

So laufen Sie gesünder

Wer sich bewegt, lebt gesünder. Laufen ist ein idealer Freizeitsport – wenn man einige Kriterien beachtet. Dr. Uwe Wegner, verantwortlicher Arzt der deutschen Leichtathletik-Nationalmannschaft und Olympiarzt in Peking, weiß,

worauf es ankommt.

Der Lauf war wunderbar. Aber hinterher schmerzt der Rücken. Was tun?

Dr. Uwe Wegner: Das kann man so nicht hinnehmen. Durch das Laufen geht der Rücken nicht kaputt. Aber bestehende Beschwerden werden symptomatisch. Zu sagen, ich laufe weiter und kümmere mich nicht darum, ist genauso unsinnig, wie die Konsequenz, auf das Laufen zu verzichten. Hauptursache für solche Rückenschmerzen sind oft Lockerungen der unteren Bewegungssegmente. Die Wirbel rutschen aufeinander zu, es kommt zu einer Instabilität. Die überlasteten kleinen Wirbelgelenke und die Bänder verursachen die Schmerzen. Die Stoßbelastungen beim Laufen können das verstärken. Und man wird ja auch durch den zusätzlichen Wasserverlust während eines Laufs ein paar Zentimeter kleiner. Die Instabilität nach dem Lauf verursacht bei vielen Sportlern ein steifes Gefühl. Viele meinen nun, sie müssten Gymnastik machen, das ist aber falsch. Die Steifigkeit ist sozusagen ein Schutzmechanismus für ein Gelenk, das deutlich überbeweglich ist. Hier hilft kein Dehnen, sondern nur, gezielt die Kraft und Koordination in diesem Bereich zu verbessern.



Ich habe trainiert wie ein Weltmeister, sogar mehr Kilometer abgspult, als mein Trainingsplan es vorsah. Beim 10-Kilometer-Rennen am Wochenende lief es gar nicht. Warum eigentlich?

Dr. Uwe Wegner: Wenn das passiert, hat der Läufer einen Fehler begangen. Die Speicher sind wahrscheinlich leer, die Regeneration ist vor so einem Wettkampf viel zu kurz gekommen. Viele Läufer vergessen, dass die Weiterentwicklung der Form auch in den Pausen und nicht nur im Training stattfindet. Ich muss Reize setzen, dafür brauche ich Trainingsspitzen, in denen ich im Bereich des Stoffwechsels auch in Grenzbereiche komme und mitunter kontrolliert etwas zerstöre. Eine optimale Anpassung an den Reiz gibt es nur, wenn ich meinem Körper die Zeit dazu gebe. Das wird aber oft vernachlässigt. Wenn dann noch die Glykogenreserven erschöpft sind, bilden die Läufer schnell Laktat. Und schon war es das mit einem schnellen Rennen, obwohl die Form eigentlich gut war.

Läufer müssen laufen. Ich schaffe es so gerade, meine Kilometer abzuspulen. Und dann auch noch Lauf-ABC, Stretching und Kräftigungsübungen? Muss das sein?



Dr. Uwe Wegner: Es ist natürlich immer die Frage, was ich erreichen möchte. Die Anforderungen an unsere Füße oder an das Zusammenspiel aller Muskeln werden vollständig unterschätzt. Um ein gutes Laufgefühl zu erreichen, komme ich um das Lauf-ABC nicht herum. Viele Hobbyläufer laufen sehr passiv, da wird der Fuß mit der Ferse einfach hingestellt und nicht aktiv aufgesetzt. Das Becken ist oft abgesenkt, das ist die typische Sitzhaltung beim Laufen. Die Spannung im Rumpf fehlt. Das sind elementare Fehler, die ich als Läufer nur mit entsprechenden Übungen korrigieren kann.

Wer im Winter mit wenig Kleidung läuft, härtet ab. Ich friere fast nie, jetzt habe ich mich doch erkältet. Wie schütze ich mich am besten?

Dr. Uwe Wegner: Man sollte beim Laufen nicht zu viel anziehen. Die heutige Funktionskleidung schützt so gut, dass ich keine dicken Lagen brauche. Aber mehrere Schichten nach dem Zwiebel-Prinzip zu tragen, ist sinnvoll. So kann man eine Schicht ablegen, wenn es zu warm wird. Es stimmt schon, dass das Laufen abhärtet. Man erkältet sich auch nicht während der Belastung, sondern nach der Belastung. Vor allem in den ersten 30 Minuten nach dem Lauf. Läufer sollten sich deshalb schnell trocknen oder eben eine zusätzliche Jacke dabei haben, um nicht zu stark abzukühlen. Und bitte nicht auf dem Heimweg von der Laufstrecke das Autofenster aufmachen, weil die Scheibe beschlägt. Wer das tut, hat gute Chancen sich zu erkälten.



Das Knie meldet sich wieder. Die Schmerzen sind auszuhalten. Bis zum Halbmarathon in zwei Wochen, auf den ich mich so lange vorbereitet habe, wird es schon noch gehen, oder?

Dr. Uwe Wegner: Meistens geht es nicht. Aber da sind in so einem Fall fast alle Athleten – ob Spitzenläufer oder Hobbyjogger – gleich: Die Anfangssymptome werden bagatellisiert und dem großen Ziel untergeordnet. Man läuft erst einmal weiter, und guckt wie es wird. Es gibt aber eine ganz wichtige Regel: Wenn Beschwerden an den tragenden Gelenken auftreten, muss man diese ernst nehmen. Dazu gehören die Knie oder die Hüfte. Die Gefahr ist groß, dass weitere Folgeschäden auftreten. Also: Auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen und den möglichen Schaden abklären lassen. Und bitte keine Selbstdiagnose nach dem Motto: dann versuche ich es mal mit einer Einlage, und es wird schon wieder werden.

