



Kariem Hussein
Der Arzt und
Europameister
über 400 Meter
Hürden ist
Botschafter
von «Medical
Running».

Richtig joggen

Laufen ist gesund – das ist unumstritten. Doch oft wird die Gesundheitsbilanz durch Fehl- und Überbelastung gemindert. Das neue Buch **MEDICAL RUNNING** geht den Schwachstellen der Läuferinnen und Läufer nach, gibt Anweisungen zur Selbstanalyse und zum Wegtrainieren von Läuferbeschwerden.

TEXT VERENA THURNER

Kaum kann ein kleines Kind stehen, versucht es auch schon zu gehen. Klappt dies einigermaßen, beginnt es zu laufen. Anfangs fällt es zwar noch öfters auf die Nase, da es die Geschwindigkeit nicht im Griff hat. Aber bald entwickelt sich das Kind zum Läufer. Der Mensch ist zum Laufen geboren, sagt Kariem Hussein, Arzt und Europameister über 400 Meter Hürden, im Vorwort zum neu erschienenen Buch «Medical Running».

Den gesundheitlichen Aspekt des Laufens stellt niemand infrage. Laufen ist das einfachste und wirkungsvollste Rezept gegen Bewegungsmangel und somit gegen Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkprobleme, Stress und

eine geschwächte Immunabwehr. Laufen verbessert die Lebensqualität, hält jung und macht gute Laune.

Laufen kann aber auch durch Fehl- und Überbelastung zu einer schmerzhaften Angelegenheit werden: Brennende Füsse, geschwollene Knie, ein Stechen im Rücken verderben die Freude am Joggen. «Nur anatomisch richtiges Laufen trainiert den ganzen Körper und reduziert gleichzeitig Verschleiss- und Verletzungsrisiken», sagt Dr. Christian Larsen, Medizinischer Leiter und Mitbegründer des Spiraldynamik Med Center in Zürich. Inzwischen gibt es auch Spiraldynamik Med Center in Basel, Bern, Luzern und St. Gallen.

Das Spiralprinzip zieht sich wie ein roter Faden durch die

Anatomie des Menschen. Bewegung findet in Spiralen statt. Die Wirbelsäule ist links-rechtsverschraubt, die Fasern-Anordnung in den Bandscheiben, die Kreuzbänder im Kniegelenk sind alle spiralig. Der Körperstamm wird vorne und hinten von zwei sich kreuzenden Schrägsystemen dominiert. Die Beine sind von der Hüfte bis zum Fuss auf spiralförmige Verschraubungen angelegt, selbst die Form und Anordnung vieler Gelenke – alles Spiralen. Es leuchtet ein, dass bei Missachtung dieses Spiralprinzips durch chronische Fehlbelastung der Körper Schaden nimmt. «Eine schlechte Lauftechnik wirkt sich auf die Fortbewegung so aus, als würde man mit halb angezogener Handbremse Auto fahren», erklärt Dr. Christian Larsen. An-

hand des Buches kann jeder Läufer und jede Läuferin die Schwachstellen selbstständig erkennen und durch günstigere Bewegungsabläufe ersetzen.



Gesundes Lauftraining

Im Buch «Medical Running» ist exakt erklärt, wie Sie ohne Beschwerden länger, schneller und schmerzfrei laufen können – auch dank Spiraldynamik und Flow-Technik. Autoren: Dr. Christian Larsen, Sandra Zürcher, dipl. Sportlehrerin, und Joachim Altmann, Physiotherapeut. Trias Verlag, Stuttgart, CHF 34.50

Fotos Dick Vredenburg, HO (2)

TRAININGSAUFBAU

«Laufen ist eine angeborene Fähigkeit»



Dr. Christian Larsen
Medizinischer Leiter
und Mitbegründer
des Spiraldynamik®
Med Center Zürich.

Herr Larsen, sollten Anfänger zuerst auf dem Laufband unter Aufsicht trainieren, damit sie sich keine Fehlbelastung aneignen?

Nein. Laufen ist eine angeborene Fähigkeit. Da braucht zum Start kein Laufband. Kinder machen es vor – sie sind die geborenen Experten, sie rennen den ganzen Tag herum. Hingegen gelten für Anfänger eine paar eiserne Grundregeln:

- «Start slow to run far». Der langsame Trainingsaufbau ist das A und O, der Körper braucht Zeit, um sich an die Belastung zu gewöhnen. Muskeln brauchen drei Monate, Bänder und Sehnen sechs Monate, Knochen sogar ein Jahr.
- Wer bereits orthopädische Probleme hat, bespricht den Einstieg ins Laufen am besten vorher mit einem im Laufsport kundigen Arzt. Besonders bei Fusschmerzen, Sehnenentzündung, beginnender Arthrose. Ein Cardio-Check für Einsteiger über 40 ist empfehlenswert.
- Wer von der Erfahrung anderer profitieren möchte, schliesst sich einem Lauftreff an.

Was würden Sie einem erfahrenen Läufer empfehlen, wenn sich eine beginnende Arthrose in Hüften oder Knien bemerkbar macht?

1. Unbedingt weiterlaufen! Viele passionierte Läufer, die von einem Tag auf den

anderen aufhören (müssen), verlieren so Kondition und Lebensqualität. Auch das arthrotische Gelenk braucht Bewegung. Dauer und Intensität der Belastung allerdings müssen der reduzierten Belastbarkeit angepasst werden: Strecke verkürzen, kleinere Schritte mit höherer Kadenz, weiche Gangart.

2. Laufanalyse: Chronische Fehlbelastungen sind identifizierbar: Knickfüsse, X- beziehungsweise O-Beine, «Kneeing in», unbewegliche Hüftgelenke, inaktive Hüftausserrotatoren, Muskelverkürzungen, fehlende Beckenstabilität. Die Korrektur solcher Fehlbelastungen optimiert die Belastungsverteilung im betroffenen Gelenk.
3. Ernährung: Übergewicht, Junkfood, fehlende Mikronährstoffe, Alkohol und Nikotin, mangelnde Proteinzufuhr im fortgeschrittenen Alter, fehlendes Vitamin D im Winter beeinträchtigen die Stoffwechselprozesse im Knorpel.

Kann ein Anfänger mit Hüft- oder Knieproblemen mit Übungsempfehlungen aus Ihrem Buch trotzdem mit dem Laufen beginnen?

Das kommt ganz drauf an. Bei einer frisch diagnostizierten Arthrose macht es keinen Sinn, mit Joggen zu beginnen. Bei Bewegungsmangel, Muskelverspannungen und -verkürzungen hingegen schon. Die Übungsbox im Buch umfasst 10-mal 10 Übungen:

- 10 Körperregionen – von Kopf bis Fuss.
- 10 Ziele – von der einfachen Wahrnehmungsübung über gezielte Kräftigung bis hin zum Laufen im offenen Gelände.

So ist es leicht, die individuell richtigen Übungen zu finden.

www.spiraldynamik.com
www.lauftreff.ch

Kariem Husseins Tipps und Tricks für Einsteiger

→ Leisten Sie sich eine gute Ausrüstung

Stabile Schuhe, Laufkleidung, in der Sie sich wohlfühlen. Eine professionelle Beratung wird empfohlen.

→ Aufwärmen und Cool-down

Einlaufen vor dem Training und anschließendes Auslaufen gehören zum Programm.

→ Gehen Sie das Training langsam an

Anfänger dürfen Laufen und Gehen kombinieren.

→ Die richtige Lauftechnik

Laufkurse bieten einen guten Einstieg. Sie laufen ökonomischer, schützen sich vor Fehlbelastung.

→ Trainieren Sie nicht nur Ausdauer

Kombinieren Sie das Lauf- mit einem Kraft- oder Stabilisationstraining. Pilates und Yoga sind empfehlenswert.

→ Achten Sie auf eine regelmässige Atmung

Konzentrieren Sie sich mehr auf die Ausatmung. Bei langsamem Tempo: auf drei Schritte aus, auf drei Schritte ein.

→ Gestalten Sie Ihr Training abwechslungsreich

Suchen Sie sich verschiedene Strecken aus, variieren Sie Ihr Lauftempo.

→ Trainieren Sie regelmässig

Erfolg beruht auf regelmässigen Trainingseinheiten.

→ Planen Sie Erholungsphasen ein

Trainieren Sie alle drei bis vier Wochen während einer Woche bewusst weniger.

→ So steigern Sie Ihre Trainingseinheiten

Können Sie 20 bis 25 Minuten am Stück laufen, sind Sie bereit, die Intensität zu steigern. Erhöhen Sie zuerst die Anzahl der Trainings, dann die Laufdistanz und zum Schluss die Intensität.

(Gekürzte Wiedergabe aus dem Buch «Medical Running»)