

Fit und motiviert für den Berlin-Marathon

Hevert-Geschäftsführer Mathias Hevert geht zum dritten Mal an den Start

Nussbaum

Am Sonntag, den 30. September, geht Hevert-Geschäftsführer Mathias Hevert zum dritten Mal beim Berlin-Marathon an den Start. Die letzten Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Hier verrät er, wie er zum Laufsport gekommen ist, was ihn motiviert und gibt ein paar hilfreiche Tipps für andere.

Herr Hevert, Sie bereiten sich gerade auf den Berlin-Marathon vor. Viele denken beim Thema Marathon, „das ist doch eine Qual, wie kann man sich das nur antun“. Wie sind Sie gerade zum Marathonlauf gekommen, was ist Ihre Motivation?

Ich bin immer schon gerne gerannt und gelaufen, allerdings eher in Rahmen anderer Sportarten. Auch dem Schulbus bin ich in jungen Jahren oft hinterhergejagt (lacht). Richtig entdeckt habe ich den Laufsport erst vor circa fünf Jahren. Ich habe festgestellt, dass es ein guter Sport für zwischendurch ist, sehr flexibel in der Zeitplanung und durchaus herausfordernd. Ich wurde dann vor zwei Jahren von einem alten Kommilitonen aus der Schweiz angesprochen, ob ich nicht Lust hätte mit ihm am Berlin-Marathon teilzunehmen. Damals war ich in dem Glauben, es gäbe keine Tickets mehr und habe ihm deshalb leichtfertig gesagt, dass ich teilnehme, wenn er mir noch ein Ticket besorgen kann. Was ich nie gedacht hätte, war, dass er ein Reisebüro im Schwarzwald ausfindig machen würde, das noch einige Resttickets vorrätig hatte (lacht). So hatte ich dann knapp drei Monate vor dem Marathon meine Anmeldung in der Hand, habe mein Wort gehalten und bin in die Vorbereitungen gestartet.

Das war vor zwei Jahren. Am 30. September nehmen Sie nun zum dritten Mal am Berlin-Marathon teil. Wie bereiten Sie sich auf diesen Marathon vor? Haben Sie einen Trainingsplan, den Sie strikt einhalten?

Leider lässt mir meine Tätigkeit als Geschäftsführer zusammen mit der Tatsache, dass ich als Vater einer 16 Monate alten Tochter auch sonst gut ausgelastet bin, nicht genug Zeit, um

mich professionell vorzubereiten. Dennoch habe ich dieses Jahr für die Vorbereitungen auf den Berlin-Marathon geschaut, dass ich im letzten Jahr wirklich kontinuierlich laufen gehe. Leider liebe ich auch andere Sportarten wie zum Beispiel das Wakeboarden oder Golf, sodass ich diesen Sommer nicht immer nur laufen gegangen bin.

Wie viele Kilometer laufen Sie denn im Schnitt? Oder ist das auch abhängig davon, je nachdem wie nahe der Marathon rückt?

Ich laufe in der Regel jeweils zehn Kilometer und versuche die Strecke immer unter einer Stunde zurückzulegen – die Bestzeit liegt bei 49 Minuten. Sehr häufig laufe ich auch mit meiner Tochter im Kinderwagen, die nach spätestens 15 Minuten einschläft und ganz zufrieden damit ist, ein bisschen frische Luft im Kinderwagen zu bekommen. Währenddessen kann sich die Mutter um etwas anderes kümmern und ich komme zu meinem sportlichen Ausgleich, sozusagen eine Win-Win-Situation (lacht). Vor dem Marathon habe ich jetzt auch ein paar längere Läufe wie 21 und 32 Kilometer absolviert.

Hat sich etwas für Sie geändert, seitdem Sie regelmäßig laufen? Fühlen Sie sich fitter, frischer oder ausgeglichener?

Mittlerweile habe ich den Laufsport fest in meinen Alltag integriert. Es fällt mir immer leichter, eine Runde laufen zu gehen. Dabei fängt man allmählich an, eine andere Beziehung zu Kilometern zu entwickeln. Man fängt an und denkt sich, zehn Kilometer wären eine lange Distanz und irgendwann läuft man dann eben diese zehn Kilometer morgens als normale Laufdistanz. Auch Distanzen wie 20 oder 30 Kilometer rücken auf einmal in greifbare Nähe. Das ist eine tolle Erfahrung. Zum anderen fühle ich mich einfach fitter. An einem Tag, an dem ich morgens laufen war, starte ich immer frisch und voller Tatendrang in den Tag, bin aber gleichzeitig entspannter als ohne das Laufen.

Viele klagen, sie hätten keine Zeit für Sport. Abends nach der Arbeit ist es häufig zu spät, morgens noch sehr früh. Haben Sie Motivationstipps für andere, wie man den inneren Schweinehund doch überwinden kann?

Ich würde jedem raten, die Sportsachen jederzeit bereitliegen zu haben oder sie bevorzugt direkt nach dem Aufstehen anzuziehen. Wenn man einmal in voller Ausstattung in der Küche sitzt und einen Kaffee trinkt, was ich auch immer empfehlen würde, um richtig wach zu werden, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass man sich schlussendlich losmacht, viel größer, als wenn man erst mal seine Sachen zusammensuchen muss. Auch nach der Arbeit kann man den Körper mit Laufen noch einmal richtig in Schwung bringen. Beim Laufen werden Endorphine, also Glückshormone, ausgeschüttet, und man kann so gut gelaunt und fit in die Abendstunden und die Freizeit starten, statt erschöpft vor den Fernseher zu sinken. Ansonsten kann es helfen sich bei einem Wettkampflauf wie einem Zwölf-Kilometer-Lauf anzumelden, denn dann hat man einen Grund zum Trainieren – zum Beispiel einem Lauf, der einem selbst sympathisch ist, weil er beispielsweise an einem netten Ort, in einer netten Stadt stattfindet.

Diese „nette“ Stadt war bei Ihnen bisher immer Berlin?

Das ist richtig. Ich habe noch an keinem anderen Laufwettbewerb teilgenommen und auch bis heute fasziniert es mich am meisten, durch eine Stadt zu laufen. Auch der San-Francisco-Marathon würde mich rei-



Berlin Marathon 2010: Geschäftsführer Mathias Hevert bei seiner ersten Teilnahme.

zen. Zum einen wegen den vielen jubelnden Zuschauern, die einen anfeuern, den vielen Bands, die am Stadtrand spielen und zum anderen, weil die abwechslungsreiche Kulisse einer Stadt einen beschäftigt hält. Noch dazu ist Berlin meine Wahlheimat, weshalb es mir besonders viel Freude macht, an diesem Marathon teilzunehmen und dann auch noch von Berlinern angefeuert zu werden. Wenn man eher zu den Letzten gehört, wird man besonders laut angefeuert, wie ich bei meinem ersten Marathon erfahren durfte (lacht).

Gibt es auch Hevert-Produkte, die Sie in Ihrer Marathon-Vorbereitungszeit einsetzen?

Tatsächlich verwende ich regelmäßig Dolo Hevert Roll-On für die Muskeln und natürlich Sinusitis Hevert SL und Echinacea Hevert, falls eine Erkältung im Anflug ist. Wichtig ist ja, dass die Hevert-Produkte doping-frei sind und teilweise auch auf der Kölner Liste stehen.

Haben Sie schon eine Strategie für den Lauf am 30. September?

Meine Strategie? Die wird mir hoffentlich noch in den nächsten Tagen einfallen (lacht). Auf jeden Fall werde ich wieder mit Freunden an den Start gehen und wir

werden mindestens einige Kilometer zusammen bestreiten – das kann noch mal für zusätzliche Motivation sorgen. Weiterhin habe ich mich diesmal in einem vorderen Block platziert mit der Zielzeit 3:40:00 Stunden, so dass ich nur versuchen muss, mit dem Lauftempo dieser Gruppe mithalten, mich also mitziehen zu lassen. Meine persönliche Bestzeit war letztes Jahr 4:00:42 Stunden. Die möchte ich gerne unterbieten und bin auch guter Dinge, dass ich das schaffen kann. Aber dabei sein ist alles! Der Event als solches macht schon Spaß und es geht nicht nur um die Zeit. Allein schon diesen Marathon zu absolvieren, ist ein großes und tolles Erlebnis!

Gehen Sie wieder mit dem „Hevert – Gesund durch Homöopathie“-Lauftrikot an den Start?

Aber natürlich (lacht). Ein bisschen Werbung für die gute Sache muss sein!

Herr Hevert, wir drücken die Daumen!

Das Interview führte Annegret Bauer

