

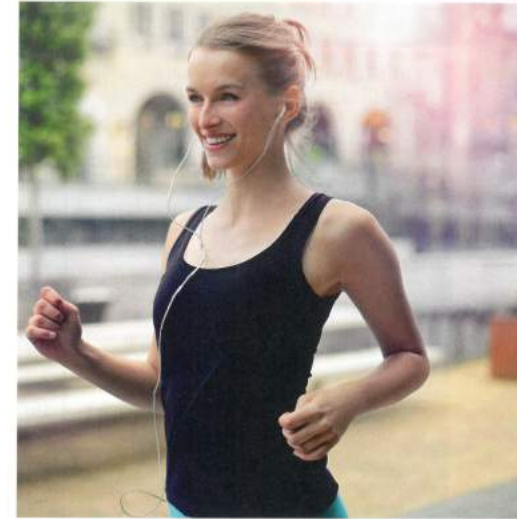
Weniger ist mehr!

Warum Sie behutsam in die neue Laufsaison starten sollten



Falscher Ehrgeiz ist fehl am Platz, wenn man nach einer Winterpause wieder mit dem Laufen beginnt. Es gilt, das Laufpensum langsam zu steigern, sonst drohen Überlastungsbeschwerden. Besonders wichtig: lauffreie Tage einlegen!

VON MAG. WOLFGANG BAUER



Laufen ist ein effektives Ausdauertraining und ein hervorragender Ausgleich zu einer sitzenden Tätigkeit. Es ist zum Stressabbau ebenso geeignet wie zur Inspiration für neue Ideen – das wissen etwa Kabarettistin und Schauspielerinnen Angelika Niedetzky sowie ORF-Moderator und Dancing Star Martin Ferdiny am Laufsport zu schätzen (siehe Kästen Seite 47 und 48). Wer allerdings während des Winters mit dem Laufen pausiert und auch kaum anderen Sport betrieben hat, sollte es behutsam angehen. „Schließen Sie auf keinen Fall bei jener Leistung an, die Sie vor der Pause gewohnt waren. Wer zum Beispiel im Herbst mehrmals pro Woche eine Stunde gelaufen ist, sollte jetzt mit 30 bis 40 Minuten pro Laufeinheit wieder beginnen“, rät Dr. Robert Fritz, Allgemein- und Sportmediziner, Sportordination Wien und selbst aktiver Läufer. Der Grund für die Empfehlung: Der Be-

Foto: © 123RF/bovle15 (2)



Der Bewegungsapparat muss sich nach der Winterpause erst an die Belastung gewöhnen, daher langsam starten.“

Dr. Robert Fritz

wegungsapparat muss sich an die Belastung durch das Laufen gewöhnen, sonst drohen Überlastungsprobleme.

NICHT ZU LANG, NICHT ZU SCHNELL „Häufige Problemzonen von Läufern sind die Übergänge von Knochen in

Sehnen oder von Muskeln in Sehnen, wie es bei der Achillessehne oder dem Knie der Fall ist“, sagt Fritz. Das Herzkreislauf-System passt sich an die neue Belastung schneller an als Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder.

Um beim genannten Beispiel zu bleiben: Die empfohlenen 30 bis 40 Minuten läuft man in der ersten Woche drei bis vier Mal, am besten mit Ruhetagen dazwischen. In der zweiten Woche können die Einheiten jeweils ein paar Minuten länger ausfallen. „Und so steigert man das Pensum Woche für Woche um einige Minuten, bis man wieder die gewohnte Stunde unterwegs ist“, so Robert Fritz.

Wie jedoch der Sportarzt beobachtet, sind viele Hobbyläufer gerade am Beginn der Saison übermotiviert, wollen in zu kurzer Zeit zu viel erreichen und handeln sich nicht selten typische Läuferprobleme ein. Die häufigsten sind: →

Häufige Läuferprobleme

	Beschwerden	Ursachen	Behandlung
<p>VERLETZUNGEN DER ACHILLESSEHNE</p> <p>Die Achillessehne ist die stärkste Sehne des menschlichen Körpers, sie verbindet das Fersenbein mit der Wadenmuskulatur. Sie ist beim Laufen für das Abheben des Fersenbeines verantwortlich und dadurch enormen Belastungen ausgesetzt. Sie macht vielen Laufsportlern Probleme.</p>	<p>Dumpfe, stechende Schmerzen im Bereich, wo die Sehne am Fersenbein ansetzt bzw. etwas höher. Häufig ist die Sehne an der schmerzenden Stelle auch geschwollen.</p>	<p>Zu intensives Laufen. Ungeeignete Laufschuhe, etwa mit zu viel oder zu wenig Dämpfung, können die Belastung auf die Sehne ebenso erhöhen wie eine verkürzte Wadenmuskulatur.</p>	<p>Laufpause einlegen! Sportarten, die die Sehne nicht belasten, sind erlaubt (Radfahren, Schwimmen). Kühlende Gels und Topfenwickel in der akuten Phase sind sinnvoll, eventuell auf neue Schuhe umsteigen – den optimalen Schuh findet man durch professionelle Beratung bzw. eine Laufbandanalyse in einem Fachgeschäft. Ebenfalls wichtig: Dehnung der Wadenmuskulatur und behutsamer Wiedereinstieg ins Laufen. Wenn diese Maßnahmen nicht zum gewünschten Erfolg führen, sollte man einen Arzt aufsuchen.</p>
<p>LÄUFERKNIE</p> <p>Jeder Muskel des menschlichen Körpers wird wie eine Hülle von einem Streifen aus Bindegewebe (Faszien) umhüllt, um ihn zu stützen. Beim Läuferknie kommt es zu einer Überlastung des Fasziestreifens, der sich vom Darmbein im Hüftbereich bis zum Schienbeinkopf im Kniebereich zieht. Bei Überlastung kommt es zu Knieschmerzen, auch als Läuferknie (Tractusyndrom oder Iliotibiales Bandsyndrom) bekannt.</p>	<p>Stechende, mitunter sehr starke Schmerzen an der Außenseite des Knies.</p>	<p>Der Fasziestreifen reibt an der Vorwölbung des Schienbeinkopfes. Vor allem bei langen Laufeinheiten oder beim Bergablaufen kann dies zu Schmerzen führen. Falsch angepasste Laufschuhe mit einer zu starken Pronationsstütze (gegen das nach innen Knicken des Fußes beim Laufen) führen häufig zu einem Läuferknie.</p>	<p>Trainingspause, entzündungshemmende Salben, Dehnung des Fasziestreifens, mit einer Fasziengeroll (Black Roll) langsam über diese Struktur rollen, um Flüssigkeit aus dem Gewebe zu drücken. Eventuell Physiotherapie. Wenn die Beschwerden trotz Therapie und Schonung keine Besserung zeigen, unbedingt zum Sporttraumatologen, um einen Ermüdungsbruch auszuschließen.</p>
<p>ÜBERTRAINING</p> <p>Wer zu oft und zu viel läuft und sich zu wenig erholt, kann in den Zustand eines Übertrainings geraten. Denn Belastung und Erholung gehören zusammen. Hobbyläufer tun beim Trainingseinstieg also gut daran, nach einem Trainingstag einen Ruhetag einzulegen.</p>	<p>Obwohl man regelmäßig läuft, nimmt die Laufleistung ab, der Ruhepuls ist erhöht, der Schlaf gestört, die Betroffenen reagieren gereizt.</p>	<p>Zu intensives Training, zu wenige Erholungsphasen.</p>	<p>Lauffreie Tage einplanen. Für viele Läufer bietet sich aufgrund der Arbeitswoche ein Training am Wochenende an, also am Samstag und am Sonntag. Dann wäre nach Ansicht von Robert Fritz der Mittwoch als dritter Lauftag einer Woche optimal. Wer vier Mal pro Woche laufen möchte, sollte die restlichen Einheiten am Dienstag und am Donnerstag absolvieren. „Nur durch entsprechende Regeneration wird man besser“, fasst der Sportarzt zusammen.</p>



INTERVIEW

Angelika Niedetzky – Laufen als Ausgleich

Die Kabarettistin und Schauspielerin schnürt regelmäßig die Laufschuhe.

MEDIZIN populär
Wie oft laufen Sie, wie lange sind Sie dabei unterwegs?

Angelika Niedetzky
Ich laufe zwei bis drei Mal pro Woche, immer eine Stunde. Ich liebe es im Sommer bei Hitze genauso wie im Winter bei Schnee. Manchmal nur eben, manchmal auch bergauf im Wald. Sonst mache ich noch Pilates, Yoga, schwimme gerne einen Kilometer oder mache Krafttraining im Fitnesscenter. Als ehemalige Eiskunstläuferin bin ich es einfach gewohnt, mich viel zu bewegen.

Was gibt Ihnen das Laufen?
Beim Laufen kann ich sehr gut abschalten. Ich bin in der Natur, und im Wald fühle ich mich sowieso wohl, da spreche ich dann mit den Bäumen. Die haben immer Antworten auf Fragen, die ich sonst manchmal nicht gleich kriege. Ich bin auch sehr kreativ beim Laufen. Da kommen mir immer wieder die besten Ideen fürs Kabarett.

Eines Ihrer Programme heißt „Marathon“. Sind Sie selbst auch schon einen Marathon oder einen Wettkampf über kürzere Distanzen gelaufen?
In meinem ersten Soloprogramm ‚Marathon‘, das ich nach wie vor immer wieder spiele, geht es tatsächlich ums Laufen, aber auch um die Marathons des Alltages – in Beziehungen, beim Shoppen usw. Ich bin drei Mal einen Marathon gelaufen. Einmal in Wien und zwei Mal in New York, mit meiner persönlichen Bestzeit von 3 Stunden 51 Minuten. Es könnte sein, dass mich heuer wieder ein Marathon ‚juckt‘. Vielleicht im Herbst.

