Weltmeisterschaft über die lange Distanz statt.

Wenn man sich die Kilometer anschaut, ist diese Sportart schon mehr etwas für Menschen, die den Nerven-

kitzel lieben. Mal so kurz nebenbei ist eine solche Herausforderung an den eigenen Körper nicht zu bewältigen. Um dieses Sportarten-Trio auch für die breite Masse interessant zu machen, hat sich der Triathlon in den vergangenen Jahren gewandelt und wird immer mehr zum Volkssport. Vor allem die kürzeren Distanzen, der sogenannte „Jedermann-Triathlon“, also 500 Meter beziehungsweise 750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und fünf Kilometer Laufen erfreut sich großer Beliebtheit.

**Der Schuh macht's** Bei drei einzelnen Disziplinen kommt schon einiges an Ausrüstung und dann natürlich auch an Kosten zusammen. Wichtig sind vor allem die richtigen Laufschuhe, die sich bei intensivem Training gern schnell abnutzen. Spart man an den Schuhen, kann das auch Folgen für das Training der anderen Disziplinen haben. Denn läuft man sich Blasen oder der Schuh passt nicht

richtig, kann das zu unnötigen Blessuren und somit zum Trainingsausfall führen. Für das Trainieren im offenen und auch meist kalten Gewässer ist es sinnvoll, sich einen Neoprenanzug anzuschaffen. Durch den Anzug verbessert sich die Lage im Wasser und der Sportler hat deutlich mehr Auftrieb. Allein dadurch können sich die Schwimmzeiten verbessern. Zu guter Letzt benötigt man noch ein gutes Rennrad, um auch beim Pedale treten mit der Konkurrenz mithalten zu können. Bei der Wahl der Kleidung sollte man darauf achten, dass es sich um atmungsaktive und vor allem schnell trocknende Kunstfasern handelt. Denn man möchte ja schließlich nicht nass auf dem Fahrrad sitzen. Zudem benötigt man noch eine gute Schwimmbrille, um auch in den dichtesten Gewässern den Durchblick zu behalten und zum eigenen Schutz einen Fahrradhelm.

Als ungefährlich sollte man diese Extremsportart nicht einstufen, denn gerade für Anfänger und Untrainierte kann ein Wettkampf schon einmal brenzlich werden. Vor allem das oftmals kalte Wasser macht den Sportlern Probleme und kann im schlimmsten Fall zum Tod führen. Man sollte sich nicht überschätzen, regelmäßig sein Training abrufen und auf seine Gesundheit achten. ■

*Nadine Hofmann,  
Redaktion*

## TRIATHLON DISTANZEN

- + **Volkstriathlon** (500 m bzw. 750 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen)
- + **Sprintdistanz** (auf Leistung/Zeit: 500 m bzw. 750 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen)
- + **Olympische Distanz** (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen)
- + **Mitteldistanz** (2 km Schwimmen, 80 km Radfahren und 20 km Laufen)
- + **Half-Ironman** (1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen)
- + **Ironman bzw. Langdistanz** (3,86 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen)

## SIEGER DES IRONMAN

2017	Patrick Lange, Deutschland
2016	Jan Frodeno, Deutschland
2015	Jan Frodeno, Deutschland
2014	Sebastian Kienle, Deutschland
2013	Frederik Van Lierde, Belgien
2012	Peter Jacobs, Australien
2011	Craig Alexander, Australien
2010	Chris McCormack, Australien

# TEUFELS- KREIS

# SCHLAFSTÖRUNG

Warum es so wichtig ist, schnell wieder in einen gesunden Schlaf zu finden.

**N**achts nicht einschlafen können, morgens dann wie gerädert aufwachen: Fast jeder Vierte von uns hat das schon einmal erlebt. Man geht nämlich davon aus, dass in Deutschland regelmäßig etwa 20 Millionen Deutsche\* unter Ein- und Durchschlafstörungen leiden. Doch wie kommt es eigentlich zu diesen sogenannten akuten Schlafstörungen – und was genau kann man tun, um schnell wieder in einen erholsamen Schlaf zu finden?

#### Stress eine der häufigsten Ursachen

Schlafstörungen können ganz unterschiedliche Ursachen haben: von Medikamenten- nebenwirkungen über organische bis hin

sehr belastend sein, denn durch den fehlenden Schlaf sinkt die Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig jedoch müssen aber alle Aufgaben des Tages erfüllt werden, was wiederum zu Stress und daraus resultierenden weiteren Schlafstörungen führt. Um diesem Teufelskreis zu entkommen, ist schnelles Handeln gefragt. Denn je schneller man wieder richtig ein- und durchschlafen kann und in einen gesunden Schlaf findet, desto schneller hat der Schlaf auch wieder einen erholsamen Charakter.

#### Hoggar® Night wirkt innerhalb von 30 Minuten

Gut geeignet zur Kurzzeitbehandlung von maximal 14 Tagen ist Deutschlands meistgekauftes\*\* Schlafmittel Hoggar® Night mit dem Wirkstoff Doxylamin. Denn Hoggar® Night beschleunigt das Einschlafen nicht nur direkt nach der ersten Anwendung, es wirkt auch sehr schnell innerhalb von 30 Minuten. Darüber hinaus ist Hoggar® Night gut verträglich, macht körper-

lich nicht abhängig und führt bei einer ausreichenden Schlafdauer von 6 bis 8 Stunden in der Regel auch nicht zu Müdigkeit am nächsten Tag.

So kann Hoggar® Night bewirken, dass man gut einschläft, gut durchschläft, erholt aufwacht und damit den Teufelskreis der Schlafstörung durchbricht!

zu psychischen Auslösern. Am häufigsten treten allerdings die akuten Schlafstörungen auf, die meist durch einen veränderten Tag-Nacht-Rhythmus, beispielsweise durch Schichtarbeit oder einen Jetlag, Stress und Leistungsdruck ausgelöst werden.

#### Schnelles Handeln gefragt

Diese kurzzeitigen Schlafstörungen können



Berufstätige



Schichtarbeiter



Senioren



Vielflieger



## Hoggar® Night – Deutschlands meistge- kauftes Schlafmittel\*\*

- 🌙 Wirkeintritt innerhalb von 30 Minuten
- 🌙 Beschleunigt das Einschlafen
- 🌙 Fördert das Durchschlafen
- 🌙 Sorgt für eine erholsame Nacht
- 🌙 Hilft bereits ab der ersten Anwendung
- 🌙 Gut verträglich
- 🌙 In der Regel ohne Hangover bei ausreichender Schlafdauer
- 🌙 Ohne Suchtpotenzial

\* Robert Koch-Institut, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Schlafstörungen, Heft 27, Oktober 2005.

\*\* IMS Health AMI, Absatz MAT 08/2016.

Hoggar® Night 25 mg Doxylaminsuccinat Tabletten. Zur Kurzzeitbehandlung von Schlafstörungen. **Hinweis:** Nicht alle Schlafstörungen bedürfen e. medikamentösen Therapie. Oftmals sind sie Ausdruck körperl. od. seel. Erkrankungen u. können durch andere Maßnahmen od. e. Therapie der Grundkrankheit beeinflusst werden. Deshalb sollte bei länger anhaltenden Schlafstörungen keine Dauerbehandlung mit Hoggar® Night erfolgen, sondern der behandelnde Arzt aufgesucht werden. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: September 2013. STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel