FOTO: ANDREAS GONSETH

Eine Auslegeordnung zeigt den Weg

Ein halbes Jahr ist vergangen seit Ihrem Trainingseinsteig. Es ist an der Zeit, eine ehrliche Bestandesaufnahme zu machen und die zweite Jahreshälfte in Angriff zu nehmen.

VON ANDREAS GONSETH

Erfahrungsgemäss hat sich das Lager der Einsteiger spätestens ein halbes Jahr nach Trainingsbeginn in zwei Lager aufgeteilt: hier die Erfolgreichen, die mit Willen, Motivation und vielen kleinen Erfolgerlebnissen ihren Weg kontinuierlich fortschreiten konnten und einen regelmässigen Trainingsrhythmus gefunden haben, der fix im Alltag integriert ist. Und da die Kämpferischen, bei denen leider nicht alles wie am Schnürchen läuft, die sich immer noch für jede einzelne Trainingseinheit überwinden müssen, oft auch eine wegfallen lassen, die vielleicht auch kleinere Verletzungen zu beklagen haben und einfach nicht recht Fuss fassen im Ausdauersport.

Zu welcher Gruppe gehören Sie? Seien Sie ehrlich und reflektieren Sie die letzten Monate. Konnten Sie Ihre Ziele umsetzen oder mussten Sie eher mehr als weniger Trainings verschieben oder ganz ausfallen lassen? Gehören Sie zur Gruppe der *Selbstläufer* (also zur Gruppe, bei denen es ring und nach Plan läuft) oder zur Gruppe der *Fastläufer* (zur Gruppe derjenigen, die sich schwer tun mit regelmässigem Training)? Was waren die Gründe für den Erfolg oder allfälligen Misserfolg?

Die *Selbstläufer* können die Zügel etwas lockerer lassen, immer mehr nach Intuition und weniger nach Plan trainieren. Vor allem dann, wenn Sie keinerlei Ambitionen hegen und sich einfach an der Trainingszeit in der freien Natur erfreuen möchten. Oder vielleicht sind Sie gar so in Schwung gekommen, dass Sie in nächster Zeit noch an einem kleineren Lauf teilnehmen möchten? Dann wiederum macht es Sinn, die verbleibende Zeit bis zum geplanten Ereignis gezielt einzuteilen in einzelne Trainingswochen und diese Wochen auch mit entsprechenden Inhalten zu füllen. Im November und Dezember gibt es zahlreiche Stadtläufe mit kurzen Distanzen, die sich geradezu anbieten für Einsteiger. Es locken viele Zuschauer und eine bunte Mischung der Teilnehmer, gerade richtig, um das erste Mal Wettkampfluft zu schnuppern. Im Folgenden zeigen wir Ihnen eine konkrete mögliche Planung auf einen 10-Kilometer-Lauf.

Ziel 10-Kilometer-Lauf

Voraussetzung: Sie joggen seit ein paar Monaten und sind problemlos in der Lage, 5 Kilometer oder eine gute halbe Stunde am Stück zügig zu laufen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie in 12 Wochen einen 10-Kilometer-Lauf schaffen.

Zielsetzung: Es geht nicht darum, die 10 Kilometer in einer Wahnsinnszeit zu laufen, sondern nur darum, die Länge der Distanz zu meistern und die Strecke in einem Guss zügig durchlaufen zu können. Geniessen Sie die Ambiance eines geführten Laufanlasses.

Planung: Mit folgendem Plan können Sie 1:1 loslegen und sich gezielt in 12 Wochen auf die 10 Kilometer vorbereiten.

Zeitaufwand: Rechnen Sie in einer ersten Phase mit 2 bis 3 Trainings pro Woche und einem Zeitaufwand von rund 3 Stunden.

Der Schritt in ein sportliches Leben

Im Herbst des letzten Jahres suchten wir nach «Sportgreenhorns», also Menschen, die zwar gerne Sport treiben würden, es aber bisher nie geschafft haben, Sport und Bewegung regelmässig und langfristig in ihren Alltag einzubinden. Mit unserer Trainingsserie «das Sportjahr für Einsteiger» (Beginn FIT for LIFE Nr. 1-2/05) zeigen wir Ihnen, wie Sie mit kleinen Schritten Sport und Bewegung langfristig in Ihr Leben bringen können. Wir wollen mit dieser Serie nicht konkrete Trainingspläne vermitteln, sondern aufzeigen, dass der Neu- oder Wiedereinstieg in den Ausdauersport alles andere als einfach ist und zu einem Grossteil von der Eigenmotivation und der Konsequenz abhängt, die es braucht, um erfolgreich zu sein. Im Rahmen dieser Trainingsserie begleiten wir zwei ausgewählte Einsteiger im Jahre 2005 auf ihrem Weg in ein (hoffentlich dauerhaft) bewegtes Leben. Es sind dies die 35-jährige Jolanda Lüthi und der 46-jährige Herbert Koch. Jolanda Lüthi ist eigentlich ein Sportfan, die alles über Ausdauersport liest und als Fernziel davon träumt, irgendwann im Ziel eines Marathons einzulaufen. Die Realität sah zu Beginn des Jahres 2005 ganz anders aus: Ihre sportliche Aktivität war auf ein Minimum gesunken und das Körpergewicht so hoch wie lange nicht mehr. Unser zweites Greenhorn Herbert Koch wurde von seiner Familie ohne sein Wissen angemeldet. Als langjähriger Raucher übte er seine Sportbegeisterung bisher vor allem vor dem Fernseher aus. Zu Beginn des Jahres absolvierten beide Greenhorns einen Leistungstest als aktuelle Bestandesaufnahme und erhielten aufgrund der Resultate konkrete Trainingsempfehlungen. Sonst lassen wir die beiden Einsteiger aber bewusst alleine und nehmen keinen Einfluss auf ihr Trainingsprogramm. Die Realität zeigte schnell, dass die Einstiegshürde in den Ausdauersport schwieriger ist, als man denkt. Herbert hatte leider schon im Februar einen Skiunfall mit schwerer Bänderverletzung und seine Regenerationszeit wurde von Komplikationen gebremst, sodass er mehrere Monate nur ein therapeutisches Bewegungsprogramm absolvieren konnte. Aber langsam zeigt seine Formkurve wieder nach oben. Jolanda tut sich schwer mit einem regelmässigen und konsequenten Rhythmus und konnte bis jetzt ihre Ziele noch nicht ganz erreichen. Es bleiben ihr aber noch einige Monate. Die beiden Greenhorns berichten in jeder Ausgabe, wie es ihnen im Vormonat ergangen ist, ob sie ihre Pläne realisieren konnten und wie es um ihre Fitness steht. Dazu bringen wir in allen FIT for LIFE-Ausgaben 2005 Tipps und Informationen, wie man den Sporteinstieg anpacken kann, damit er auch langfristig Bestand hat. Für diese FIT for LIFE-Serie haben wir uns mit zwei Partnern verstärkt. Die Äquilibris Trainings AG und Äquilibris Seminar AG der beiden Ärzte und Präventivmediziner Dr. med. Caimi und Dr. med. Matteo Rossetto wird die beiden Greenhorns ärztlich beraten und auftauchende Fragen während des Jahrs beantworten. Der zweite Partner unserer Trainingsserie ist der Sportartikelhersteller Nike. Sowohl Jolanda Lüthi wie Herbert Koch wurden im Dezember 2004 und im Frühling mit einer kompletten Nike-Laufausrüstung eingedeckt. Wir danken beiden Partnern für ihre Unterstützung ganz herzlich.

RUN FIT for LIFE

In einer zweiten Phase sind dann 3 bis 4 Trainings angesagt mit einem Zeitaufwand von rund 4 bis 5 Stunden. Mindestens ein Training pro Woche wird immer in einer Ergänzungssportart absolviert.

