



CHRISTOPH FALKENROTH

WAS SIE SCHON
IMMER ÜBERS LAUFEN
WISSEN WOLLTEN,
ABER NIE ZU FRAGEN
WAGTEN.

HUMOR KAWA

LÄUFERKNIE

UND



SPORT-BH



ISBN: 978-3985105243

© 2023 Kampenwand Verlag
Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf
www.kampenwand-verlag.de

Text: Christoph Falkenroth
Lektorat: Beate Westerkamp
Zeichnungen: Uli Hardt
Bilder: Shutterstock.de – @VectorArtFactory
Medizinische Beratung:
Dr. Christian Westerkamp & Monika Zimmermann



CHRISTOPH FALKENROTH

LÄUFERKNIE

UND



SPORT-BH

*Für
Beate, Leo & Eff*

DANKE AN

Dr. Steffen Damm, Katrin Ebersohn, Uli Hardt, Hedwig Klostermann, Dr. Kathryn Konrad, Carmen Thomas, Dr. Christian Westerkamp, Christine Westermann, Jurgen Wolff und Monika Zimmermann. Und an die unfassbar vielen Menschen, die in ihrer Freizeit jedes Jahr ehrenamtlich Hunderte von Laufveranstaltungen unterstützen und ermöglichen.



OBACHT!

Die Auswahl und Recherche der in diesem Buch behandelten Begriffe erfolgte mit der größtmöglichen Sorgfalt. Die Erläuterungen erheben aber keinesfalls den Anspruch, einer wie auch immer gearteten medizinischen Beratung oder einer Diagnose auch nur nahe zu kommen.

Wenn es um die Aufnahme sportlicher Unternehmungen oder damit verbundene Probleme geht, empfiehlt sich grundsätzlich die vorherige Einholung kompetenten medizinischen Rates. Eine Haftung für eventuelle Schäden jeglicher Art wird daher vom Autor ausdrücklich aus keinem Rechtsgrund übernommen.

Im Übrigen wird in diesem Buch wahl- und systemlos mit männlichen, weiblichen und diversen Formen hantiert, ebenso mit dem Binnen-I und womöglich noch mit anderen geschlechtergerechten Ausdrucksweisen. Grundsätzlich sind dabei immer alle mitgemeint, die gerade nicht erwähnt sind. Aber eigentlich sind alle erwähnt.

VORWORT

Wissen ist Macht!

Francis Bacon

Liebe Läuferinnen und Läufer,

man kennt das: Wenn man heutzutage durch einen x-beliebigen Park oder eine sonstige (Natur-)Landschaft rennt, dann begegnen einem unweigerlich laufende Mitmenschen. Besonders bei schönem, dem sogenannten Laufwetter, ist dann allerorten die James-Dean-Laufgruppe ausgesprochen stark vertreten. Deren Angehörige sind leicht zu erkennen: Denn sie wissen nicht, was sie tun. Ob das aber gut ist, ist die Frage, die sich hier quasi aufdrängt.

Nun ist es mit dem Laufen schon ein bisschen so, wie mit dem Pilzesammeln. Selbstverständlich kann man ahnungslos im Wald alles einsacken, was irgendwie nach essbarem Pilz aussieht, die Ausbeute



dann zubereiten und tapfer verzehren. Dabei muss nicht zwangsläufig etwas Schlimmes passieren. Es kann aber. Und je öfter man das macht, um so größer ist dann doch die Chance, etwas zu sich zu nehmen, von dem sich hinterher herausstellt, dass man es besser hätte bleiben lassen.

Profunden Pilzkennern und -innen passiert derlei (in der Regel jedenfalls) nicht, denn sie haben sich vorher schlau gemacht – nicht selten anhand entsprechender Handbücher und Lexika. So verhindern sie bleibende Schäden und erhalten sich die Freude an ihrem entspannenden Hobby.

Anhand dieses sicherlich überzeugenden Vergleichs lässt sich hoffentlich erahnen, wie das vorliegende Buch gemeint ist. Was Pilzsammlerinnen und -sammlern ihr Pilzlexikon, möge Läufern und -innen das vorliegende Buch sein. Oder so ähnlich...

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht in jedem Fall
Christoph Falkenroth

*Ausdauer wird früher oder später belohnt
- meistens aber später.*

Wilhelm Busch





ACHILLES SEHNE



Mehr oder weniger jäh setzt die Achillessehne als stärkste Sehne im menschlichen Körper am Fersenbein an und verflüchtigt sich mehr oder weniger nach oben in den Wadenmuskel. Beklagenswerterweise ist die Achillessehne gleichzeitig auch die Achillesferse vieler LäuferInnen. Die Möglichkeiten, ihr den Rest zu geben, sind zahlreich, sei es durch simple Überlastung, falsches Schuhwerk, unterschiedlich lange Beine, Fußfehlstellungen, schiefstehende Becken, schlechte Lauftechnik bei zu hohen Umfängen, Übergewicht, Rauchen, rheumatische Beschwerden u. Ä. Auf all diese Dinge reagiert die gemeine Achillessehne in der Regel gereizt bis entzündet (Achillodynie), im schlimmsten Falle sogar mit einem Riss, den selbst behandeln zu wollen sich nicht wirklich empfiehlt. Die gute Nachricht: Bis auf den Achillessehnenriss kann man all diese Gebrechen unter anderem durch Schonung, allerlei (Dehn-)Übungen und Omas *Krautwickel* (nicht zu verwechseln mit Kohlrouladen) wieder in den Griff bekommen.

AD-HOC SELBST- DESINFEKTION

s. Urin



AEROBER BEREICH

Wer beim Dauerlauf seine MitläuferInnen mit allerlei Schwänken aus seiner Jugend und sonstigem Gedöns verbal zutexten kann, ohne dabei ins Jap-sen zu geraten, der läuft eindeutig im aeroben Bereich, denn offensichtlich bekommt er ja noch genügend Luft. Die Herzschlagfrequenz liegt hierbei irgendwo zwischen 60 und 75% des persönlichen Maximalpulses, was dazu führt, dass der Schwätzer dieses Tempo zu allem Überfluss auch noch lange durchhalten kann. Was für die anderen akustisch auf Dauer womöglich eher unangenehm ist, ist für ihn körperlich sehr von Vorteil, denn er trainiert gerade bestens seine Grundlagenausdauer im sogenannten GA1-Bereich. Hier funktioniert die Fettverbrennung optimal und eine Überlastung ist quasi ausgeschlossen. Wollen die MitläuferInnen ihre Ruhe haben und sind entsprechend trainiert, dann müssen sie nur ein bisschen das Tempo anziehen. Der Schwätzer bleibt dann entweder auf

der Strecke, oder er zieht mit und läuft kurz darauf jenseits seiner *aerob-anaeroben Schwelle*. Hier werden seine Ausführungen zunächst erheblich kürzer, kurz darauf setzt dann ein – aufgrund der sogenannten „Sauerstoffschuld“ nur noch von Keuchen unterbrochenes – seliges Verstummen ein.

AEROB-ANAEROBE SCHWELLE

Mit öder Konsequenz anstrengungslos im eigenen Wohlfühltempo einherzudüdeln, ohne je in Atemnot zu geraten, bringt eventuell Wohlempfinden, aber sicher keinen Trainingsfortschritt. Den erreicht man nur durch Trainieren möglichst dicht an der ANS, der persönlichen anaeroben Schwelle – die sich wiederum durch eben dieses Training verschiebt, was den aeroben Bereich langsam, aber



sicher vergrößert, wodurch es möglich ist, länger zu trainieren, ohne die eigene Belastungsgrenze zu überschreiten. Für die ChemikerInnen unter uns: Solange das *Laktat* sich in der Muskulatur im wohligen Gleichgewicht bildet und abbaut, ist alles in Butter. Aber oberhalb von etwa 4 mmol Laktat pro Liter Blut wird es unschön, denn dann ist die ANS überschritten. Schonungslos zerfällt nun das Adenosintriphosphat in Adenosindiphosphat und irgendeinen Rest, der Bedarf an Sauerstoff ist plötzlich größer als das, was man noch einzuatmen vermag und leidig setzt die Übersäuerung ein. Das vergällt die Freude am sportlichen Tun jählings und zwingt zu einer Pause, in der mithilfe des Kreatinphosphats beglückenderweise wieder Adenosintriphosphat hergestellt wird. Dieses physiologische Überlastungsdrama sollte möglichst vermieden werden, denn es wirft auch die Willensstärksten ohne jede Gnade zurück. Wer seine Ambitionen nicht unterdrücken kann oder will, ist also gut beraten, das eigene Training vernünftig zu steuern, z. B. nach Bestimmung der eigenen aerob-anaeroben Schwelle und mittels eines darauf basierenden Trainingsplans.

