

Wie das Laufen zur Lust wird

VORBEREITUNG Richtiges Training ist ausschlaggebend, ob die Sportler die Motivation behalten oder nicht.

SEMINARE Die Regensburger Orthopädengemeinschaft gibt den Teilnehmern des MZ-Landkreislaufs wertvolle Tipps.



REGENSBURG. Die Premiere im letzten Jahr war ein großer Erfolg, über 1500 Teilnehmer zählte der erste Staffellauf durch den nordöstlichen Landkreis Regensburg. Am 17. September startet die zweite Auflage des Mittelbayerische Landkreisläufers in Großberg. Organisiert von der MZ sind wiederum zehn Etappen zu bewältigen, immerhin bis zu zehn Kilometer pro Staffellaufer. Die Strecken sind von Lauf-Profis ausgewählt und so gestaltet, dass sie von Hobbyläufern jederzeit zu bewältigen sind.

Tipp: Sorgfältig vorbereiten

Dennoch raten die Mitglieder der Regensburger Orthopädengemeinschaft zu einer sorgfältigen Vorbereitung auf das Sportereignis, theoretisch wie praktisch. „Wer ein paar Begriffe aus der Trainingslehre und der Medizin kennengelernt hat, kann sich gezielter vorbereiten und schon seinen Körper“, erklärt Dr. Christian Merkl. Der Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin ist selbst Marathonläufer und startet am Mittwoch, 22. Juni, um 18 Uhr den ersten Theorieabend in den Regensburg Arcaden.

In seinem Vortrag zum Thema „Ausdauertraining richtig gemacht – die Vorteile des Ausdauersports und seine präventive Wirkung“ konzentriert er sich zunächst auf die positiven Veränderungen im Körper. „Ausdauertraining bewirkt eine Abnahme der Herzfrequenz in Ruhe wie unter Belastung, was nachweislich eine geringere Gefährdung für koronare Herzerkrankungen bedeutet.“ Das Herz ist aber nicht das einzige Organ, das nach Dr. Merkl Laufen liebt. Ausdauersportler sind auch besser gegen Stress und schlechte Blutfettwerte gefeit, um nur einige Beispiele zu nennen.

Körper wird leistungsfähiger

Wer viel rennt, muss viel essen und trinken, wäre eine logische Schlussfolgerung. „Im Prinzip richtig“, bestätigt Susanne Langgartner. Aber: Auch hier müssen Menge und Zusammensetzung stimmen. Die Diplom-Ökotrophologin hat mit der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) einen Vortrag unter dem Motto „Ein voller Bauch läuft nicht gern – richtig essen und trinken vor und während des Laufens“ zusammengestellt. Darin erklärt sie, wie man Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße und Spurenelemente so mischt, dass im Idealfall der Körper leistungsfähiger wird und gleichzeitig die Fettplättchen schwinden.

Wie beim Essen und Trinken müssen auch Dauer und Intensität des Ausdauertrainings stimmen. Dazu hat der Sportmediziner Detlef Hirsch von der Medicus GmbH am Mittwoch, 29. Juni, um 18 Uhr in den Regensburg Arcaden einiges zu sagen. Unter dem Titel „Training mit Köpfchen - Leistungsdiagnostik, Trainingsplanung, Trainingssteuerung“ legt er dar, dass effektives Training mit der Analyse der individuellen Leistungsfähigkeit beginnt. Daraus lassen sich genaue Daten für eine Planung eines effektiven Trainings gewinnen, die dann immer wieder überprüft und nachjustiert werden müssen. Klingt kompliziert, ist es aber nicht, da Detlef Hirsch ein paar praktische Tipps für ein ordentliches Ausdauertraining parat hat.

Gegen die kleinen Wehwehchen

Wer Ausdauersport betreibt, bleibt nicht von kleinen Blessuren verschont. „Eine leichte Zerrung zum Beispiel hindert nicht wirklich beim Laufen, ist aber unter Umständen recht



Wer richtig trainiert, hat bis zum Zieleinlauf jede Menge Spaß am Laufsport. Unser Bild zeigt eine Läuferin, die beim 1. Mittelbayerische Landkreisläufer in Lappersdorf beendete. Foto: Lex



„Wer ein paar Begriffe aus der Trainingslehre und der Medizin kennengelernt hat, kann sich gezielter vorbereiten und schon seinen Körper.“

DR. CHRISTIAN MERKL



„Wer viel rennt, muss viel essen und trinken. Das ist im Prinzip richtig. Aber auch hier müssen Menge und Zusammensetzung stimmen.“

SUSANNE LANGGARTNER



„Effektives Training beginnt mit der Analyse der individuellen Leistungsfähigkeit. So lassen sich gute Daten für die Trainingsplanung gewinnen.“

DETFEL HIRSCH



„Eine leichte Zerrung zum Beispiel hindert nicht wirklich beim Laufen. Sie ist aber unter Umständen für die Läufer ganz schön lästig.“

DR. JÜRGEN DANNER



„Entzündungen oder Meniskusprobleme können Ursachen für Verletzungen sein und müssen in jedem Fall ärztlich behandelt werden.“

Fall ärztlich behandelt werden.“

DR. ULRICH GRAEFF



„Überlastungsschäden im Laufsport erfordern unter Umständen mehrwöchige Pausen. Mit gezielten Maßnahmen kann man vorbeugen.“

gezielten Maßnahmen kann man vorbeugen.“

DR. HELMUT BILLER

lästig.“ Dr. Jürgen Danner kennt viele solcher kleinen Wehwehchen und setzt sich am Mittwoch, 6. Juli, wiederum um 18 Uhr in den Regensburg Arcaden mit ihnen unter dem Motto „Wenns hinten zwick und vorne beißt...“ auseinander. Der Facharzt für Sport- und Rehabilitationsmedizin hat Beispiele zusammengetragen, wie man einen Muskelkater vermeidet, Anzeichen möglicher Überlastung erkennt und beim Laufen genauer in seinen Körper hineinhorcht. „Wer aufpasst, kann kleinere und größere Verletzungen weitgehend vermeiden.“

Sollten alle Vorsichtsmaßnahmen nichts nutzen, haben die Orthopäden

und Sportärzte Dr. Helmut Biller und Dr. Ulrich Graeff im Anschluss wichtige Ratschläge parat. Der Vortrag „Überlastungsschäden im Laufsport“ handelt von Verletzungen, die unter Umständen mehrwöchige Pausen erfordern und damit das Aus für den Landkreisläufer bedeuten würden. Muskel- oder Sehnenrisse, Brüche, Entzündungen oder Meniskusprobleme können solche Ursachen sein und „müssen in jedem Fall ärztlich behandelt werden“, sagt Dr. Graeff. Er kennt genügend Patienten, die zu spät kompetente ärztliche Hilfe gesucht haben und dann zu kämpfen hatten, das Problem in den Griff zu bekommen.

So interessant die Theorie sein mag, erst durch das Laufen gewinnt sie an Bedeutung. Damit niemand alleine mit eventuell auftretenden Problemen dasteht, begleiten die Mitglieder der Regensburger Orthopädengemeinschaft interessierte Läuferinnen und Läufer auf den einzelnen Etappen der Landkreisläuferrunde. Am Freitag, 15. Juli, startet die erste Trainingseinheit, die weiteren folgen in den Wochen darauf jeweils am Mittwoch. Bis zum 17. September sind alle Etappen abgelaufen, und die Teilnehmer an den Trainingseinheiten dann bestens für das Lauferebnis gerüstet. Dann steht einem tollen Tag nichts mehr entgegen.

So bleiben die Knie gesund

MEDIZIN Orthopäde Dr. Albert Feuser verrät in unserem Experten-Tipp, wie Schmerzen beim Laufen erst gar nicht entstehen.

REGENSBURG. Schmerzhaftes Knieverletzungen gehören zu den häufigsten Nebenwirkungen des Lauftrainings. Besonders der Knorpel, der hinter der Knie Scheibe sitzt, und die Sehnen sind anfällig für Probleme.

Eine mögliche Ursache für Beschwerden ist eine nicht ausgeglichene trainierte Muskulatur. Wenn beispielsweise die äußeren Muskelgruppen besser ausgebildet sind als die inneren, wird das Knie ungleichmäßig belastet. Beim Laufen kommt es dann zu Verspannungen. Diese sogenannte muskuläre Dysbalance tritt vor allem bei Laufanfängern auf.

Auch zu häufiges und zu intensives Training kann Probleme verursachen. Wenn es im Bereich der Sehnenansätze zieht oder um die Knie Scheibe herum stechende Schmerzen auftreten, sollte der Sportler eine Trainingspause einlegen. Sonst riskiert er, dass sich die Beschwerden verschlimmern. Als Erstversorgung werden die schmerzenden Stellen am besten mit Eis gekühlt. Danach sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, um zu klären, woher die Schmerzen kommen.

Damit Probleme gar nicht erst entstehen, sollten Laufanfänger ihr Trainingspensum langsam steigern und bevorzugt Laufwege mit federndem Untergrund wählen. Wer gesund trainieren möchte, muss seine eigenen Grenzen kennen und darf sich nicht überfordern. Auch die richtige Technik und gutes Schuhwerk sind wichtig, um lange und schmerzfrei im Tritt zu bleiben.

→ www.regensburger-orthopaedengemeinschaft.de



Läufer leiden häufig unter Kniebeschwerden. Ein Kniebandage stabilisiert das Gelenk. Foto: Faust

LAUFSEMINARE

➤ **22. Juni, 18 Uhr, Regensburg Arcaden (Dauer: ca. 1 Stunde):** Ausdauertraining richtig gemacht (Die Vorteile des Ausdauersports und seine präventive Wirkung); Ein voller Bauch läuft nicht gern (Richtig essen und trinken vor und während des Laufens).

➤ **29. Juni, 18 Uhr, Regensburg Arcaden (Dauer: ca. 1 Stunde):** Training mit Köpfchen (Leistungsdiagnostik - Trainingsplanung - Trainingssteuerung); Gut zu Fuß (Einlagen und Bandagen als Laufhilfen).

➤ **6. Juli, 18 Uhr, Regensburg Arcaden (Dauer: ca. 1 Stunde):** Wenn's hinten zwick und vorne beißt... (Hilfe bei den kleinen Lauf-Wehwehchen); Überlastungsschäden im Laufsport und wie man sie vermeiden kann.

➔ Anmeldungen für die Laufseminare sind unter Telefon (09 41) 20 74 49 oder unter der Email-Adresse: marketing@mittelbayerische.de möglich.