Das müssen Sie beachten: Entscheidend bei der Wochenplanung ist die Regelmässigkeit. Trotzdem: Ihr Gefühl entscheidet mit. Hören Sie auf Ihren Körper und verschieben oder sagen Sie ein Training ab, wenn Sie sich müde oder unwohl fühlen. Nur allzu oft wird aufgrund des bisherigen Erfolges nicht das Training variiert, sondern einfach der Umfang erhöht. Idealerweise machen Sie deshalb nach einem Trainingstag einen Tag Pause. Und wenn Sie ein zusätzliches Training einplanen, sollte dies mit einer Ergänzungssportart (Velo, Nordic Walking, Aqua-Fit, Schwimmen, Inline-Skating usw.) geschehen oder ein Dauerlauf in tiefer Intensität sein. Und ganz wichtig: Kräftigung (z. B. an den Ruhetagen zwei- bis dreimal die Woche ein 20-Minuten-Programm) und Stretching (unmittelbar nach dem Lauftraining oder zuhause) gehören zum Gesamtaufbau mit dazu.

ANZEIGE

Der 10-Kilometer-Plan im Countdown (12 Wochen)

Einstimmungsetappe (Wochen 12–9)

Woche 12

MO	3×10 min DL leicht, dazwischen 2 min zügig gehen, Kraftgymnastik
DI	Pause
MI	Pause
DO	30 min DL leicht, Kraftgymnastik
FR	Pause
SA	60 min Ergänzungssport
SO	Pause

Woche 11

MO	2×15 min DL mittel, dazwischen 2 min zügig gehen, Kraftgymnastik
DI	Pause
MI	Pause
DO	35 min DL leicht, Kraftgymnastik
FR	Pause
SA	65 min Ergänzungssport
SO	Pause

Woche 10

MO	2×20 min DL leicht, dazwischen 2 min zügig gehen, Kraftgymnastik
DI	Pause
MI	Pause
DO	70 min Ergänzungssport
FR	Pause
SA	5 km Testlauf

Woche 9

MO	75 min Ergänzungssport, Kraftgymnastik
DI	Pause
MI	Pause
DO	2×20 min DL mittel, dazwischen 1 min zügig gehen, Kraftgymnastik
FR	Pause
SA	75 min Ergänzungssport
SO	Pause

Grundlagenetappe (Wochen 8–5)

Woche 8

MO	10 min DL leicht, 10 min Fahrtspiel, 10 DL leicht, Kraftgymnastik
DI	Pause
MI	5×10 min DL mittel, dazwischen 2 min zügig gehen
DO	Pause
FR	40 min DL leicht, 2 Steigerungen, Kraftgymnastik
SA	Pause
SO	Pause

Woche 7

MO	10 min DL leicht, 10 min DL schnell, 10 DL leicht, Kraftgymnastik
DI	Pause
MI	5×10 min DL leicht, dazwischen 1 min zügig gehen
DO	Pause
FR	45 min DL leicht, 2 Steigerungen, Kraftgymnastik
SA	80 min Ergänzungssport
SO	Pause

Woche 6

MO	10 min DL leicht, 30 min DL mittel, Kraftgymnastik
DI	Pause
MI	2×25 min DL leicht, dazwischen 2 min zügig gehen, 3 Steigerungen, Kraftgymnastik
DO	Pause
FR	Pause
SA	5 km Testlauf
SO	85 min Ergänzungssport

Woche 5

MO	45 min DL leicht, Kraftgymnastik
DI	Pause
MI	90 min Ergänzungssport
DO	Pause
FR	Pause oder 45 min DL leicht, Kraftgymnastik
SA	95 min Ergänzungssport
SO	Pause

Wettkampfetappe (Wochen 4–1)

Woche 4

MO	10 min DL leicht, Intervall mit 8×300 m dazwischen 2 min Gehpause , 10 min DL leicht
DI	Pause
MI	3×20 min DL leicht, dazwischen 1 min zügig gehen
DO	Pause
FR	60 min DL leicht, 3 Steigerungen, Kraftgymnastik
SA	100 min Ergänzungssport
SO	Pause

Woche 3

MO	10 min DL leicht, 10 DL mittel, 10 DL schnell, 10 DL leicht, Kraftgymnastik
DI	Pause
MI	10 min DL leicht, 20 min Fahrtspiel, 10 min DL leicht
DO	Pause
FR	65 min DL leicht, 3 Steigerungen, Kraftgymnastik
SA	100 min Ergänzungssport
SO	Pause