AEROBIC



Oberbegriff für extra schweißtreibende Ausdauer-Gymnastikkurse, die überwiegend in übel-riechenden Hallen bei grundsätzlich unsäglichem Bumm-Bumm-Musik abgehalten werden. Fitness-Insider sprechen gerne auch ehrfurchtsvoll von „Power-Kursen“. Je nach modischem Trend lassen sich hierunter so unterschiedliche Schwachheiten wie „Thai Box“, „Step-Aerobic“, „Latino-Dance“ oder „Power Pump“ finden. Gleich hoch ist bei allen Varianten das Verletzungsrisiko sowie die Möglichkeit, seinen Puls in kürzester Zeit über die magische Herzinfarkt-Marke von 200 Schlägen pro Minute zu peitschen. Wer das ohne bleibende Schäden überlebt, kann bei derlei – in Fachkreisen auch „Sado-Workout“ genannten – Tätigkeiten eine maximale Kalorienverbrennung erzielen. Diese speist sich allerdings dummerweise nur zu einem Drittel aus der Verbrennung von Fett. Für wasserscheue Läufer mit zu viel Hüftgold, die sich aufgrund vorherrschenden Mistwetters in einer ungelüfteten Halle sportlich betätigen wollen, empfehlen sich daher Alternativangebote wie etwa *Spinning*. Damit lässt sich Ausdauer auch bei Hagelschauern und Orkanen sinnvoll und entfettend trainieren.



AGE GROUPER

Weil „Age Grouper“ definitiv viel cooler klingt als „AltersklassenathletInnen“ ist dieser Begriff problemlos in den Sprachgebrauch jener übergegangen, die möglichst lässig ihren Status als Sportwettkampf-Insider, hauptsächlich im *Triathlon*, dokumentieren möchten. Simplerweise verbergen sich hinter dieser Bezeichnung all jene, die bei einem entsprechenden Wettkampf nicht als Profis,

sondern als normale Menschen antreten; also jenes Heer an SportlerInnen, die just for fun und daher mehr oder weniger verbissen an den Start gehen, um in den Ergebnislisten hernach auch in ihrer jeweiligen Altersklasse aufzutauchen.



ALL-TERRAIN-SCHUHE

Glaubt man der Werbung, hat man mit All-Terrain-Schuhen (neudeutsch für Multifunktionsschuhe) eine Art eierlegende Wollmilchsau mit eingebauter Trittsicherheit an den Füßen, die einen vollkommen problemlos über allerlei unterschiedliche Untergründe wie Fels, Wiese, Beton, Sand, Moos usw. schweben lässt. In Wirklichkeit sorgen diese Dinger vor allem dafür, dass man ein maximal schlechtes Gefühl für den jeweiligen Untergrund bekommt, auf dem man gerade unterwegs ist. Darüber hinaus sind solche Alle-Untergründe-Schuhe in der Regel schwer, was nicht zuletzt an der oft verbauten dicken, profilierten Sohle liegt. Da die Schuhe dadurch – und durch den daraus resultierenden Gefühlsangel – sehr zum Umknicken einladen, endet der Schuhschaft häufig erst über dem Knöchel – was im Zweifelsfalle allerdings auch keinen Bänderiss verhindert. Als modisches Accessoire in der Stadt getragen, sollen solche Schuhe womöglich die Bereitschaft der TrägerInnen signalisieren, jederzeit zum spontanen Aufbruch in welche Wild-

nis auch immer bereit zu sein. Insofern dürfen sie als das ärmliche Pendant zum allradangetriebenen Jeep manches Reihenhauses gelte. Immerhin stoßen diese Schuhe beim Gebrauch keine Abgase aus.

ALTERSKLASSEN

Die Einteilung in Altersklassen bei (Lauf-)Wettkämpfen folgt erstaunlicherweise keiner einheitlichen Regel, sondern ist im Wesentlichen vom jeweils zuständigen Verband und dessen Laune abhängig. Auch international gibt es Unterschiede. So gilt etwa im Deutschen Leichtathletik Verband (DLV) eine andere Altersklasseneinteilung als im Deutschen Gehörlosen-Sportverband (DGS), und auch der Deutsche Ruderverband (DRV) wartet mit einer eigenen Einteilung auf. Dazu kommt, dass bei deutschen Wettkämpfen anders eingeteilt



wird, als bei internationalen. Wer also etwa als Gehörloser mit doppelter Staatsbürgerschaft wettkampfmäßig läuft und rudert, hat den Salat. Abgesehen davon erlauben Altersklassenlisten im Gegensatz zu schnöden Gesamtlisten natürlich den schnellen Vergleich mit Gleichaltrigen und dienen ganz grundsätzlich einer positiven Psychohygiene von Wettkampfteilnehmenden. Zweifellos ist es ein gewisser Balsam für das eigene Ego, etwa beim Berlin-Marathon 2015 nicht nur in der ellenlangen Gesamtliste auf Platz 28299 aufzutauchen, sondern sich in der eigenen Altersklasse wenigstens auf Platz 1494 wiederzufinden. Allerdings kann die Freude an der genauen Positionsbestimmung im Kreise der Mitalternden dadurch schwer getrübt werden, dass daran auch unschwer zu erkennen ist, wie viele 70jährige oder gar noch Ältere wieder einmal schneller waren als man selbst.

