

Bereit fürs Comeback

Brauche ich vor dem Trainingsstart einen ärztlichen Check-up?

„Eine sportmedizinische Untersuchung und Belastungs-EKG sind jeder potenziellen Sportlerin/jedem Sportler über 35 Jahren zu empfehlen, wenn die letzten Jahre kein regelmäßiger Sport ausgeübt wurde und nun mit einem Training begonnen werden soll. Prinzipiell sollte man sich auch dann untersuchen lassen, wenn man jünger ist, sich aber generell nicht fit und gesund fühlt“, so Gäbler.

Gesünder, fitter & schneller: Mit den besten Tipps vom Laufmediziner

BESSER laufen

MACH ICH'S RICHTIG? Laufen ist ein intuitiver Sport. Trotzdem lohnt es sich in Sachen Technik, Schuhe & Co. auf Expertenwissen zu setzen.

Eine Ärzte-Sprechstunde für Läuferinnen und alle jene, die es (wieder) werden möchten! Orthopäde, Sport-Arzt und Lauf-Spezialist Prof. Christian Gäbler klärt uns über richtige Technik, optimale Laufschuhe, Vorbeugung von Blessuren, Ernährung u. v. m. auf.

Laufen boomt! Immer mehr Frauen erobern im Laufschritt Straßen, Wiesen und – beim Trail Running – sogar die Berge. Aus anfänglichem Joggen kann rasch eine Passion werden. Denn Laufen birgt Suchtpotenzial. Es macht glücklich, den Kopf frei, das Gewichtsmanagement zum Kinderspiel und entlädt Stress und Druck. Wer läuft, fühlt sich besser und tut seiner Gesundheit Schritt für Schritt Gutes. Die Voraussetzung ist allerdings, dass man es mit Maß und Ziel sowie dem richtigen Know-how angeht und auf Signale seines Körpers achtet. Prof. Christian Gäbler hilft uns dabei:

andere wiederum zeigen eine Unterpronation oder supinieren – das heißt, die Innenseite des Fußes knickt nach außen. Der ideale Laufschuh stützt den Fuß und verhindert übermäßige Abkippbewegungen. Sie sollten daher Ihren Laufschuh auf Ihren Fuß abstimmen lassen.“ Der Tipp des Sportarztes: den Schuh im spezialisierten Sportgeschäft kaufen, in dem eine Videoanalyse des Laufstiles durchgeführt wird. „Oder“, so Gäbler, „Sie kommen an einen jener raren Sportschuhexperten, die anhand Ihrer alten Laufschuhe und der Abnutzung auf diesen Ihren Laufstil auch so bestimmen können. Ein guter Berater wird dabei nicht darauf achten, Ihnen den teuersten Schuh zu verkaufen, sondern den Schuh, der für Sie optimal →

Der optimale Schuh

„Kaufen Sie sich gute Laufschuhe“, so Gäblers allererster Rat. „Wenn Sie wirklich konsequent trainieren wollen, brauchen Sie einen Laufschuh, der zu Ihrem Laufstil und Ihren Abrolleigenschaften passt.“ Denn jeder Mensch hat sein eigenes Laufprofil und es gibt drei Haupttypen im Abrollverhalten. „Die meisten Läufer“, so der Orthopäde, „pronieren leicht beim Abrollen. Das heißt, die Innenseite des Fußes knickt etwas nach innen. Manche Läufer zeigen eine Überpronation. Und



Der MADONNA-Lauf-Doc: PROF. CHRISTIAN GÄBLER

AO. UNIV.-PROF. DR. CHRISTIAN GÄBLER ist Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie sowie Leiter des Sportambulatoriums Wien – Zentrum für Orthopädie und Sporttraumatologie (ZOS). Er fungiert weiters als Fachexperte für Sportver-

letzungen für das österr. Gesundheitsministerium, Medical Director Vienna des City Marathons und Teamarzt der Footballer. Spezialisiert hat sich der Mediziner auf Knie- und Schulterchirurgie sowie die Therapie von Sportverletzungen. sportambulatorium.wien



Ernährungstipps

GUT ZU WISSEN

Generell sei laut Prof. Gäbler die mediterrane Küche zu empfehlen. „Diese ist leicht, gesund und schmeckt! Man kann es aber auch etwas gründlicher angehen, so hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung 10 Regeln formuliert, die Läuferinnen als Leitfaden dienen können.“

DIE TOP-10-ERNÄHRUNGSREGELN

1. **Vielseitig** essen
2. Reichlich **Gemüse** und Obst zu sich nehmen (fünf Portionen am Tag)
3. **Getreideprodukte** (mehrmals am Tag) und reichlich **Kartoffeln**
4. Täglich Milch und **Milchprodukte**, 1–2 Mal in der Woche **Fleisch** und **Eier**, 2–3 Mal die Woche **Fisch**
5. Wenig tierische Fette und fettreiche Lebensmittel – pflanzliche Fette sind jedoch zu empfehlen
6. Zucker und Salz nur in geringen Mengen
7. Reichlich **Flüssigkeit**
8. Die Mahlzeiten sollten schmackhaft und **schonend zubereitet** werden
9. Zeit nehmen, das Essen **genießen**
10. **Auf das Gewicht achten**



Wenn's drauf ankommt

Dextro Energy - schnell und direkt!

