

© SHUTTERSTOCK

RATGEBER

EXPERTEN GEBEN ANTWORT

Die Übergangsphase von einer auf die andere Marathon-Vorbereitung sollte vielfältig gestaltet werden.

WIE ÜBERBRÜCKE ICH DIE „TOTE“ ZEIT?

Für den VCM habe ich mit ihrem Marathontrainingsplan trainiert und mein Ziel (3:30) mit 3:24 deutlich übertroffen. Nun möchte ich diese Zeit in Berlin weiter verbessern – auf Grund der guten Erfahrungen wieder mit Ihrem 12-Wochen-Plan. Wie soll ich nun konkret bis zum Beginn des neuen Planes (Anfang Juli) trainieren – ausschließlich ruhige Dauerläufe oder auch Intervalleinheiten?

Hr. M. F.

Vorab Gratulation zu Ihrer Leistung – es freut uns, wenn Sie ihr Ziel mit Hilfe des LAUFSPORT-Magazins erreicht haben. Grundsätzlich kann vor dem Einstieg ins spezielle Marathontraining die Grundlage nicht gut genug sein. Die Grundlagenausdauer kann aber nicht nur mit langen Läufen, sondern lange vor dem Wettkampf auch mit alternativem Ausdauertraining sehr gut trainiert werden. Mit (Berg-) Wanderungen, Radtouren (eher flache Strecken, auf hohe Trittfrequenz achten), Inline-Skating, etc. bringen Sie Ihren Körper im Idealfall so weit, dass mehrstün-

dige Trainingseinheiten mit geringer Intensität irgendwann einmal kaum mehr eine Herausforderung darstellen. Physiologisch verbessern Sie damit die Ökonomie im Bereich des Fettstoffwechsels und damit eine ganz entscheidende Leistungsponente für den Marathon.

Mit alternativem Training allein können Sie aber Ihre Muskulatur nicht auf die speziellen Anforderungen eines Marathonlaufes vorbereiten, sonst wäre jeder Radprofi oder Extrembergsteiger auch ein Spitzen-Marathonläufer. Deshalb sollten Sie auch in der Phase der allgemeinen Vorbereitung regelmäßig Ihre leichten und mittleren Dauerläufe machen, wobei das Tempo anfangs noch völlig sekundär ist. Hier gilt der Grundsatz: zuerst an die Dauer der Belastung gewöhnen, dann erst die Qualität entwickeln. Damit Sie jedoch nicht den Bewegungstereotyp des langsamen Dauerlaufes zu sehr automatisieren und das Schnell-Laufen komplett verlernen, bauen Sie zweimal in der Woche etwas Lauf-ABC (Kniehebelauf, Anfersen, etc.) ein – durchaus auch einmal am Ende eines langen Laufes. Entscheidend ist jedenfalls: die Form kann nur dann ansteigen, wenn auch die Belastung zum Wettkampf hin ansteigt, wenn man von der Phase der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung absieht. Deshalb nicht von Beginn an so viel trainieren, wie möglich wäre, sondern in vielen kleinen Schritten die Gesamtbelastung erhöhen. Das ist auch die wichtigste Grundregel zur Vermeidung von Überlastungsproblemen.

Mag. Wilhelm Lilge

» SCHIENBEINSCHMERZEN!

Mit wachsender Begeisterung laufe ich seit drei Wochen zwei bis dreimal wöchentlich 15 Minuten. Ich habe mich mit der Lauftechnik gut angefreundet und schaffe die Strecke mittlerweile ohne Pause. Leider plagen mich nun Schmerzen in den Schienbeinen. Mache ich etwas falsch?

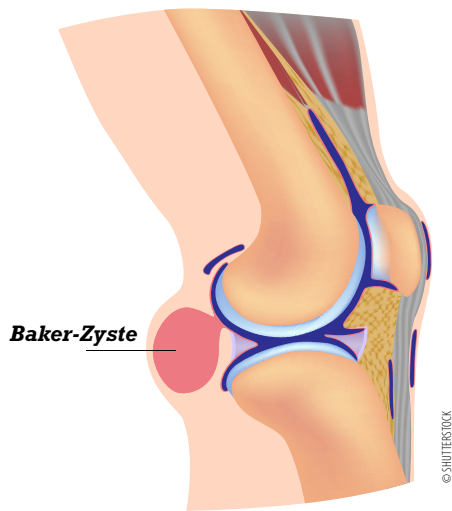
Hr. M. F.

Es dürfte bei Ihnen ein Schienbeinvorderkantensyndrom vorliegen: Dabei handelt es sich um eine Entzündung der Ansätze der Unterschenkelmuskulatur und der Beinhaut am vorderen Schienbeinrand, meist verursacht durch Überbelastung. Das Schienbeinvorderkantensyndrom tritt häufig bei Läufern auf, die gerade mit dem Laufsport beginnen – und bei Läufern mit Beinachsenproblemen. Typisch sind Schmerzen an der Schienbeinvorderkante. Therapie: Trainings-Stopp (einfach eine gewisse Zeit aufs Rad schwingen oder Schwimmen), Dehnungsübungen, Beinachsen- und Optimierung der Laufschuhe.

PROBLEM BAKER-ZYSTE

Nach einem beim Skifahren erlittenen Kreuzbandriss und einer darauf, erfolgreich verlaufenen OP begann ich wieder mit leichtem Lauftraining (bis dato neun Marathons) – habe dabei das operierte Bein beim Auftritt immer etwas nach außen gedreht. Es folgte ein Ziehen im Knie bis zur oberen Wade – stellte dann das Laufen ein (Radfahren geht). Ein Kernspin brachte den Befund „Baker-Zyste“, Knorpel unauffällig, Kreuzband in Ordnung. Möchte endlich wieder mal eine Stunde laufen können. Wissen Sie Rat?

Hr. A. E.



Richtig behandelt, sollte bei einer Baker-Zyste nach einigen Monaten wieder moderates Lauftraining möglich sein.

In den meisten Fällen ist eine Baker-Zyste Folge einer Überproduktion von Gelenksflüssigkeit im betroffenen Kniegelenk. Diese wird ständig von der Gelenksinnenhaut der „membrana synovialis“ gebildet und wieder resorbiert. Sie bildet den notwendigen Flüssigkeitsfilm – die „Schmiere“ zwischen den einzelnen Gelenkknorpelregionen am Oberschenkel, Schienbein und Kniescheibe, aber auch zwischen Meniskus und Gelenkknorpel. Bei Reizzuständen des Gelenkes wird mehr produziert als resorbiert, und ein Teil dieser Flüssigkeit kann in die Weichteile der Kniekehlenregion gedrückt werden, wo sich dann eine solche Zyste bildet. Hauptursachen sind Knorpel- oder Meniskusschäden, aber auch unspezifische Entzündungen nach bestimmten Infekten, bei Rheuma aber auch Überlastungen nach Operationen. Normalerweise verschwinden solche Baker-Zysten mehr oder weniger rasch, nachdem die Ursache behoben ist, bzw. sich die Entzündung gelegt hat. Nur

in ganz wenigen Ausnahmefällen (meist beim klassischen Rheuma, der chronischen Polyarthritis) muss eine solche extra über einen operativen Zugang im Bereich der Kniekehle entfernt werden. In ihrem konkreten Fall würde ich vorerst einmal überwiegend am Rad trainieren und das Laufen auf ein Minimum reduzieren. Nach einigen Monaten sollte ein moderates Lauftraining sicherlich wieder möglich sein. Sie sind ein Fall von vielen, bei dem ein schwerer Unfall, die weitere Ausübung des Laufsportes gefährdet. Und als schwerwiegend muss man eine Kreuzband-Ruptur werten, da in einem solchen Fall mit oder ohne Operation die Wahrscheinlichkeit einer frühzeitigen Arthrose (Knorpelabnutzung) im Vergleich zu einem „bandgesunden“ Kniegelenk leider deutlich höher liegt.

MEIN SEHNENANSATZ SCHMERZT

Ich (w, 18) laufe seit zwei Jahren fast täglich und habe mein Pensum von 30 Minuten pro Einheit auf 80–90 Minuten gesteigert. Puls und Muskeln fühlen sich dabei wohl. Nebenbei fahre ich noch Rennrad. Habe nun eine Sehnenansatzreizung am rechten Adduktor. Nach dreiwöchiger Sportpause kamen die Schmerzen wieder. Was kann ich tun? Das Laufen fehlt mir sehr.

Fr. I. R.

Chronische Entzündungen am Sitzbein sind gar nicht so selten – und werden trotzdem oft nicht richtig behandelt. Bei diesen therapieresistenten Schmerzen könnte eventuell eine Infiltration erforderlich sein, um die Beschwerden unter Kontrolle zu bringen. Als Vorbeugung sind konsequente Dehnungsübungen, evtl. auch Massagen erforderlich. Zusätzlich kann die Einnahme von Magnesium helfen.

SIE HABEN EINE FRAGE

Senden Sie einfach eine E-Mail an office@laufsport-sperrer.at. Wir bitten um Verständnis, dass nur auf kompakt gehaltene E-Mail-Anfragen geantwortet werden kann! Bitte keine postalischen Anfragen oder Dokumente wie z. B. Befunde übermitteln. Da manche Anfragen sehr persönlich gehalten sind, verzichten wir aus Anonymitätsgründen auf eine Namensnennung und Ortsangabe. Beachten Sie unsere Homepage www.laufsport-marathon.at – auch dort finden Sie viele Ratgeberantworten.

LAUFEND GEWINNEN

LAUFSPORT-Leser sind seit 31 Jahren bestens über alle Facts und News der Ausdauerszene informiert. Folgenden Gewinnern aus LAUFSPORT 2.15 gratulieren wir herzlich. Je ein Exemplar von „Die schönsten Marathons der Welt“ aus dem riva Verlag geht an Franz Lang (Burgau), Maria Feiner (Wien), Alois Radlmayr (Linz), Hans-Jürgen Fanter (Weikertschlag) und Sabine Schneider (Salzburg). Diesmal werden fünf Exemplare des Werkes „Ganzheitliches Muskeltraining, Yogapower“ verlost. Vielleicht haben gerade Sie Glück und gewinnen ein Exemplar.

GANZHEITLICHES MUSKELTRAINING

Faszinierende Körpererfahrung statt schweißtreibender Routine, Ruhe und Gelassenheit statt Stress und Leistungsdruck: Dieses innovative Praxisprogramm lässt das Work-out zu einem ganzheitlichen Erlebnis werden. Es kombiniert erstmals die Prinzipien des Yoga mit modernem Krafttraining. 26 Übungen für zu Hause oder im Fitnessstudio: mit Kurzhanteln, an Fitnessgeräten oder mit dem Eigengewicht. Mit Trainingsplan für eine Woche oder sechs Monate, zahlreichen Illustrationen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen – das Powerprogramm für einen durchtrainierten Körper und einen klaren Geist. Max Popov: Ganzheitliches Muskeltraining, Yogapower, 240 Seiten, 62 Abb., 21 x 26 cm, ISBN: 978-3-7787-8236-1, Lotos Verlag, Preis: € 18,50



GEWINNKUPON

Ja, ich möchte ein Exemplar von von „Ganzheitliches Muskeltraining, Yogapower“ gewinnen.

Beantworten Sie dazu folgende Frage:

Welche österreichische Läuferin verbesserte zuletzt überraschend ihren eigenen Öst. Halbmarathon-Rekord?

- Anita Baierl
- Andrea Hofmann
- Andrea Mayr

Name: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Tel.: _____

Senden Sie die Antwort bis spätestens Freitag, 29. Mai 2015 an das LAUFSPORT-Magazin, Ringstraße 44/1, 3500 Krems, oder per E-Mail an office@lwmedia.at, Betreff: „Laufend gewinnen 3.15“. Ihr Preis wird Ihnen umgehend per Post zugesandt.