

# LÄUFERS LEID und der Weg aus den Schmerzen

**GESUNDHEIT**

Joggen ist ein harmloses Wort, das ist ja das Gemeine. Einfach loslaufen und fertig? Bloß nicht! Denn sind Technik, Tritt und Tempo falsch, folgen die Schmerzen auf dem Fuß. Ein -Report über **LAUFVERLETZUNGEN**



VON ANNA MEISSNER UND KERSTIN QUASSOWSKY

**Wer regelmäßig läuft, tut viel für seine Gesundheit: Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, die Ausdauer trainiert und Stresshormone bauen sich ab.** Rund 18 Millionen Deutsche joggen regelmäßig, um sich besser zu fühlen, so eine Umfrage. In den meisten Fällen klappt das auch, doch stetiges Laufen setzt nicht nur Glückshormone frei, sondern ruiniert bei falscher Technik, Überbelastung oder schlechtem Schuhwerk die Knochen, Sehnen oder Muskeln. Welches die häufigsten Lauf-Verletzungen sind, und wie man sie verhindert, erklären Experten in BILD am SONNTAG.

**Über welche Probleme klagen Läufer am häufigsten?** Dr. Alexander Putzo, Orthopäde und Sportmediziner, Orthopädiezentrum Kurfürstendamm, Berlin: „Über Reizungen durch Überlastung der Sehnen und Gelenke im Bereich des Fußes, also der Achillessehne und auch im Bereich des Kniegelenkes. Auch Schäden am Gelenkknorpel sind sehr häufig.“

**Welche Ursachen stecken dahinter?** Dr. Putzo: „Durch das Laufen werden häufig bestehende Probleme verstärkt, beispielsweise Gelenkschäden. Viele Läufer starten zu schnell beim Training und wollen ein zu hohes Pensum meistern. Eine falsche Ausrüstung, wie unpassende Schuhe, und eine falsche Lauftechnik sind weitere häufige Gründe.“

**Wie entwickle ich die richtige Technik?** Dr. Putzo: „Bei der richtigen Lauftechnik bleibt der Oberkörper gerade. Die Schultern sind locker und gehen leicht nach hinten. Arme und Hände schwingen locker seitlich am Körper vorbei. Achten Sie darauf, keine Faust zu machen. Der Blick ist leicht nach vorn gerichtet. Wählen Sie kleine Schritte, also drei Schritte pro Atemzug, und atmen Sie dabei ruhig.“

**Was hilft gegen Muskelkater?** Dr. Putzo: „Muskelkater ist ein Überlastungsschaden der Muskulatur, bei dem sich kleine Mikrorisse bilden. Er bildet sich innerhalb von fünf bis sieben Tagen von allein zurück. Therapeutisch hilft nur eine Belastungspause und Wärme für die Muskulatur, etwa ein warmes Bad oder Sauna. Massagen sind dagegen nicht sinnvoll.“

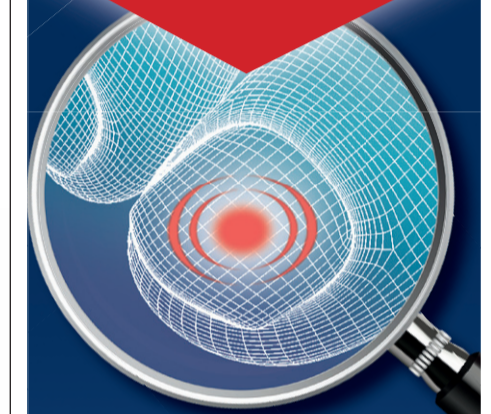
**Zu welchen Schäden führt eine Muskelverhärtung oder Zerrung?**

**BITTE BLÄTTERN SIE UM**



Sind Ihre Nägel weiß-gelb, dick oder bröckelig?

Das ist häufig **Nagelpilz!**



Bei Nagelpilz

**LOCERYL...**

• 1 x pro Woche

... der Nagel kann gesund nachwachsen



**Jeder 8.** in Deutschland ist betroffen

[www.loceryl.de](http://www.loceryl.de)

Loceryl® Nagellack gegen Nagelpilz (50 mg/ml). Wirkstoff: Amorolfin. Anwendungsgebiete: Nagelmykosen (insbesondere im distalen Bereich mit einem Befall unter 80 % der Nageloberfläche), verursacht durch Dermatophyten und Hefen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Galderma Laboratorium GmbH, 40474 Düsseldorf.

„Mit taten ständig die Fußsohlen weh. Eine Analyse ergab: Ich habe Spreiz-, Knick- und Senkfüße“

**NAME:** Frank Siewert, 53, Schlosser.  
**VERLAUF:** „Ich laufe seit zehn Jahren zweimal pro Woche rund eine Stunde. Probleme hatte ich nie. Doch nach meinem ersten Halbmarathon im vergangenen Jahr spürte ich plötzlich Schmerzen unter der linken Fußsohle. Nach drei Tagen verschwanden die wieder.“

**BEHANDLUNG:** „Ich dachte, das läge an meinen alten Laufschuhen und kaufte ein neues Paar. Doch die Schmerzen kamen wieder. Erst beim Sportmediziner kam durch eine Laufganganalyse heraus: Ich habe Senk-, Spreiz- und Knickfüße! Durch diese Fußfehlwölbung trete ich mit der gesamten Fußsohle auf und laufe außer-

dem zu sehr nach innen. Eine spezielle Einlage im Laufschuh war nötig, damit Fuß und Sohle beim Joggen gestützt werden.“  
**SITUATION HEUTE:** „Nach sechs Wochen hatte ich keine Schmerzen mehr. Das ist bis heute so geblieben.“

„Durch Überanstrengung entzündete sich mein Kreuzbein“

**NAME:** Thomas Piontek, 49, Röntgenassistent.

**VERLAUF:** „Ich treibe seit meiner Jugend intensiv Sport, um mich gut zu fühlen. 2003 stieg ich vom Radmarathon aufs Laufen um. Seitdem laufe ich jeden Tag zur Arbeit und zurück, rund 12

Kilometer. Außerdem absolviere ich pro Jahr 13 große Läufe, darunter Halbmarathons und Marathons. Ich hatte nie Schwierigkeiten, bis zum letzten Jahr im März: Bei jedem Schritt war es plötzlich so, als würde mir jemand mit dem Messer in die Seite rammen. Ich habe fast geschrien vor Schmerzen. Der Arzt stellte fest: Das Kreuzbein war blockiert und hatte sich entzündet. Schuld war wohl

die jahrelange mechanische Belastung durch das Laufen.“  
**BEHANDLUNG:** „Der Arzt spritzte entzündungshemmende Mittel ins Gelenk; Krankengymnastik half, die Blockierung im Gelenk zu lösen. Leider durfte ich fünf Monate nicht trainieren, das war die Hölle!“  
**SITUATION HEUTE:** „Ich achte mehr auf mich und versuche, meinen Körper nicht mehr zu überfordern.“

„Weil mein linkes Bein einen Zentimeter kürzer ist, bekam ich Hüft- und Knieschmerzen“

**NAME:** Kerstin Hennig, 41, Zahnärztin.  
**VERLAUF:** „Ich laufe seit meiner Studienzeit und hatte nie Probleme. 2006 trainierte ich dreimal pro Woche eine Stunde für meinen ersten Halbmarathon, als plötzlich während des Laufens die rechte Hüfte und das rechte Knie anfang zu schmerzen. Zwei Jahre nahm ich Beschwerden

in Kauf, bis ich zum Orthopäden ging. Der stellte fest: Mein linkes Bein ist einen Zentimeter kürzer als das rechte, das führt zu einem Beckenschiefstand. Dadurch werden Hüfte und Knie einseitig stark belastet, und das löst die Schmerzen aus.“  
**BEHANDLUNG:** „Der Orthopäde verordnete elastische Sport-Einlagen, um das Gleichgewicht

wieder herzustellen. Die für den linken Laufschuh ist etwas dicker als die rechte. In den ersten drei Wochen tat mir vor allem das rechte Knie weh. Doch dann hat sich der Körper daran gewöhnt.“  
**SITUATION HEUTE:** „Dank der Einlagen sind die Schmerzen weg. Letztes Jahr bin ich sogar problemlos meinen ersten Marathon gelaufen.“

„Das monotone Bahnenlaufen im Uhrzeigersinn ruinierte meine Leiste“

**NAME:** Victoria Brandt, 23, Jurastudentin.

**VERLAUF:** „Ich laufe seit meinem 15. Lebensjahr, immer ohne Probleme. Im vergangenen Frühjahr, als ich wieder mal auf der Bahn des Sportvereins lief, tat mir plötzlich die rechte Leistengegend weh. Als ob mir jemand in die Seite stechen würde. Einige Wochen hielt ich den Schmerz aus, dann ging ich zum Arzt. Diagnose: Schleimbeutelentzündung in der Leiste, außerdem waren die Muskeln verhärtet. Ich war vermutlich zu viel gelaufen, sagte der Arzt, und die einseitige Belas-

tung beim ständigen Bahnenlaufen im Uhrzeigersinn war wohl zu hoch.“

**BEHANDLUNG:** „Ich musste sechs Wochen pausieren, bekam schmerz- und entzündungshemmende Spritzen in den Sehnenansatz, anschließend zweimal pro Woche Physiotherapie, Massagen, Moorpackungen.“

**SITUATION HEUTE:** „Ich vermeide das Bahn-Kurvenlaufen, absolviere dafür mehr Waldläufe. Das klappt prima!“

FOTOS: SCHAHRYAR EGHBAI, MOODNOSTUDIO, A. EMMERLING, P.R.