Woche 2

MO	10 min DL leicht, 50 min DL mittel, Kraftgymnastik
DI	Pause
MI	10 min DL leicht, Intervall mit 5×300 m dazwischen 1 min Gehpause, 10 min DL leicht
DO	Pause
FR	70 min DL leicht, 3 Steigerungen, Kraftgymnastik
SA	100 min Ergänzungssport
SO	Pause

Woche 1

MO	15 min DL leicht, 15 min DL schnell, 15 min DL leicht, Kraftgymnastik
DI	Pause
MI	60 min Ergänzungssport
DO	Pause
FR	30 min DL leicht, 3 Steigerungen
SA	Pause
SO	10 km Wettkampf

*Der 10-Kilometer-Trainingsplan stammt aus dem Dossier «Laufen leicht gemacht». Das Dossier ist eine Zusammenarbeit von FIT for LIFE, Ryffel Running und der Schweizerischen Post und zeigt auf 32 Seiten die wichtigsten Trainingsgrundlagen und Tipps zum Einstieg in den Laufsport. Das Dossier kann gratis gegen ein frankiertes Rückantwortcouvert (Fr. 1.30, 23x16 cm) unter folgenden Adressen bestellt werden: FIT for LIFE, Neumattstrasse 1, Dossier «Laufen leicht gemacht», 5001 Aarau, oder Ryffel Running Kurse GmbH, Dossier «Laufen leicht gemacht», Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen.

Das FfL-Einsteiger-Sportjahr im Rückblick

Etappe 1: FfL 1-2/05 (Februar 2005):
Beim Einstieg in den Sport geht es darum, überhaupt einmal mit regelmässiger Bewegung zu starten. Die Empfehlung für den ersten Monat ist simpel und klar: 3–4-mal pro Woche rund 45 Minuten ein lockeres Ausdauertraining absolvieren. Den Körper langsam an regelmässige Betätigung gewöhnen, den Rhythmus finden, Bewegung als Selbstverständlichkeit erleben. Ob Sie Walking, Radfahren, Inline-Skating, Schwimmen, Laufen oder einen anderen Sport ausüben, ist nebensächlich. Hauptsache ist, dass Sie beim Training über die empfohlene Zeitdauer von 30–45 Minuten einen Puls im Bereich von etwa 110 bis 150 Schläge pro Minute haben, also sich noch gut mit einem Trainingspartner unterhalten können. Steigt der Puls zu hoch, heisst es die Bewegungsintensität zu drosseln. Es kann also gut sein, dass Sie zu Beginn bereits mit schnellem Marschieren auf den empfohlenen Pulswert kommen. Dazu sollten Sie als Ausgleich wöchentlich ein- bis zweimal ein Krafttrainingsprogramm (gut auch Zuhause möglich mit Rumpfbeugen, Liegestützen, Gymnastikübungen) absolvieren.

Etappe 2: FfL 3/05 (März 2005):
Obwohl nicht gerade sehr abwechslungsreich, lautet das Programm für den zweiten Sportmonat praktisch gleich wie dasjenige für den ersten Monat, denn ein Monat reicht natürlich noch lange nicht aus, um die Leistungsfähigkeit zu steigern. Hauptziel ist nach wie vor die Steigerung der Grundlagenausdauer, also die Fähigkeit, ein Tempo im erwünschten Pulsbereich von rund 120 bis 150 über einen Zeitraum von rund einer halben bis zu einer Stunde durchzuhalten. Im zweiten Monat soll der eingeschlagene Weg weitergeführt werden. Die Trainings sollen nicht Zwang sein, sondern zu erwünschten Inseln im Alltag werden. Es ist nach wie vor sinnvoll, die Einheiten im Voraus fix in der Agenda einzuplanen, damit sie nicht untergehen (gerade in der nasskalten Jahreszeit wichtig). Versuchen Sie vielseitig zu trainieren und den drei erwünschten Faktoren Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft ausgewogen gerecht zu werden. Wenn Sie Freude an Ihrer Sportart haben, ist das zwar toll, aber gerade dann ist es wichtig, dass Sie nicht übertreiben und plötzlich den Trainingsumfang zu schnell erhöhen.

