Kuschelkurs: Wie weit dürfen Läufer am Tag vorm Rennen gehen?

LET'S TALK ABOUT SEX!

Der Läufer und die Liebe

von Sonja Streit

Schluss mit lust(ig): Leben wie ein Mönch – zumindest vor einem Wettkampf gilt das Gebot der Abstinenz. Matratzensport sollen sich die Athleten für später aufheben, sonst leidet die Leistung. Sind solche Regeln ernst zu nehmen oder verklemmter Unfug? Ein Blick unter die Bettdecke der Sexualwissenschaft.

Sorry Schatz, hab' heute zwar keine Migräne, aber morgen einen Halbmarathon – ich kann nicht. Ein Gespräch mit Urologe und Androloge Priv.-Doz. Dr. Markus Margreiter zeigt, ob diese Absage echt sein muss: RUNNING: *Wie wirkt sich eigentlich Sport auf unser Sexualleben aus?*

Margreiter: Bewegung ist das ideale Mittel, um das Liebesleben und die Gesundheit zu verbessern. Die körperliche Aktivität wirkt durchblutungsfördernd, regt die Hormonproduktion an, steigert die Libido und hat nebenbei den Effekt, dass man sich in seiner Haut wohler fühlt. Regelmäßiger Sport kann bei Männern das Impotenzrisiko senken und die Fruchtbarkeit von Frauen positiv beeinflussen. Und wir sprechen hier von einer sportlichen Aktivität, die jeder in jedem Alter betreiben kann – auf eine gesunde, moderate Art und Weise.

RUNNING: *Das heißt, wenn man es mit dem Training übertreibt, lässt der positive Effekt auf sich warten?*

Margreiter: Richtig. Wer aufgrund eines zu harten Workouts eine Überforderung des Körpers riskiert, ist möglicherweise mit negativen Folgen konfrontiert. Sport dient dem Stressabbau, aber ein Zuviel des Guten beziehungsweise fehlende Regenerationszeiten führen zur Ausschüttung von Stresshormonen und zur Entste-

Workout für besseren Sex

Dieses Training hält die Lust lebendig. Passende Übungen finden Sie auf www.running-magazin.com

1. Kraft für die Sexualhormone
- 2–3-mal wöchentlich Kraftaufbautraining
- jeweils 3–4 Sätze mit 10–15 Wiederholungen
- bei den Gewichten sind 50–70 % der maximal möglichen Leistung ideal

2. Ausdauer für die sexuelle Kondition
- 2–3-mal wöchentlich Ausdauertraining
- zusätzlicher Verbrauch von 1.500 bis 3.000 Kalorien/Woche
- wechselnde Intensitäten unterhalb der anaeroben Schwelle

3. Daily Business für den Beckenboden
- mehrmals täglich Beckenbodentraining

hung von freien Radikalen. Als erfahrener Marathonläufer weiß ich, dass ein zu intensives Training beispielsweise einen deutlichen Leistungsabfall zur Folge haben kann. Und damit meine ich nicht nur den auf der Laufstrecke …

RUNNING: *Welche Folgen kann ein zu hartes Training denn noch haben?*
Margreiter: Bei Frauen führen zu intensive Ausdauereinheiten nicht selten zu Zyklusstörungen, bei Männern zu einer Reduktion der Testosteronproduktion. Des Weiteren kann es bei beiden zu einer Verringerung des sexuellen Verlangens kommen, die Libido rückt also ins Aus.

RUNNING: *Macht es überhaupt Sinn, nur eine Sportart zu betreiben, oder braucht der Körper Variation?*
Margreiter: Ein abwechslungsreiches Training steigert nicht nur die allgemeine Fitness und beugt Verletzungen vor, es fördert auch die sexuelle Leistungsfähigkeit. Wer beispielsweise nur läuft, verbessert damit zwar die Durchblutung und beugt so Potenzproblemen vor, erreicht aber keinen Effekt bei den Sexualhormonen, die gerade für die Libido wichtig sind.

RUNNING: *Reines Lauftraining verbessert das Sexualleben also nicht automatisch?*
Margreiter: Die ideale Mischung zur Optimierung des Liebeslebens besteht aus Ausdauersport, Kraftaufbautraining und Beckenbodenübungen. Konkret bedeutet diese Empfehlung: Zwei bis drei Mal pro Woche Laufen, zwei bis drei Mal pro Woche Kraftaufbau und zwischendurch den Beckenboden trainieren – fertig ist das perfekte Sex-Workout (lacht). Ideal wäre da jeweils eine Stunde, in der man in einem guten Frequenzbereich läuft, beziehungsweise einen anderen Ausdauersport wie Schwimmen oder Radfahren betreibt, um die starken Muskelgruppen zu trainieren. Das Krafttraining sollte dazu dienen, etwas für die großen Muskeln zu tun, allerdings höchstens mit einer Intensität von 70 Prozent der eigentlichen Maximalkraftleistung. Wenn Sie also eine technisch saubere Kniebeuge mit 100 Kilo schaffen, reichen 70 Kilo Gewicht.

RUNNING: *Ist das Sex-Verbot vor dem Marathon oder einem anderen sportlichen Wettkampf gerechtfertigt?*
Margreiter: In dieser Hinsicht gibt es widersprüchliche Daten. Einige Studien belegen, dass sich Sex vor Ausdauerwettkämpfen kontraproduktiv auf die Leistungsfähigkeit auswirken kann. Jedoch waren laut einer Untersuchung vor einigen Jahren Frauen, die in der Nacht vor einem Marathon Sex hatten, sogar um fünf Minuten schneller als jene, die darauf verzichtet haben. Am Abend vorm Marathon sollte Sex also kein Problem darstellen – solange Sie sich nicht die ganze Nacht verausgaben und keine Energie für den nächsten Tag übrig haben. Mein Rat lautet: Wenn Ihnen danach ist, tun Sie es einfach. Wer den Wettkampf nicht gewinnen will, hat schließlich nichts zu verlieren.

RUNNING: *Wie nützlich ist Sex für den Sport in Bezug auf die Geschlechter?*
Margreiter: Sport wirkt sowohl auf Frauen als auch auf Männer luststeigernd. Wer regelmäßig trainiert, hat meist häufiger Sex, stärkt sein Immunsystem und altert langsamer. Fitness und Sportlichkeit verbessern das Körperbewusstsein, man fühlt sich sexuell attraktiver, und das überträgt sich positiv auf das Liebesleben. Sexuelle Ausgeglichenheit wiederum kann sich positiv auf das Training auswirken. Mangelnde Bewegung hingegen führt zu einer schlechten Durchblutung des Beckens. Das kann im schlimmsten Fall Schmerzen beim Sex, Probleme bei der Blasenentleerung oder Prostatabeschwerden verursachen.

RUNNING: *Sport ist also in jeder Hinsicht empfehlenswert?*
Margreiter: Absolut. Wenn man einerseits nicht übertreibt und andererseits regelmäßig Kraft, Ausdauer und Beckenboden trainiert, profitiert jeder Lebensbereich davon. Wer nicht gerne ins Fitnessstudio geht, kann auch zu Hause ohne Geräte mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten oder Yoga machen. Was das Laufen angeht, ist einer der schönsten Aspekte, dass schon unterwegs körpereigene Endorphine ausgeschüttet werden – die Stoffe, die auch beim Sex zum Glücksgefühl führen.

(S)Experte Markus Margreiter

Der Priv.-Doz. Dr. Markus Margreiter ist Facharzt für Urologie und hat eine internationale Spezialausbildung im Bereich Männergesundheit, Andrologie und Sexualmedizin an der John Hopkins University in Baltimore und der Well Cornell University in New York absolviert. Margreiter leitete zehn Jahre lang die Ambulanz für Andrologie und erektile Dysfunktion an der Universitätsklinik für Urologie in Wien. Heute ordiniert er als Wahlarzt an der Privatklinik Confraternität in Wien. Der Läufer nahm mehrmals am New-York-Marathon teil (www.dr-margreiter.at).

Fotos: Shutterstock/Ligak, Markus Margreiter, Getty Images/PeopleImages