

# Lauf und Belastung

DIE POSITIVEN ASPEKTE EINES REGELMÄSSIGEN MODERATEN TRAININGS SIND LANGJÄHRIG BEKANNT UND IN EINER VIELZAHL VON STUDIEN GUT BEWIESEN. IN DER PRÄVENTION ABER AUCH IN DER BEHANDLUNG VON CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN SOLLTEN BEWEGUNG UND TRAINING DAHER EINE FESTE SÄULE DER THERAPIE SEIN.



SPORTKLINIK  
Hellersen

Wie sind jedoch Ultraläufe oder ein leistungsorientiertes Training zu bewerten? Gibt es auch ein Zuviel? Diese Fragen sind derzeit Gegenstand der Sportkardiologie-Forschung. Veränderungen des Herz-Kreislauf-Systems werden zum Beispiel nach mehrstündigen intensiven Belastungen beschrieben, sind aber im weiteren Verlauf wieder rückläufig. Aus diesen Beobachtungen ergeben sich aktuell keine grundsätzlichen Einwände gegen die Teilnahme an solchen Veranstaltungen, dennoch sollten in diesen Fällen sportmedizinische Untersuchungen zur individuellen Beurteilung und Beratung erfolgen.

## DAS „TRACTUS-SYNDROM“

Die häufigsten Beschwerden im Rahmen des Lauftrainings treten nicht im Herz-Kreislauf System auf, sondern betreffen überwiegend Strukturen des Bewegungsapparates. Am Beispiel der Achillessehne sind verschiedene Stadien einer Überlastungsreaktion beschrieben. Neben individuellen Therapiekonzepten muss in jedem Fall eine Trainingspause, bzw. -reduktion erfolgen. Der Bewegungsapparat mit seinen Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern muss sich an steigende Belastungen adaptieren, so dass bei Aufnahme eines regelmäßigen Lauftrainings oder Intensivierung der Trainingsumfänge eine behutsame Steigerung erfolgen muss.

Somit sollte beispielsweise auch ein Marathon über eine längere Zeit vorbereitet werden. Gleiche Überlegungen ergeben sich hinsichtlich der Verhinderung von Überlastungen im Bereich des Kniegelenkes. Typische Beschwerdebilder wie das „Tractus-Syndrom“ (Läuferknie) machen sich bei zu hohen Belastungen bemerkbar. Vorverletzungen wie Meniskusschäden oder Kreuzbandverletzungen müssen ebenfalls in die Trainingsberatung, -planung und -steuerung einfließen. \_\_\_\_\_