AQUA JOGGING



Mitunter kann man in Hallenbädern Damen meist fortgeschrittenen Alters dabei beobachten, wie sie sich, von einem um die Hüften gewundenen Styroporgürtel mühsam über Wasser gehalten, in Zeitlupe vorwärts bewegen, indem sie mit ihren Beinen unter Wasser etwas veranstalten, was entfernt an eine Art Joggingbewegung zu erinnern in der Lage ist. Der Gipfel ist dabei zweifellos erreicht, wenn mehrere Damen dieser nervenzerfetzenden Tätigkeit nebeneinander nachgehen und sich dabei angeregt unterhalten, aber nicht merken, dass sie mit ihrem feuchten Kaffeekränzchen locker die Hälfte des Beckens blockieren. Aus diesem Anblick des Jammers jedoch zu schließen, dass Aquajogging nur etwas für halbagile RentnerInnen ist, wäre weit gefehlt. In Wirklichkeit handelt es sich dabei – richtig ausgeführt – um eine äußerst effiziente Trainingsmethode. Diese bringt auch gut Trainierte erstaunlich schnell an ihre Leistungsgrenzen und man kann ihr auch dann noch nachgehen, wenn man sich etwa als Läufer nach einer Verletzung in einer erzwungenen Rekonvaleszenzphase wiederfindet. Während die Gelenke hierbei maximal geschont werden, sorgt der Wasserwiderstand dafür, dass die

Muskulatur ebenso maximal gefordert wird – vorausgesetzt, man wogt nicht wie ein waidwunder Wels durch die Wellen, sondern gibt alles. Das kann man sich dadurch sehr erleichtern, dass man auf Hilfsmittel wie Schwimmgürtel und sonstige Auftriebshilfen vollkommen verzichtet und sich lediglich durch appropriate Beinbewegungen über Wasser zu halten versucht. Bescheuert aussehen tut es leider trotzdem.

ARMHALTUNG

Was die Haltung der Arme angeht, so sieht man auf den Laufparcours dieser Welt – leider – alles. Unkoordinierte Schleuderer, bilaterale SchwenkerInnen, kraftlos Schlackernde, saftlos Vordem-Körper-Herumwurstelnde, immobile Versteifte, verhinderte BoxerInnen. Das sind keine wirklich schönen Anblicke – von der total sinnlosen Energievergeudung, die derlei bedeutet, ganz zu schweigen.



Für die Betroffenen scheint es eine schwer zu erlangende Erkenntnis zu sein, dass die Arme bereits von Natur aus seitlich am Körper angebracht sind und es von daher hohen Sinn macht, sie auch beim Laufen dort zu belassen. Tatsächlich kann man auch ohne Achtsamkeitstraining nach Kabat-Zinn feststellen, dass sich ein mehr oder weniger rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarm ganz natürlich einstellt, wenn man läuft. Und geradezu magisch überträgt sich ja der Laufrhythmus auf die Bewegung der Arme, die sich darob ganz von selbst anschicken, vor- und zurückzuschwingen. Im Grunde ein total simples Konzept. Wenn man sich nur diese Zusammenhänge immer wieder ins Hirn hämmert, ist schon einiges gewonnen. SpitzenathletInnen setzen übrigens den lockeren Schwung der Arme ganz bewusst ein, unterstützen damit den eigenen Vortrieb, vermeiden nervige Verspannungen auf Langstrecken, minimieren ihren Energieaufwand und sehen dabei auch noch gut aus.

ATEMFREQUENZ

Ein einigermaßen normaler erwachsener Mensch atmet, wenn er sich nicht anstrengt, ca. 11–18 mal pro Minute ein und aus, während es Neugeborene, Säuglinge, Kleinkinder, Kinder und z. B. überhitzte Berner Sennenhunde auf wesentlich höhere Frequenzen bringen. Wer ein wenig auf sich achtgibt, kann gelegentlich merken, dass bei sportlicher Betätigung die Atemfrequenz steigt, und zwar je nach (Un-)Kondition und Anstrengung nicht unrapide. Über die dabei erreichbare Obergrenze sind sich die Fachleute uneins, die diversen Angaben schwanken zwischen 60 und 90 Atemzügen pro Minute. Einig ist man sich darüber, dass dieser Wert allein über die Fitness eher wenig aussagt. Hierzu

muss man das Atemzugvolumen ins Spiel bringen, also jene Luftmenge, die bei einem Atemzug ein- und ausgeatmet wird und die sich durch vernünftiges Training steigern lässt. Die Atemfrequenz in Ruhe kann mit einigen unerquicklichen Symptomen ein-