Etappe 3: FfL 4/05 (April 2005):
Auch im dritten Monat steht immer noch das Grundlagentraining im Vordergrund. Langsam beginnt jetzt auch das Spielerische und «Experimentelle». Sie können variieren, nicht nur längere Einheiten mit tiefen Intensitäten durchführen, sondern auch kürzere und intensivere Einheiten einstreuen. Also bei vier bis fünf Trainings zum Beispiel zwei bis drei Grundlagentrainings von gegen eine Stunde Dauer (Puls rund 60–70% der maximalen Herzfrequenz), kombiniert mit zwei Einheiten von rund dreissig Minuten Dauer (Puls etwa bis 80% der maximalen Herzfrequenz). Erleben Sie die unterschiedlichen Intensitäten. Denken Sie daran, dass intensivere Einheiten eine längere Regenerationszeit erfordern und nur sporadisch eingesetzt werden sollten (für Einsteiger maximal zweimal pro Woche). Behalten Sie die Regelmässigkeit bei, versuchen Sie aber bei schönem Wetter vermehrt Alternativtrainings auf dem Rad durchzuführen, welche das Herz-Kreislauf-System ebenso fördern, aber weniger belastend für den Bewegungsapparat sind. Vergessen Sie trotz Euphorie nicht, dass Kraftübungen und Stretching im Sportleben einen wichtigen Stellenwert einnehmen sollten.

Etappe 4: FfL 5/05 (Mai 2005):
Die ersten Erfolge sind spür- und sichtbar, die Basis wird immer grösser und die Grundlagen sind stabil genug, um darauf aufbauen zu können. Ein sinnvoller Zeitpunkt, um sich einmal konkrete Gedanken zu machen, wie man eigentlich läuft oder allgemein sportlich unterwegs ist. Für ein langfristiges Sporttreiben ist es äusserst hilfreich, wenn Sie ein Körper- und Bewegungsgefühl entwickeln und realisieren, wie Sie laufen. Sind Sie ein Fersen- oder Vorfussläufer, was machen Ihre Arme, was Ihr Oberkörper, wohin gleitet Ihr Blick? Können Sie einschätzen, mit welchem Puls Sie unterwegs sind? Nutzen Sie den vierten Monat, um sich vermehrt selbst zu beobachten und zu erfahren, bei welchen Trainingseinheiten Sie sich wohl fühlen, bei welchen weniger, was Ihre Stärken und was Ihre Schwächen sind. Sie können auch Hilfe in Anspruch nehmen, zum Beispiel einen Leistungstest absolvieren und herausfinden, wo Sie stehen und wo allfällige Defizite liegen. Auf jeden Fall ist es wichtig, jetzt ein erstes Fazit zu ziehen und ehrlich die positiven und negativen Faktoren der letzten drei Monate zu analysieren.

Etappe 5: FfL 6/05 (Juni 2005):
Im fünften Monat gibt es zwei Tipps, die wir Ihnen ans Herz legen möchten. Erstens (vor allem dann, wenn bis jetzt alles wie am Schnürchen läuft): Werden Sie nicht zu übermütig und überfordern Sie sich nicht mit zu abrupten Trainingssteigerungen. Nicht nur Ihr Herz-Kreislauf-System muss sich an die neuen Belastungen gewöhnen, auch der gesamte Bewegungsapparat und insbesondere langjährig vernachlässigte Strukturen wie Bänder, Sehnen und Muskeln sind gerade im Laufsport einer erhöhten Belastung ausgesetzt und benötigen Zeit, bis sie sich angepasst haben. Und zweitens: Legen Sie zu diesem Zeitpunkt das Augenmerk ruhig einmal auf eine saubere und effiziente Technik. Tatsächlich können die meisten Menschen in der Gegend herumrennen und dies oft zu Beginn auch noch beschwerdefrei. Aber so laufen, dass einem auch langfristig nichts wehtut, ist gar nicht so einfach, vor allem dann nicht, wenn Sie das Training in doch relativ kurzer Zeit gesteigert haben. Mit einfachen Laufstilübungen können Sie das Gefühl fürs Laufen fördern und disharmonische Bewegungsabläufe verhindern.

Etappe 6: FfL 7/05 (Juni 2005):
Nach der Technik wenden wir uns im sechsten Monat unseren Füssen zu, speziell der Fussmuskulatur. Denn wer bis jetzt durchgehalten hat und je länger, je mehr Spass am regelmässigen Ausdauertraining gewinnt, muss aufpassen, dass er langfristig keine Überlastungsbeschwerden einfängt. Der Motor, sprich das Herz, ist zwar ein entscheidender Faktor im Ausdauersport, aber auch das Chassis, sprich der Bewegungsapparat, muss kontinuierlich auf Trab gehalten werden. Mit reinem Ausdauertraining ist das allerdings nicht möglich, dazu bedarf es gezielter Kräftigungsübungen. Damit Sie sich nicht auf alles gleichzeitig konzentrieren müssen, richten wir das Augenmerk in dieser Etappe ganz gezielt auf die Füsse. Sie sind das Verbindungsglied zwischen Körper und Unterlage und sie sind es auch, die als Erste beim Aufprall den Schlag abdämpfen müssen. Laufen Sie auf unterschiedlichem Untergrund, querfeldein über Wurzeln und Trampelpfade, im Sommer auch einmal ohne Schuhwerk auf einer frisch gemähten Wiese oder auf Sand. Oder machen Sie gezielte Kräftigungsübungen wie Seilspringen oder Fussgymnastik.

FOTO: ANDREAS GONSETH

Wir möchten uns in dieser Trainingsschule aber natürlich auch noch der Gruppe der *Fastläufer* zuwenden, denjenigen, die sich immer noch schwer tun mit regelmässigem Training und einen neuen Anlauf starten müssen. Diese Gruppe geht am besten noch einmal zurück zu den Wurzeln sportlicher Tätigkeit. Analysieren Sie, warum es in den ersten sechs Monaten nicht nach Wunsch geklappt hat, was die genauen Gründe dafür waren, woran es gefehlt hat. Was sind Ihre Stärken, was Ihre Schwächen? Setzen Sie sich für die folgenden Monate erneut ein klar definiertes Ziel, eins, das realistisch ist und das Sie unbedingt erreichen möchten (z. B. während zweier Monate drei- oder viermal die Wochen zu trainieren). Schreiben Sie sich diese Zielsetzung auf, damit Sie die Vorgabe schwarz auf weiss vor sich haben. Die Devise lautet: Arbeiten Sie an Ihren Schwächen und pflegen Sie Ihre Stärken!

Damit das Gedächtnis Sie nicht übertölpelt, schreiben Sie ab jetzt auch alle sportlichen Aktivitäten auf, am besten führen Sie dazu ein so genanntes Trainingstagebuch*. In ein gut geführtes Trainingstagebuch werden nicht nur die Trainingseinheiten mit Dauer und Intensität eingeschrieben, sondern (möglichst jeden Tag) auch die Soft- oder Biofaktoren. Das sind zum Beispiel Gewicht, Schlafqualität, Ruhepuls, Motivation, Essen, Gefühl (auf einer Skala von sehr gut, gut, genügend, ungenügend, schlecht). Mit den Biofaktoren können Sie im langfristigen Verlauf feststellen, wie Ihr Gefühl und Ihre Motivation mit den tatsächlichen Trainings zusammenhängen und Sie lernen sich dadurch besser kennen. Und Sie können ohne zu schummeln im Rückblick analysieren, wann Sie Ihr Training wie geplant durchgehalten haben und wann nicht. Ein Trainingstagebuch hilft Ihnen, die idealen Rahmenbedingungen zu finden, die Ihnen persönlich die grösstmögliche Erfolgschance bringen. Packen Sie es an! n

*Das FIT for LIFE-Trainingstagebuch ist ein umfassender Trainingsratgeber mit integrierten Wochenplänen, in die Sie Ihr Training samt Biofaktoren einschreiben können. Dazu gibt das Trainingstagebuch zahlreiche Tipps, wie man sich ein realistisches Ziel setzen kann und wie man den sportlichen Einstieg schafft. Das FIT for LIFE-Trainingstagebuch ist gratis gegen ein frankiertes Rückantwortcouvert (Fr. 1.30, 23 x 16 cm) erhältlich bei FIT for LIFE, Trainingstagebuch Neumattstrasse 1, 5001 Aarau).