Mehr über das Programm „Marathon“ und die aktuellen Kabarettprogramme unter www.angelikaniemiedetzky.com

Foto: © Monika Löff

Schmerzen sind vielfältig. Behandlung ist einfach. Hergestellt in Österreich

Trauma-Salbe
Mayrhofer

- ✓ schmerzlindernd
- ✓ entzündungshemmend
- ✓ durchblutungsfördernd
- ✓ für Kinder ab 6 Jahren

kühlend
bei akuten Verletzungen

wärmend
bei chronischen Beschwerden

Für jeden die richtige Therapie. Kwizda

Exakt in Ihrer Apotheke über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren. Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

LITOMOVE®

Für mehr Beweglichkeit im Alltag!

Die Gelenkskapseln aus Hagebutte für gesunde und flexible Gelenke

Wirksamkeit wissenschaftlich bewiesen

- Litozin - jetzt wieder da! ▶ Litomove
- Effektive und effiziente Wirkung
- Steigerung des Wohlbefindens
- Patentierte, einzigartige Technologie
- Nur drei Kapseln täglich!

Hagebutte trägt zur Erhaltung von gesunden und flexiblen Gelenken bei. Gleichzeitig bewirkt sie, dass sich die Gelenkbeweglichkeit erhöht.

Exakt in Ihrer Apotheke



INTERVIEW

Martin Ferdiny, der Schönwetterläufer

Für ORF-Moderator und Dancing Star beginnt jetzt wieder die Laufsaison. Er trainiert für seinen ersten Marathon.

MEDIZIN populär
Was sind Ihrer Meinung nach die größten Vorzüge des Laufens?

Martin Ferdiny
Laufen ist für mich extrem entspannend und beinahe meditativ, ich kann dabei meinen Gedanken buchstäblich freien ‚Lauf‘ lassen – gelegentlich auch mit klassischer Musik im Ohr, dann vergesse ich die Welt um mich komplett. Man baut Stress ab und Ausdauer – nicht nur körperlich – auf.

Wie lange sind Sie dabei meist unterwegs?

Ich bin ein reiner Saison- und Schönwetterläufer – das heißt mit Winterausrüstung wird man mich kaum beim Joggen antreffen. In der Laufsaison bin ich je nach freier Zeit ein bis drei Mal pro Woche

zwischen acht und zwölf Kilometer unterwegs, wenn möglich im Gelände. Ansonsten sind Tauchen und Fallschirmspringen meine großen sportlichen Leidenschaften. Dann wären da noch Beachvolleyball, Tennis und natürlich Schifahren.

Sind Sie auch schon einen Wettkampf gelaufen?

Ja, bis jetzt nur Halbmarathons. Ich wollte letztes Jahr meinen ersten Marathon laufen, aber eine Verletzung beim Dancing Stars-Finale hat mich zu einer Laufpause von zweieinhalb Monaten gezwungen. Vielleicht wird's heuer was, ich denke an den Salzburg-Marathon Anfang Mai oder den Wachau-Marathon im Herbst.

Fotos: © privat, Ferdiny/ironman 2014

Erster Wettkampf

Haben Sie schon einmal überlegt, bei einem Wettbewerb mitzumachen?

Nun, da würde sich als Einstieg ein Fünf-Kilometer-Lauf anbieten. Wer dabei nichts dem Zufall überlassen und vielleicht sogar eine bestimmte Endzeit erreichen möchte, sollte sich nach Ansicht von Johannes Langer etwa zehn bis zwölf Wochen lang gezielt vorbereiten. Langer ist diplomierte Leichtathletiktrainer und Veranstalter des Salzburg-Marathons sowie des Salzburger Frauenlaufs.

LEICHTIGKEIT DES LAUFENS

Er schlägt vor, die ersten drei bis vier Wochen regelmäßig und ohne Ambitionen zu laufen. Also drei bis vier Mal pro Woche locker eine halbe Stunde bis 40 Minuten. In den nächsten drei bis vier Wochen können nach dem Einlaufen auch schnellere Abschnitte eingelegt werden. Doch auch bei höherem Tempo sollte der Wohlfühlfaktor dominieren, sollte man die „Leichtigkeit des Laufens“ spüren, wie es Langer formuliert. In den letzten Vorbereitungswochen steht die Qualität des Trainings im Vordergrund, das heißt, man läuft einmal einen kürzeren Abschnitt im



Zur Einstimmung die ersten vier Wochen locker eine halbe Stunde laufen, am besten drei bis vier Mal pro Woche.“

Johannes Langer

angepeilten Wettkampftempo, ein anderes Mal versucht man die Dauer einer Einheit auf eine Stunde zu erhöhen. „Wichtig ist, dass Sie einen guten Laufrythmus finden und auch ein gutes Gefühl für Ihren Körper entwickeln“, sagt Langer. Dazu gehört auch, bei Erkrankungen und Verletzungen zu pausieren und auftretende Beschwerden auszukurieren. Und wenn der erste Wettbewerb dadurch ins Wasser fällt? Dann absolviert man später einen anderen Wettbewerb! ■