

Cool Running ...

Laufen in der warmen Jahreszeit ist keine Kunst – doch was tun bei Kälte? Lesen Sie hier die Tipps von unserem Experten, einem Sportunfallspezialisten, der selber Marathon läuft.

text **Prof. Christian Gäbler** fotos **Harald Eisenberger**

Aus der Perspektive des selbst laufenden (und daher mit Achillessehnenzwicken u. Ä. kämpfenden) Unfallmediziners unterteilt sich das Thema „Laufen im Winter“ in drei Bereiche: Trainingsanpassung und -verlagerung, Kampf gegen Überlastungsverletzungen und Vermeidung von bzw. Umgang mit akuten Verletzungen.

Was wird anders im Training?

Für Körper und Gesundheit ist die Anpassung an niedrige Temperaturen beim lockeren Laufen optimal. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Laufen das Immunsystem stärkt. Die Ursache liegt in einer vermehrten Bildung von Antikörpern. Profisportler sind allerdings oft anfällig für Erkältungskrankheiten, da zu intensive Einheiten das Immunsystem schwächen können. Daher sollte man im Winter das Pensum reduzieren und die Laufeinheiten ruhig und gelassen angehen, sich Grundlagenausdauer holen und die Fettverbrennung optimieren.

Atmen Sie vermehrt durch die Nase, die Atemluft wird dann besser erwärmt, bevor sie in Ihre Lunge kommt. Langsameres Atmen bedeutet eine geringere Belastung für die Bronchien.

Ein weiterer Grund, der für das Laufen im Herbst und im Winter spricht, ist der stimmungsaufhellende Effekt. Durch Laufen werden Glückshormone freigesetzt, die gegen depressive Stimmung helfen, die die dunkle Jahreszeit oft mit sich bringt. Kein Wunder, dass die Selbstmordrate bei Ausdauersportlern so niedrig ist.

Es gibt aber auch Situationen, in denen man das Laufen draußen besser lässt: starker Wind, Eis etc. Eine gute Alternative ist das Training auf Laufband oder Fahrradergometer. Auf dem Fahrrad sollte eine Einheit schon eine Stunde dauern. Falls Sie mit Pulsmessgerät laufen: Auf dem Ergometer können Sie ca. zehn Schläge abziehen, um in ähnliche Bereiche zu kommen (wenn Sie es genau wissen wollen, empfiehlt sich allerdings ein Radergo-Leistungstest).

Überlastungsprobleme

Im Allgemeinen treten Überlastungsverletzungen beim Laufen aufgrund des größeren Trainingsumfangs eher im Frühjahr und Sommer auf, während es im Winter eher zu schweren Verletzungen kommt. Ein paar Worte sollte man dazu aber trotzdem verlieren.



Das Hauptproblem im Winter ist die Achillessehne. Die Gründe liegen in der Anatomie: Die Achillessehne ist von einer dünnen Gewebeschicht umgeben und gleitet bei Bewegung in einer Art Röhre (Sehnenscheide) aus sechs bis acht Membranen. Zum Schutz vor Reibung sind in die Gewebeschichten gallertartige Verbindungen, die Mukopolysaccharide, eingelagert. Von deren Konsistenz hängt die Belastbarkeit der Sehne ab: Je gleitfähiger die Membranen, desto geringer ist die Gefahr von Verletzungen. Beim Laufen muss die Achillessehne etwa das achtfache Körpergewicht aushalten. Diese Kraft wird pro gelaufenen Kilometer je nach Schrittlänge des Läufers 600 bis 800 Mal auf die Sehne ausgeübt. Die reibungsmindernden Eigenschaften der Membranen werden wesentlich durch die Außentemperatur bestimmt. Reibung und Verletzungsrisiko nehmen durch Kälte zu. Aufwärmen vor dem Sport macht die Gleitschicht geschmeidiger und mindert so das Risiko von Verletzungen.

Ein weiteres Problem ist das „Festklammern“ auf rutschigem Boden. Es kann zu Zerrungen und Einrissen der kurzen Fußmuskeln kommen. Laufen auf rutschigem Boden führt oft zu Stürzen, die Folge sind nicht selten Handgelenksverletzungen, da man instinktiv versucht, das Körpergewicht mit der ausgestreckten Hand abzufangen.

Schwerere Verletzungen

In der kalten Jahreszeit kommt es relativ schnell zu Rissverletzungen. Sie entstehen dadurch, dass man ohne Aufwärmen im Kalten losläuft. Die Muskulatur ist nicht vorbereitet, verhärtet und kann einreißen, oder es kommt überhaupt zu Sehnenrissen wie dem unangenehmen

Riss der Achillessehne. Besonders gefährdet sind Oberschenkel- und Wadenmuskulatur, etwas seltener die Adduktoren- und Hüftmuskeln. In jedem Fall ist es wichtig, zu Hause bzw. im Warmen aufzuwärmen und die Muskulatur zu lockern. Wenn das nicht möglich ist, sollte man beginnen, locker zu walken und erst nach einigen Minuten ganz locker zu laufen beginnen, dabei mit den Armen kreisen, dazu Hopser-, Seitwärts- und Rückwärtslauf. Nach ca. 10 Minuten kurze Pause mit Dehnungsübungen, erst danach wirklich laufen.

Auch wenn in letzter Zeit Kommentare durch die Gazetten geistern, dass Dehnen vor und nach dem Sport unwichtig sei, ist dies leider falsch. Hier wurde eine einzige Studie als Beweis genommen – und alle anderen wurden nicht berücksichtigt. Weiters sollte man ergänzend zum Laufen Aufbauübungen für Bauch und Rücken machen.

Die andere große Gruppe der schwereren Verletzungen sind Impact-Verletzungen: Knochenbrüche, Bänderrisse, schwere Prellungen etc. durch Stürze. Vor allem betroffen ist das Handgelenk, dann in abnehmender Reihenfolge Ellbogen und Schulter. Außer durch Auswahl der geeigneten Strecke kann man diese Verletzungen besonders dadurch vermeiden, dass man gute Schuhe mit einem optimalen Profil trägt.

Sollte es doch zu einer Verletzung kommen, gilt die alte P.E.C.H.-Regel:

P steht für Pause. Nicht die Zähne zusammenbeißen, sondern sofort aufhören und den verletzten oder schmerzenden Körperteil unbedingt ruhig stellen.

E steht für Eis. Die betroffene Stelle umgehend mit Eis, fließendem kaltem Wasser oder kaltem Umschlag (z. B. Coldpack) behandeln. Kältepackungen jedoch niemals direkt auf die Haut legen, sondern die betroffene Stelle mit einem Tuch abdecken. Vorsicht: bei offenen Wunden keine Kälte anwenden!

C steht für Compression. Das Anlegen eines festen Verbandes mit einer elastischen Binde ist der nächste Schritt, am besten um einen kalten Umschlag herum. So werden große Blutergüsse vermieden. Achten Sie darauf, die Binde nicht zu fest zu ziehen!

H steht für Hochlagerung. Dadurch wird die Blutzufuhr verringert. Flüssigkeit, die aus den Blutgefäßen in das umliegende Gewebe ausgetreten ist, wird leichter abtransportiert, es kommt zu geringerer Schwellung. Bei anhaltenden Schmerzen: ab ins nächste Krankenhaus oder zum Sportarzt, um ernsthaftere Verletzungen nicht zu übersehen.

Abschließend ein paar persönliche Tipps: Generell rate ich, im Winter mindestens 30 Prozent des Lauftrainings am Ergometer zu absolvieren. Ich habe ein eigenes Laufband, und für diesen Winter besorge ich mir auch ein Ergometer. Natürlich gibt es Frischluftfanatiker, die auch bei minus 15 Grad im Freien die Laufkilometer herunterspulen, doch ist der Erholungswert eines Laufes im Finstern auf eisiger Laufstrecke für mich nicht nachvollziehbar.

UNIV.-PROF. DR. CHRISTIAN GÄBLER ist Facharzt für Unfallchirurgie, Sporttraumatologie und Leiter der Sportambulanz der Universitätsklinik für Unfallchirurgie und Freizeitläufer (www.sportordination.com).

Betriebsrat bringt allen was.



Kalte Arbeitswelt?

Dann ist es Zeit für einen Betriebsrat.

Hotline: 0800 - 5 777 44 (kostenlos)
www.ichbinsoweit.at

Abenteuer VERANTWORTUNG
Bist du so weit?

Sportmagazin Leser haben das neue MACH3 Turbo Gel von Gillette getestet und kreativ bewertet.

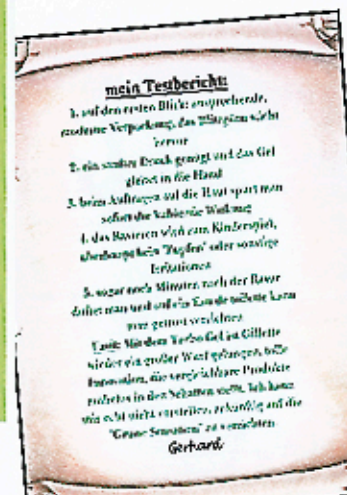
Eindeutiges Ergebnis: Das MACH3 Turbo Gel ist aus dem Pflegeprogramm von Männern nicht mehr wegzudenken.

Viele Sportmagazin Leser beteiligten sich an der großen Gillette MACH3 Turbo Gel Testaktion und übermittelten uns ihre Eindrücke bei der morgendlichen Rasur mit Gillette.

Eindeutiges Ergebnis aus den zahlreichen Reaktionen: Für immer mehr Männer ist das MACH3 Turbo Rasiergel das absolute „Must have“, wenn die Rasur besonders gründlich, sanft und pflegend sein soll.

Das Gillette MACH3 Turbo Gel mit der neuen Anti-Friction-Plus-Formel ist der ständige Begleiter des M3Power Nitro, dem ersten batteriebetriebenen Nassrasierer von Gillette. Das Gel zieht in die Haut ein, macht das Barthaar weich und lässt die Klingen noch besser über die Haut gleiten. Das MACH3 Turbo Gel enthält Feuchtigkeit spendende Substanzen. Diese machen die Haut geschmeidiger, beleben sie und wirken wohltuend und pflegend - vor und während der Rasur.

Fünf glückliche Gewinner dürfen sich über „1-Jahr-glatt-rasiert“ Pakete von Gillette im Wert von circa 250 Euro freuen!



Hans Punk/Grimmenstein,
Dietmar Ebner/Grimmenstein,
Gerhard Luef/Schwarzau,
Anton Fauser/Schwarzau
und Hans Hudribusch/Wien.

Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen noch mehr Wellness-Feeling bei der täglichen Rasur!