# Ein gezerrter Muskel braucht Dehnung

FORTSETZUNG VON SEITE 41

Karsten Holland, Orthopäde und Sportmediziner im Orthopaedicum Spandau, Berlin: „Diese Verletzungen sollte man immer ernst nehmen, da ein Muskelriss droht. Hier muss die **PECH**-Regel angewandt werden: Sofort **p**ausieren, auf die betroffene Stelle **E**is (etwa Eiswürfel oder Kühlkissen) legen und mit leichtem Druckverband, einer **C**ompression, versorgen. Das betroffene Gelenk sollte über Herz-niveau **h**ochgelagert werden. Dazu sollte man etwa im Liegen zwei bis drei Kissen unter die Ferse legen. In den Folgetagen sollte der betroffene Muskel sanft gedehnt werden. Zusätzlich wird die Einnahme von Magnesium und Vitamin E zur Muskelregeneration empfohlen. Abhängig vom Schmerz, ist ein Lauftraining nach circa einer Woche möglich.“

## Was hilft, wenn man sich das Sprunggelenk verstaucht hat?

„Verstauchungen oder ein umgeknicktes Sprunggelenk werden ebenfalls durch die PECH-Regel versorgt. Je nach Intensität der Verstauchung kann nach frühestens zwei bis vier Wochen wieder mit dem Lauftraining begonnen werden“, sagt Dr. Holland.

## Viele Menschen haben unterschiedlich lange Beine. Führt das automatisch zu Problemen?

„Nein. Eine Beinlängendifferenz bis zu einem Zentimeter bereitet in der Regel keine Schwierigkeiten und benötigt keine besondere Behandlung. Ist die Differenz größer, sollte sie durch ein Fersenkissen oder eine Schuherhöhung ausgeglichen werden. Die werden vom Orthopäden verordnet und meist von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Sonst führt diese Schiefelage und Fehlbelastung auf Dauer zu Schmerzen in den Knien und in der Hüfte“, sagt Dr. Holland.

## Was kann dahinterstecken, wenn nach dem Laufen das Knie schmerzt?

Dr. Holland: „Das ist das sogenannte Läuferknie, eine Sehnen-Reizung, die zu Schmerzen an der Außenseite des Kniegelenkes führt. Ursache ist häufig einseitige Belastung beim Bahntraining oder auf gewölbten Straßen. Intensives Dehnen der Sehnenplatte, ein Richtungswechsel beim Bahntraining und Laufen auf anderem Untergrund können die Schmerzen lindern. Ein Lauftraining ist häufig schon wieder nach drei bis vier Tagen möglich.“ Dr. Putzo ergänzt: „In der akuten Schmerzphase können zusätzlich nichtsteroidale Antirheumatika wie Diclofenac in Tablettenform helfen, ebenso lokale Kortisonspritzen. Ergänzend wirken auch Tapes oder Bandagen positiv.“

## Wie kann ich mich auf das Laufen vorbereiten, damit es erst gar nicht zu Verletzungen kommt?

Dr. Lars Brechtel, Sportmediziner und

„Weil ich mein Läuferknie ignorierte, entzündete sich die Achillessehne“

beim Laufen über den Rand des Knies. Weil ich wohl zu intensiv trainiert hatte, wurde das überstrapazierte Gewebe gereizt. Außerdem habe ich Plattfüße, und diese Fuß-Fehlstellung kann auch aufs Knie gehen. Ich musste drei Wochen pausieren. Ein Jahr später schmerzte das Gelenk

ich im Leichtathletikverein. Seit sieben Jahren absolviere ich ausschließlich 800 bis 10 000-Meter-Läufe und trainiere bis zu siebenmal die Woche. 2007 tat mir plötzlich zum ersten Mal mein Knie außen weh **1**, ich konnte kaum auftreten. Diagnose: Ein Läuferknie, also eine Reizung der Sehnenplatte am Knie **2**. Diese Platte verläuft von der Hüfte über Oberschenkel und Knie zum Schienbeinkopf **3** und verschiebt sich

wieder. Ich trainierte weiter – prompt entzündete sich die Achillessehne **4**. Ich musste vier Wochen pausieren. Schlimm!“ **BEHANDLUNG:** „Das Knie wurde mit Reizstrom therapiert und ich bekam Geleinsagen. Der Achillessehnenhalben schmerzstillende Spritzen.“ **SITUATION HEUTE:** „Ich habe seit der Behandlung keine Probleme mehr.“

**NAME:** Mares-Elaine Buchhauser, 25, Studentin.  
**VERLAUF:** „Seit meinem 7. Lebensjahr bin

Marathonexperte, Berlin: „Alle Menschen über 35 Jahre und diejenigen, die lange keinen Sport mehr getrieben haben, sollten unbedingt vor Laufbeginn einen sportmedizinischen Check beim Arzt machen und diesen alle zwei Jahre wiederholen. Es muss abgeklärt werden, ob Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Gelenkschäden vorliegen.“

## In welchem Tempo sollte man einsteigen?

Dr. Brechtel: „Ganz langsam! Absolute Anfänger starten mit einer Minute walken und laufen dann eine Minute, das ganze im Wechsel bis zu insgesamt zehn bis 15 Minuten. Das Pensum langsam steigern, damit sich Gelenke, Knochen und Herz/Kreislauf an die Belastungen gewöhnen können. Ziel nach mehreren Wochen sollte es sein, drei bis vier Mal pro Woche rund 30 Minuten am Stück laufen zu können.“

## Wie finde ich den richtigen Laufschuh?

Dr. Srđan Popovic, Sportmedizinischer Service, Berlin: „Eins vorweg: Den einen guten Schuh für alle gibt es nicht. Eine Gang- und Laufanalyse, entweder beim Orthopäden oder in einem sehr guten Laufgeschäft, zeigt, ob etwa eine Fehlstellung vorliegt, die zur Überlastung von Sehnen und Gelenken führen kann. So knickt beispielsweise ein Senk- oder Plattfuß beim Laufen meistens zu stark nach innen ab.“

## Ist das Laufband-Laufen genauso gesund wie das Joggen an frischer Luft?

Dr. Holland: „Das Laufen auf dem Laufband ist trainingstechnisch genauso effektiv wie das Laufen an der frischen Luft. Doch jeder wahre Läufer wird immer das Training draußen vorziehen.“

Wadenkrämpfe?  
Verspannungen?

Körperfreundliches  
**EXPRESS**  
Magnesium

Das einzige Arzneimittel mit reinem Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- Stark, direkt und nachhaltig
- Gegen Krämpfe und Verspannungen
- Nur 1x täglich
- 24-Stunden-Langzeiteffekt
- Ohne künstliche Süß- und Farbstoffe

Mit reinem  
Magnesium  
CITRAT



Nur in der Apotheke

\* Erhöhung der Magnesiumkonzentration im Blut nach 90 Minuten.

Magnesium-Diasporal® 300, Granulat (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) Anwendungsgebiet: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (Neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Enthält Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning

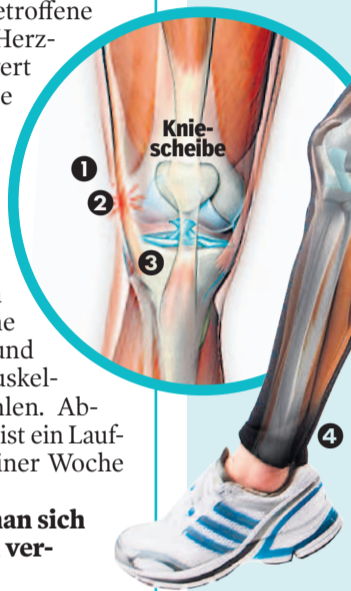


ILLUSTRATION: RAFAL PIEKARSKI FOTOS: KLAUS BECKER, STOCKFOOD, DDP IMAGES, MAURITIUS IMAGE

„DEUTSCHLAND BEWEGT SICH!“

Der April ist Karatemonat

Karate schult Disziplin, Konzentration und Beweglichkeit. Wer die Kampfkunst ausprobieren möchte, hat jetzt die Chance: Im „DBS“-Aktionsmonat



April laden viele Vereine bundesweit zum Schnuppern ein. Welcher Club dabei ist, erfahren Interessierte unter: [www.karate.de](http://www.karate.de)

Aqua-Fitness in Hamburg

Übungen im Wasser sind vor allem für untrainierte und ältere Menschen ideal, denn Knochen und Gelenke werden durch den Auftrieb kaum belastet. Ein Kurs im Marienkrankenhaus startet ab 2. April. Anmeldung unter: 040/25 46 22 31.