Sport fordert uns einiges ab, sowohl körperlich wie auch geistig. Was wir bei Erschöpfung und Müdigkeit brauchen: schnell verfügbare Kohlenhydrate, wie eben Dextrose, die im Vergleich zu anderen Nährstoffen am schnellsten ins Blut geht. **Dextro Energy im praktischen Würfelformat** mit 8 einzeln verpackten Täfelchen passt in jede Tasche und ist immer griffbereit. Und durch verschiedene Größen und Geschmacksrichtungen findet jeder „sein passendes“ Dextro Energy.

www.dextro-energy.de

Frage, Herr Doktor:

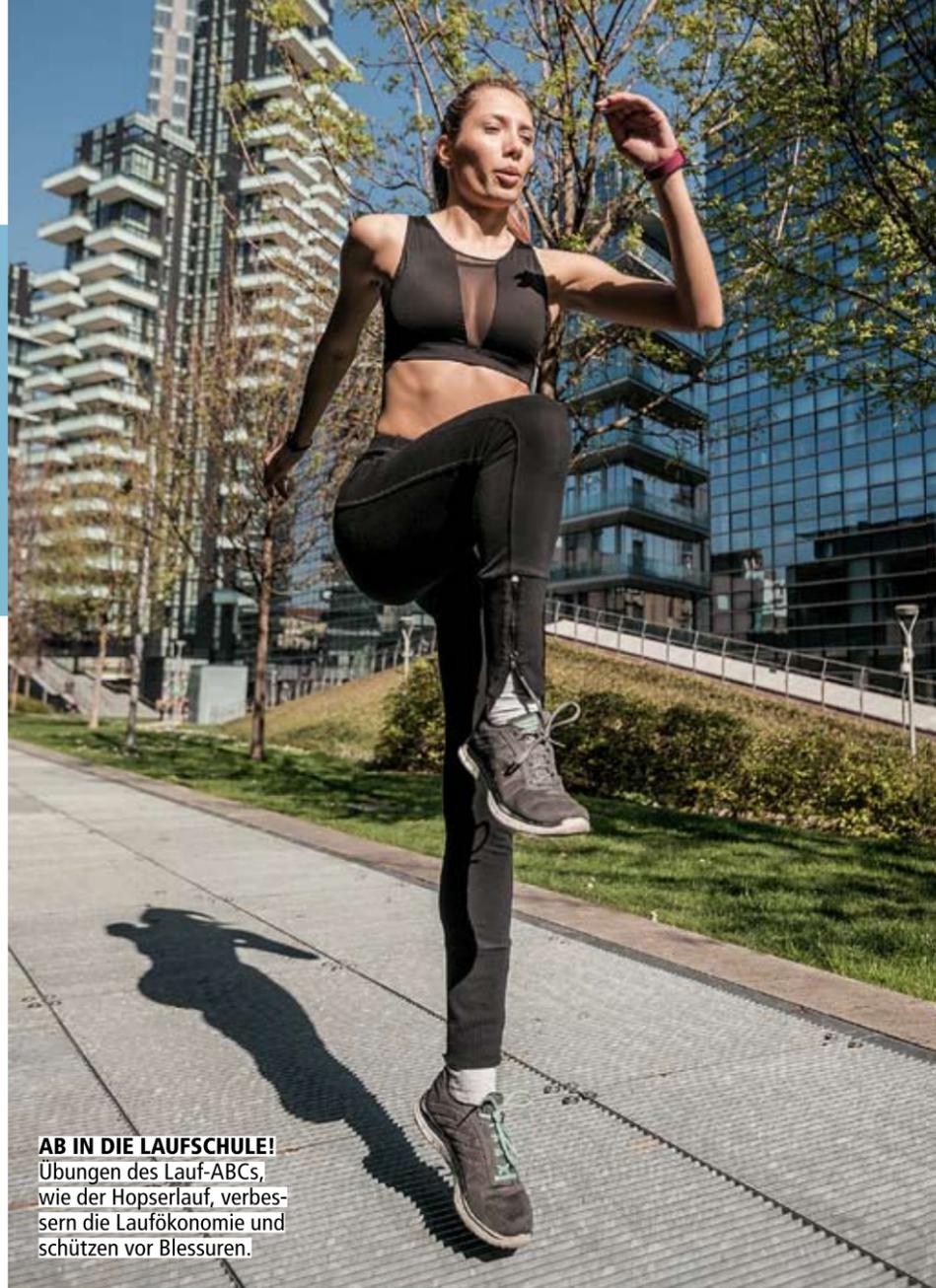
Wie finde ich einen passenden Laufschuh? Brauche ich einen Pulsmesser, und wie sauber muss die Lauftechnik sein? **Prof. Christian Gäbler** hat Antworten:

ist.“ Optimal bedeutet übrigens auch, dass der Schuh nicht zu eng sein sollte. Nach vorne sollte in Laufschuhen ein Fingerbreit Platz sein, um Füße und v. a. Zehen zu schützen. Wer am Nachmittag Schuhe shoppen geht, geht auf Nummer sicher, da die Füße durch die Belastung des Tages gering größer geworden sind.

Weiters gilt: „Es ist empfehlenswert, im Training mehr als nur einen Trainingsschuh zu verwenden. Neben der Variation des Terrains (z. B.: Trail oder Laufbahn) sollten für gewöhnliche Dauerläufe mindestens zwei Paar Schuhe ständig zur Verfügung stehen. Nicht wenigen Läuferinnen passiert es, dass durch einen Schuhwechsel plötzlich Probleme am Bewegungsapparat auftreten. Bei allen Utensilien kann man sparen, nur bei Schuhen nicht. Man sollte sich vor Augen führen, dass die gesamte Belastung und Kraftübertragung durch die Füße geschieht. Dabei treten enorme Kräfte auf“, so der Expertenrat.

Eine schonende Lauf-Technik

Oberstes Credo: „Je sauberer der Laufstil, desto größer ist das Leistungsvermögen und desto geringer das Verletzungsrisiko“, so der Prof. Die Technik – auch wenn sie falsch eintrainiert ist, könne laut Gäbler immer optimiert werden. Seine Tipps finden Sie rechts. Zusätzlich empfiehlt er, auf Übungen des Lauf-ABCs („Laufschule“) zu setzen. „Diese“, so der Mediziner, „führen zu neuen neuromuskulären Vernetzungen des gesamten Bewegungsapparates und stellen ein ideales Instrument zur Erhöhung der Laufökonomie dar. Ein verbesserter Laufstil hilft, Energie zu sparen und schützt vor Überlastungen bzw. Verletzungen.“ Tipp: Hopslerlauf, Schrittsprunglauf, Kniehebelauf idealerweise am Beginn der Einheit – nach 10–15 Minuten Warm-up. →



AB IN DIE LAUFSCHULE!
Übungen des Lauf-ABCs, wie der Hopslerlauf, verbessern die Laufökonomie und schützen vor Blessuren.

INFO

TECHNIK: WIE LAUFE ICH RICHTIG?

ARMHALTUNG: Ober- und Unterarm befinden sich in einem rechten Winkel. Die Arme pendeln seitlich und nahe am Körper vorbei. Die Hände sind locker, Handrücken nach außen, die Hände leicht geöffnet. Der Daumen liegt dem Zeigefinger locker auf. Überprüfen Sie sich beim Laufen immer wieder – der häufigste Fehler liegt darin, dass Sie sich verkrampfen und verspannt laufen. Der Rhythmus der Beine und der Pendelrhythmus der Arme korreliert, die Arme balancieren den Oberkörper – dürfen ihn aber nicht bremsen.

OBERKÖRPER: ist gerade aufgerichtet – damit ist die Wirbelsäule optimal entlastet.

HÜFTE: Sie spielt eine wichtige Rolle! Sie muss bei jedem Laufschrift nach vorne gebracht werden – das muss man eventuell richtig lernen, um Überlastungsprobleme zu vermeiden.

FUSSBELASTUNG: Sprinter haben meist nur mit dem Vorfuß Kontakt. Dies wird inzwischen von einigen Läufern auch für längere Strecken empfohlen. Davon kann Prof. Christian Gäbler allerdings nur abraten, da es meist sehr rasch zu Überbelastungen des Fußes dadurch käme. Mittel- und Langstreckenläufer landen auf der Ferse oder am Mittelfuß und stoßen sich über den Fußballen ab.

gettyimages, Hersteller

Messungen

„Herzfrequenzmessgeräte“, so Prof. Gäbler, „sind beliebte Hilfsmittel zur Kontrolle und Steuerung des Trainings. Die am Markt erhältlichen Geräte sind technisch ausgezeichnet und liefern verlässliche Werte. Je nach Präferenz können Kombinationsgeräte genutzt werden, die Herzfrequenz (HF) und Tempo messen. Das Problem sind nicht die Geräte, sondern die richtige Ermittlung der individuell optimalen Herzfrequenz. Die teilweise von den Geräten selbst berechneten Werte basieren auf statistischen Erhebungen und diversen Rechenmodellen, die aber nicht immer mit der jeweiligen Person übereinstimmen müssen.“ Daher sei – zumindest wenn man ambitionierte Pläne hat – eine objektive Ermittlung der optimalen Herzfrequenzwerte mittels spezieller Tests z. B. Laktattest unerlässlich.

