

#schaffenwir  
jetzt bessere  
Bedingungen

**MEHR NETTO  
VOM BRUTTO!**

Eine Initiative der **WKO**  
WIRTSCHAFTSKAMMER ÖSTERREICH

## Am Sonntag, den 23.04.2023 findet der 40. Vienna City-Marathon statt.

Sind Sie schon einmal mitgelaufen? Oder waren Sie unter den Zuschauern entlang der Laufstrecke? Haben Sie sich schon einmal darüber geärgert, dass es in Wien an diesem Vormittag so viele Absperrungen und Umleitungen gab?

14.02.2023, 16:19



© CRISPYPORK/SHUTTERSTOCK

Machen Sie doch einmal selbst beim City-Marathon mit! Auf jeden Fall ist die euphorische Stimmung und das Spektakel rund um den Sportevent in Wien Jahr für Jahr etwas ganz Besonderes. mBei unserer Jänner-Redaktionssitzung wurden für einen Beitrag in der Innungszeitung wertvolle Tipps für Läufer zur Vorbereitung auf den Vienna City-Marathon aus der Sicht der Fußpflege und der Massage besprochen. Während des Meetings kam die Idee auf, dass es eine gute Sache wäre, unsere Wiener FKM-Mitglieder und deren Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu FKM-Staffelläufen einzuladen. Es könnte ein nettes buntgemischtes Miteinander zustande kommen, da für eine Staffel 4 Personen benötigt werden und die Zusammensetzungen der Teams können sich auch zufällig ergeben. Haben Sie Lust darauf?

### Wie läuft so ein Staffelmарathon ab? Was ist erforderlich?

Der 42.195 km lange Marathon wird auf vier Läufer mit vier vorgegebenen unterschiedlichen Distanzen aufgeteilt. Zu laufen sind 15,5 km, 8,9 km, 6,4 km und 11,395 km. Der 15,5 km-Läufer beginnt mit dem Start um 09.00 Uhr auf der Wagramer Straße/Reichsbrücke. An der markierten Stelle bei der Linken Wienzeile/Schönbrunn übergibt der erste an den zweiten Läufer (wichtig dabei ist, dass die Teilnehmer einander erkennen). Dann übergibt Läufer zwei an Läufer drei an der nächsten Markierung – diesmal an der Brigittenaauer Lände/Donaukanal – und Läufer drei übergibt an den vierten und letzten Läufer an der Meiereistraße/Stadion. Dieser läuft dann ins Ziel an der Ringstraße/Burgtheater.

## **Machen Sie mit**

Eine gute Vorbereitung, Pünktlichkeit, das Erkennen der Läufer in der eigenen Staffel und das Abholen der Laufutensilien am Samstag davor sind die nötigen Voraussetzungen, um mitmachen zu können. Teilnehmen kann jeder ab Jahrgang 2009, die Jahrgänge 2010 und 2011 nur mit Zustimmung eines Elternteils. Vorbereitend dazu haben wir eine WhatsApp-Gruppe und eine Online-Besprechung geplant. Das Startgeld einer Staffel beträgt EUR 198,00 und da Bewegung sehr gesund ist, möchte die Landesinnung die Kosten von 5 Staffeln übernehmen. Voraussetzung ist, dass sich unsere Mitglieder (und/oder die jeweiligen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen) für die unterschiedlichen Distanzen melden. Machen Sie mit? Dann melden Sie sich (oder auch Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen) verbindlich an und geben Sie Ihre gewünschte Laufdistanz an.

**Wir freuen uns auf die Anmeldungen!**

## **Welche Vorbereitungen sind – aus fußpflegerischer Sicht – bei einem Marathon, aber auch kürzeren Läufen sinnvoll und was tut danach richtig gut?**

Ja, ich spreche aus eigener Erfahrung, denn ich habe bereits einen Halbmarathon, einen VCM-Staffellauf, etliche 5-km Läufe und eine Weilstrecken-Wanderung (von Porto nach Santiago de Compostela, 240 km in 10 Tagen) absolviert. Und ja, man muss einiges an Leidenschaft mitbringen. Aber wenn man sein Ziel erreicht hat – oft nach monatelanger Vorbereitung – dann fühlt man diese Mischung aus Euphorie, Glück, Zufriedenheit, Begeisterung und Hoffnung und und all das tut einfach gut.

## **Was ist nun wichtig und sinnvoll im Bezug auf die Füße?**

Dass die Füße ein ganz wesentlicher Punkt bei solchen Läufen sind, ist kein Geheimnis. Oft sah ich nach dem Marathon oder beim Weilstrecken-Wandern jemanden mit großen Blasen im Fußsohlenbereich. Zu kurze oder zu lange Nägel können ebenfalls ein extrem störender Faktor während des Laufs sein. Blutunterlaufene Nägel können nach solchen extremen Anstrengungen die Ursache für das Ablösen dieser sein.

## Die wichtigsten Tipps für die Füße

### + Der perfekte Schuh

Eine gute Beratung beim Laufschuhkauf ist essentiell. Die richtige Größe ist meistens um zwei Größen größer als die gewohnte, man muss sich ja darin wohlfühlen. Beim Erwerb neuer Laufschuhe unbedingt Zeit lassen; gehen, laufen und spüren ist hierbei ganz wichtig. Auch die Untergrundbeschaffenheit (Wald oder Asphalt) ist entscheidend. Mit diesen Schuhen soll auch bereits das Training absolviert werden. Ein paar Laufschuhe sollen eine Belastung von ca. bis zu 800 km aushalten können.

### + Einlagen

Falls Einlagen notwendig sind, diese unbedingt zum Schuhkauf mitnehmen.

### + Socken

Auch spezielle Laufsocken können hilfreich sein und sollten bei der Planung der sportlichen Aktivitäten mit berücksichtigt werden.

+ Die Fußpflege ein paar Tage vor dem Lauf: Einige Tage vor dem Lauf ist der perfekte Zeitpunkt für die Nägel zum Kürzen (nicht zu kurz, nicht zu lang lassen und keinesfalls seitlich im Nagelfalz "herumdoktern"). Übermäßige Hornhaut, Schwielen und/oder Hühneraugen müssen entfernt werden.

### + Fußbad

Ein gut temperiertes Fußbad kann die Füße wärmen oder kühlen – je nach Notwendigkeit. Das wärmende oder kühlende Gefühl wirkt sich auf den gesamten Körper aus. Zusätzlich entspannen sich die vielen Fußmuskeln im warmen Wasser und besonders nach Anstrengungen hilft das Fußbad bei der Regeneration.

### + Eincremen

Zumindest einmal täglich sollen die Füße eingecremt und durchmassiert werden. Mit einer auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmten Pflege bekommt die Haut eine gewisse Reserve bei Druck, Schürfungen oder Reibungen, ausgetrocknete Haut ist dagegen viel verletzlicher. Den Fersenbereich oder bestimmte Stellen, wo sich mehr Verhornung ansammelt, mit einer Fußcreme gut einmassieren.

### + Fußmassage

Natürlich entspannen sich die vielen Fußmuskeln auch im Vorfeld eines Laufes bei einer Fußmassage. Ganz besonders angenehm ist dies aber am Abend nach einem Lauf oder am nächsten Tag und es unterstützt die Regeneration.

### + Fußgymnastik

Ein paar Fußübungen helfen – regelmäßig durchgeführt - dass sich die Füße und Zehen leicht und beweglich anfühlen. Die Fußmuskeln werden gestärkt und das beugt vielen Fußveränderungen vor.

### + Blasen

Falls diese doch auftreten, was tun? Öffnen oder geschlossen lassen? Wenn es um kleine Blasen geht, können diese unbeachtet werden. Bei größeren Blasen könnte man ein Blasenpflaster (Hydrocolloid-Verband) darüber geben und so lange wie möglich darauf belassen, eventuell bis zu einer Woche. Bei ganz großen Blasen, die plötzlich platzen könnten, ist es besser, sie zu öffnen und steril zu versorgen. Wenn bestimmte Stellen immer wieder zur Blasenbildung neigen, ist es sinnvoll, diese bereits vor dem Lauf mit einem Blasenpflaster zu bekleben. Eine Blasenbildung wird dann nicht stattfinden.

### + Blaue Nägel

Wenn ein pulsierender Schmerz zu spüren ist, dann sollte man gleich zum Arzt gehen. Innerhalb eines Tages ist es sinnvoll, eine kleine Öffnung in der Nagelplatte zu bohren, um das darunterliegende Blut austreten zu lassen. Es kann sein, dass sich eine dicke Querrille durch das Trauma bildet – das kann eventuell gefräst/geglättet werden oder der Nagel löst sich nach einiger Zeit von selbst. Dann hilft eine Nagelprothetik, um das Nagelbett und auch das Optische zu verbessern.

All diese Tipps rund um das Thema Laufen sind sicher eine gute Hilfe bei der Vorbereitung auf den kommenden Frühling mit den vielen Sportveranstaltungen oder sonstigen sportlichen Aktivitäten im Alltag. Doch ob man zu den Langstreckenläufern, Wanderern oder den Freizeitsportlern gehört – mit einer guten Vorbereitung ist man auf der sicheren Seite und kann so manchem Wehwehchen vorbeugen. Und schon allein die Beschäftigung mit dem Thema macht Lust auf Bewegung!

## Das könnte Sie auch interessieren



## Frühlingserwachen in den Schanigärten 2023

Video: Impressionen zur Schanigarteneröffnung [➤ mehr](#)



## Das war die Tech Show London 2023

Ein Bericht über die Tech Show London 2023 von Gremialobmann Peter Sittler. [➤ mehr](#)



## Gründungsfeier der 4. Wiener Schule der psychologischen Beratung

Am 30.03.2023 wurde die 4. Wiener Schule der psychologischen Beratung eröffnet. [➤ mehr](#)