



«Sportlerinnen und Sportler sollten unbedingt auf ihren Körper hören.»

DR. MED. DANIEL WEGMANN (52),  
SPORTARZT, SPORTMEDIZIN  
ST. ANNA IM BAHNHOF, LUZERN



KOSTENLOSE MEDIZINISCHE BERATUNG

24 Stunden für Sie da

Haben Sie medizinische Fragen? Oder suchen Sie eine passende Klinik, eine erfahrene Spezialistin oder einen erfahrenen Spezialisten? Als zentrale erste Anlaufstelle für Ihre Gesundheitsfragen ist die Hirslanden-Healthline sieben Tage die Woche rund um die Uhr für Sie da.



Erfahren Sie mehr:  
[www.hirslanden.ch/healthline](http://www.hirslanden.ch/healthline)

Healthline: **Telefon 0848 333 999**

Am Anfang gut aufwärmen und am Schluss locker auslaufen, kann dabei helfen, dass gar keine Beschwerden entstehen.

# So läuft es rund beim Laufen

Sich rennend durch die Gegend zu bewegen, wird immer beliebter. Wir erklären, wodurch Probleme entstehen können und was Sie tun können, um diesen entgegenzuwirken.

TEXT MAJA SCHAFFNER

Laufschuhe anziehen und loslaufen – einfacher geht es nicht. Kein Wunder, dass Laufsport so beliebt ist: Ganze 27 Prozent der Schweizer Bevölkerung joggen, laufen oder rennen laut Zahlen des Schweizer Sportobservatoriums von 2020. Tendenz steigend! Am beliebtesten ist der flexibel ausübbarer Individualsport bei den 30- bis 44-Jährigen. Von ihnen rennen gut 38 Prozent. Sogar bei den über 60-Jährigen sind es rund 12 Prozent.

«Laufsport ist grundsätzlich relativ verletzungsarm», weiss Daniel Wegmann, Sportarzt bei Sportmedizin St. Anna im Bahnhof in Luzern. Kommt es dennoch zu Verletzungen, handelt es sich meist um Über- oder Fehlbelastungen. Besonders häufig sind Zerrungen oder Muskelfaserrisse im vorderen Oberschenkelmuskel oder der Wade. Auch Sehnenentzündungen, besonders rund ums Knie, kommen oft vor. «Begünstigt werden solche Verletzungen durch Achsenfehlstellungen», erklärt der Sportmediziner. X- oder O-Beine können auch bei Problemen mit der Achillessehne eine Rolle spielen. Durch die einseitige Bewe-

gung beim Laufen können zudem Ermüdungsbrüche im Mittelfuss auftreten. Manche Läuferinnen und Läufer kämpfen mit Rückenschmerzen.

## Auf den Körper hören

Das Risiko für Verletzungen steigt mit sehr hohen Laufpensens und fehlender Abwechslung. «Durch die monotone Bewegung kommt es zu immer gleichen winzigen Schäden», erklärt Wegmann. Kann der Körper diese nicht laufend reparieren, können sie sich zu ernsthaften Verletzungen summieren. «Reagiert der Körper mit Schmerzen, ist es wichtig, dies ernst zu nehmen», sagt der Sportarzt. «Wenn im Auto ein Warnlämpchen aufleuchtet, klärt man ja auch gleich ab, was nicht stimmt.»

Ist die Ursache gefunden, lässt sich gezielt etwas tun: Häufig verordnet der Sportmediziner Kraft-, Stabilisations- und Koordinationstraining. Dadurch werden Rumpf-, Becken- und Beinmuskulatur gestärkt, die Beinachsen ausgerichtet und die Reaktionsfähigkeit gesteigert. Durch Alternativtraining wie

Velofahren, Schwimmen, Aquajogging oder Rudern bekommt der Körper die Abwechslung, die er braucht, um gesund zu bleiben.

Durchs Laufen verursachte Schwierigkeiten lassen sich selten von heute auf morgen wieder beseitigen. «Um solche Probleme zu lösen, dauert es meist etwa halb so lang, wie diese schon bestehen», ist Wegmanns Faustregel. Behandelt wird in der Regel ohne Operation. Gezielte Physiotherapie kann helfen. Auch Laufcoaching erachtet der Sportmediziner als sinnvoll, um Laufstil, aber auch Training zu optimieren. Wichtig sind realistische Trainingsziele und richtig gesetzte Trainingsreize. Der Sportarzt rät zudem, auf passende Schuhe zu achten. All diese Dinge lassen sich natürlich im Idealfall bereits vorbeugend beherzigen. Um Verletzungen zu vermeiden, hilft zudem,

sich zu Beginn des Trainings gut aufzuwärmen und besonders am Ende «sauber auszulaufen». Ebenso sind Dehnen, genügend Schlaf, gesunde Ernährung sowie ausreichendes Trinken empfehlenswert. Wegmann: «Flüssigkeitsmangel kann die Konzentration mindern und dadurch Unfälle fördern.»



## SEXY LAUFENDE

Wussten Sie, dass Laufen attraktiv macht? Gemäss einer Studie fühlen sich 80 Prozent der Männer und 60 Prozent der Frauen durch regelmässiges Lauftraining anziehender.

## Langsam mit Laufen starten

Einsteigerinnen und Einsteigern empfiehlt der Sportmediziner, zunächst das Herz checken zu lassen und dann langsam aufzubauen. Zwar eignet sich Laufen gut als Ausdauertraining und kann somit auch gegen Herz-Kreislaufkrankheiten und Übergewicht nützen. Doch ist wichtig, dass Untrainierte nicht einfach Vollgas geben, sondern zuerst fit fürs Laufen werden. Daniel Wegmann betont: «Einen Marathon läuft man nicht einfach so!» ●