Tipp des Lauf-Docs: „Bei der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik wird nach einer ausführlichen Anamnese das aktuelle Leistungsniveau ermittelt. Es wird aber darüber hinaus auch die Belastbarkeit des Herzkreislaufsystems getestet. Anhand der erhobenen Daten werden die für ein optimales Training notwendigen HF-Bereiche bestimmt, und mögliche Zielzeiten errechnet. Ein persönliches Beratungsgespräch nach der Diagnostik ist sehr wertvoll. Denn nur wer Stärken und Schwächen kennt, kann an der Entwicklung erfolgreich arbeiten.“

Trainingsumfang

„Laufen Sie nicht zu viel!“, so Prof. Gäblers wichtigster Rat zum Thema. „Es hat keinen Sinn, jeden Tag zu trainieren. Ihr Körper braucht Ruhepausen – und es soll Ihnen ja auch Spaß machen. Laufen Sie regelmäßig. Es ist sinnvoller viermal die Woche je eine Stunde zu laufen, als zweimal die Woche zwei Stunden. Führen Sie ein Lauftagebuch. Dieses gibt Ihnen eine gute Kontrolle über sich selbst – es ist auch interessant ein oder mehrere Jahre später darin nachzulesen, wo sie damals zur selben Jahreszeit standen. Ein Lauftagebuch zeigt Ihnen auch den Fortschritt, den Sie gemacht haben. Das Tagebuch sollte folgendes enthalten: gelaufene Zeit, gelaufene Kilometer, durchschnittliche HF, Strecke, wie haben Sie sich gefühlt. Viele Pulsuhren ermöglichen auch ein direktes Einspielen der unterschiedlichen Parameter in ein Computerprogramm oder auf eine Online-Plattform.“

TIPP

Brauche ich einen Pulsmesser?

Tipp vom Sport-Arzt: „Die meisten Läuferinnen und Läufer sind zu schnell unterwegs. Mit dem Pulsmesser können Sie sich gut kontrollieren und ihr Trainings damit optimal steuern. Wenn Sie es richtig ernst nehmen, sollten Sie einen Leistungstest beim Sportmediziner machen. Dabei wird die Laktatbelastung bei unterschiedlichen Laufintensitäten gemessen. Anhand der Laktatbelastung erstellt der Sportmediziner einen individuellen, auf Sie optimierten Trainingsplan.“

Zusatz-Training

„Effektives Kräftigen der abgeschwächten Muskeln minimiert nicht nur das Risiko einer unerwarteten Verletzung oder Überlastungserscheinung, sondern verbessert auch Ihre Leistungen“, erklärt der Orthopäde. Sein Tipp: „Führen Sie alle Kräftigungsübungen bis zur vollständigen Ermüdung durch. Achten Sie auf eine langsame und gezielte Bewegungsausführung.“

Dehnen

„Es ist wichtig“, so der Mediziner, „verkürzte Muskeln zu dehnen, da diese ein Verletzungsrisiko darstellen.“ Vorm Training oder Wettkampf sei dynamisches Dehnen (Anm.: Schwunggymnastik) empfehlenswert. „Durch das dynamische Andehnen bleibt der Muskeltonus erhalten und die notwendige Spannung für die Aktivität geht nicht verloren. Nach dem Training kann statisch gedehnt werden. War das Training zuvor sehr hart bzw. haben Sie gerade einen Wettkampf absolviert, dann sollten Sie das Training nicht unmittelbar anschließend durchführen, da der Muskel dadurch überlastet und verletzt werden könnte.“ Prof. Gäblers Tipp: „Dehnen ist entspannend und effektiv in Zusammenhang mit regenerativen Anwendungen wie Sauna.“

NINA FISCHER ■



Für entspannte Muskeln

**EXPRESS
MAGNESIUM**
Hochdosiert

EXTRA STARK
400 mg körperfremdliches Magnesiumcitrat und Magnesiumoxid

EXTRA FRUCHTIG
Durch natürliches Orangenfruchtpulver

EXTRA SCHNELL
Praktische Direkteinnahme auch für unterwegs

nur 1x täglich



Mehr auf diasporal.at

Magnesium-Diasporal®. Das Original – In Ihrer Apotheke. Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA direkt, Direktgranulat. Nahrungsergänzungsmittel bei erhöhtem Magnesiumbedarf. Mit Süßungsmittel (Sorbit), ohne Zucker. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning