

Von Blasen und anderen Übeln

Es gibt wohl kaum einen Sporttreibenden, der nicht dann und wann über das eine oder andere Wehwehchen klagt. Häufig sind es eher kleinere Verletzungen und nicht unbedingt der Bänderriss oder die Muskelzerrung, die für körperliches Unwohl einerseits sorgen und andererseits einer weiteren sportlichen Betätigung einen Riegel vorschieben. Ärgerlich ist dies vor allem, wenn besagte Probleme durch den Sport selbst entstanden sind. Von Blasen an den Füßen, über den mysteriösen „Wolf“, den man sich laufen kann, bis hin zu wunden Brustwarzen und Überhitzung gibt es vieles, das mit dem richtigen Know-How auskuriert – oder was noch wichtiger ist – vermieden werden kann.

Tipps vom Profi

Frank Neumann, Inhaber des Laufsportfachgeschäftes LaufLine hat in seiner mittlerweile 25-jährigen Karriere wahrscheinlich schon jedes nur erdenkliche Problem vorge-setzt bekommen und ist als Beratungsinstanz ein kompetenter Ansprechpartner. Entgegen der Vermutung, des Rätsels Lösung seien Hausmittel in der Kategorie »Wadenwickel und Senfpflaster«, entpuppt sich Neumann als aufgeklärter Aufklärer, der in den meisten Fällen auf Prävention setzt. Generell sieht er das größte Problem in unsachgemäßem Training und übersteigertem Ehrgeiz.

Die Tendenz der Leute, sich gerade bei einer für sie neuen Sportart zu sehr zu pushen, ist einer der größten Verletzungsverursacher. Um also einzusteigen, empfiehlt er, sich einem Trainer anzuvertrauen oder sich in die Materie einzulesen, statt nach dem Motto »Versuch macht klug« loszulegen. Unter Zuhilfenahme von Experten werden so beispielsweise Trainingsmethoden, die auf einen ausgeglichenen Muskelaufbau zur Vermeidung der Verletzungsanfälligkeit in den untrainierten Bereichen abzielen, erstellt. Ein weiterer wichtiger Punkt in Sachen Prävention ist hierbei auch die alte Weisheit, dass der wichtigste Trainingstag der Ruhetag ist. Überlastungsschäden wird so vorgebeugt.

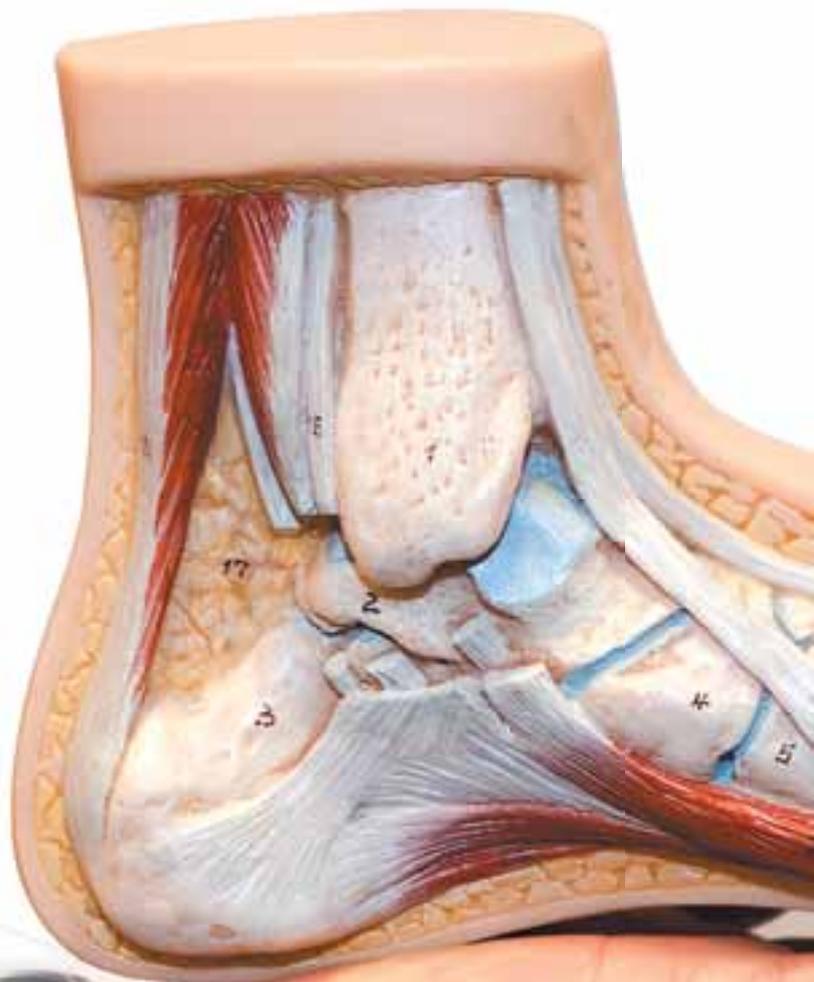
Wer sich gerade als Anfänger nicht so ganz im Klaren darüber ist wie sich die Trainingsbelastung objektiv und nicht nur gefühlt auf den Körper auswirkt, dem sei hier die Anschaffung eines

Herzfrequenz-Messgerätes empfohlen. Diese Geräte sind mittlerweile sowohl klein genug, als auch erschwinglich genug um sie zum festen Bestandteil des Trainings zu machen. Das sofortige Feedback zeigt einem an, wann man das Tempo vielleicht doch eher etwas zurücknehmen sollte.

Rubbel, schmirgel, schab ...

Klassische Probleme wie das Wundrubbeln von Hautpartien, sowohl zwischen den Beinen, als auch an der Brust, sind laut Neumann meist auf unpassende Bekleidung zurückzuführen. Wer schon einmal ein Stück Funktionswäsche in der Hand hatte versteht, warum im Vergleich sämtliche anderen Gewebe gerade im schweißnassen Zustand Eigenschaften von Schmirgelpapier entwickeln können. Sollte es nach langen Strecken doch einmal soweit gekommen sein, dass man sich einen »Wolf« gelaufen hat, so empfiehlt der Profi Hirschtalg, der reibungshemmend sowohl auf der Haut als auch auf anliegenden Bekleidungsseite großzügig verteilt wird. Bei ganz sensiblen Zeitgenossen ist im Krisenfall auch die Verwendung spezieller Brustwarzenpflaster empfehlenswert.

In ganz extremen Fällen soll es auch schon vorgekommen sein, dass der Betroffene sich durch das Durchlöchern des Laufshirts an den relevanten Stellen vor Qualen geschützt hat, was allerdings schon aus Gründen der allgemeinen Verkehrssicherheit eher dem männlichen Geschlecht anzuraten ist. Gegen die gelegentliche Blase an den Füßen ist allerdings kein Kraut gewach-





Frank und Conny Neumann helfen gerne.



sen. Meist kann hier zwar mit den richtigen Socken und perfekt angepassten Schuhen gegengesteuert werden, ab und an taucht aber dennoch eine auf. In diesem Fall sollte darauf geachtet werden, dass, so man zur Fraktion der Blasenauftreter gehört, das Aufstechen mit einer sterilen Nadel geschieht. Um eine weitere Irritation zu vermeiden, sind spezielle Blasenpflaster auf dem Markt, die sich wie eine zweite Haut verhalten, die Betroffene Stelle vor einer möglichen Verunreinigung schützen und nach einer gewissen Zeit beim Duschen von selbst abfallen.

Häufig können gerade beim Laufen auch Schmerzen im Bereich der Achillessehne auftreten, die nicht zwangsläufig einen ernsteren Hintergrund haben müssen. Um diesen Bereich zu entlasten kann man sich spezieller Einlagen bedienen, die den Fersebereich entlasten und somit Abhilfe schaffen. Im Notfall so Neumann, kann man es auch machen wie einer seiner Kunden, der sich kurzerhand damit behelf zwei provisorische Einlagen aus einem alten Teppichstück heraus zu schneiden. Das Problem war dadurch gelöst.

Sommer, Sonne, Autsch!

Gerade jetzt im Frühjahr und im Sommer gilt es auch, sich der witterungsbedingten Probleme bewusst zu sein. Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und ein geeigneter Sonnenschutz sind natürlich überaus wichtig. Neben dem Offensichtlichen, wie der großzügigen Benutzung von Sonnenschutzcremes, ist es auch hier wieder die Bekleidung, die den großen

Unterschied machen kann. Weit verbreitet sind auch speziell für das Laufen entwickelte Mützen, die sowohl vor der Sonne schützen als auch eine ausreichende Kühlung zulassen.

Weise Wahl

Bei der Wahl der Sportbekleidung sollte man auch die Farbgebung nicht außer Acht lassen, wenn auch nicht aus Modegründen. Helle Bekleidung heizt sich in der Sonne natürlich weniger auf – dunkle Bekleidung absorbiert hingegen mehr Licht und lässt somit weniger schädliche Strahlung an den Körper. Wie so oft im Leben gilt es hier den goldenen Mittelweg zu finden, aus modischen Erwägungen dann doch nach Möglichkeit am ehesten in Farben die einem nicht peinlich sind. Bei extrem heißen Verhältnissen sollte das Training auf die frühen

Morgen- oder späten Abendstunden verlegt werden oder aber geografisch in schattigere Gegenden verlagert werden. Hierbei bietet sich zum Beispiel der unüppig umgebende Wald an. Doch auch beim Training im Wald ist Vorsicht geboten.

Einerseits mit der stetigen Ausbreitung der Ansteckungsgefahr mit scheinbar harmlosen Krankheiten wie Borreliose und FSME durch Zecken gilt es auch hier vorzubeugen.

Frank Neumann empfiehlt bei Läufen in Wiesen und Wäldern eher dünne, langbeinige Funktions-

hosen zu tragen, da diese es den Zecken deutlich erschweren, sich unter die Bekleidung zu mogeln. Hat man sich einmal eine eingefangen, sollte man im Zweifelsfall schleunigst einen Arzt aufsuchen und eher darauf verzichten den Übeltäter unsachgemäß eigenhändig zu entfernen, da dies zu größeren Komplikationen führen kann. Generell sollte natürlich bei sämtlichen Problemchen und Wehwehchen der gesunde Menschenverstand regieren und bei ernsteren Malaisen, die trotz Vorbeugung entstanden sind, der Arzt konsultiert werden. Sport ist schließlich auch Sache des Verstandes.

Frank und Conny Neumann kümmern sich seit nunmehr achtzehn Jahren in ihrem Laden LaufLine, mittlerweile am Nikolausberger Weg, in allen Belangen die Bewegung betreffend um ihre Kunden. Außerdem engagieren sie sich im Bereich der Sport- und Sport-Benefizveranstaltungen, wie z.B. dem Lex Spendenlauf oder dem JVA-Lauf. ←

kontakt info

Frank Neumanns LaufLine

Nikolausberger Weg 44
37073 Göttingen

Tel. 0551 59976
www.laufline.de