Herbert

FOTOS: HANSPETER LÄSSER

Nach den erneuten Untersuchungen nagte vor allem die Ungewissheit an der Psyche. Die Klarheit der Diagnose – Wucherung im operierten Knie und erneuter Operationstermin – gaben mir aber neuen Mut. In den Tagen zwischen Diagnose und dem OP-Termin machte ich körperlich wenig bis nichts mehr. Die Schmerzen waren zu stark und das Kniegelenk teilweise blockiert. Ich sehnte den Kliniktermin richtig herbei. Am Dienstag, 12. Juli, wurde ich arthroskopisch operiert. Während der Operation bestätigte sich glücklicherweise die Diagnose und die Wucherung konnte entfernt werden. Nachträglich kontrollierte der Arzt das ganze Kniegelenk und erklärte mir anhand der Livebilder die medizinischen Details. Er war mit dem Ergebnis sehr zufrieden. Bereits nach dem Mittag wurde ich aus der Klinik entlassen. Zu meiner Überraschung benötigte ich keine Gehhilfen und durfte das Bein voll belasten. Mit Spannung wartete ich auf das Abklingen der Narkosemittel. Würde ich (wieder) Schmerzen haben? Am nächsten Morgen kam der Aufsteller, auf den ich seit Wochen wartete: Ich verspürte Schmerzen, aber nicht mehr das gleiche Stechen wie vorher. Was ich jetzt noch spürte, waren die Auswirkungen der Operationsnarben. Ein riesiger Stein fiel mir vom Herzen. Ich merke, jetzt kommt es gut. Trotz viel Optimismus darf ich nun nicht übermütig werden. Vom Arzt habe ich klar die Order bekommen, das Bein zwar zu 100 % zu belasten, nicht aber sportlich zu forcieren. Das heisst, in den nächsten paar Wochen in der Physio diverse Massagen, nicht aber spezifisch Muskelaufbau. Diese Arztweisung habe ich mir zu Herzen genommen. Bis Ende Juli besuchte ich zweimal die Woche die Physio und freute mich auf die Campingferien in Italien anfangs August. Bis dahin werden die Wunden gut verheilt sein. Mit Schwimmen im Meer werde ich das regelmässige Sporttraining wieder aufnehmen.

Jolanda

Anfangs Juli machte ich zuerst einmal eine Woche Ferien auf Kreta. Was auch gleichbedeutend war mit Ferien von meinen leider immer noch unregelmässigen sportlichen Aktivitäten. Lange war ich in Versuchung, meine Laufschuhe doch einzupacken, doch die Faulheit hat schliesslich gesiegt. In den Ferien selber stellte ich dann mit Genugtuung fest, dass sowohl das Gelände wie auch das Klima für meine läuferischen Ambitionen wirklich nicht optimal waren. Was zumindest mein Gewissen beruhigte. Voller Pläne und Ziele in Bezug auf meine sportlichen Aktivitäten kam ich aus den Ferien zurück. Tja, dieses Mal war es nicht der Heuschnupfen, der als Ausrede herhalten musste, sondern die Hitze! Natürlich habe ich mich über die schönen Sommertage und lauen Sommernächte gefreut, aber ich wusste einfach nicht, wann ich hätte laufen sollen. Ich könnte jetzt die sehr überzeugenden Gründe aufführen, weshalb ich spätabends nicht mehr (dann kann ich nicht mehr schlafen) und frühmorgens noch nicht (dann bin ich aufgrund meiner unregelmässigen Schichten meist noch am Schlafen) laufen konnte, aber im Grunde sind das wirklich nur Ausreden dafür, dass ich den so genannten inneren «Schweinehund» einfach nicht überwinden konnte. Meine sportlichen Aktivitäten waren zwar in der Agenda vermerkt und geplant, aber es waren immer noch keine «heiligen» Stunden, die es einzuhalten gab. Seit Anfang August hat sich der Wind jedoch gedreht, ich habe gemerkt, dass ich (noch) nicht nach Lust und Laune trainieren darf, sondern ein aufgestelltes Ziel mit der nötigen Konsequenz verfolgen muss, damit es wirklich funktioniert. Deshalb habe ich mir einen richtigen und detaillierten Trainingsplan aufgestellt und der hängt jetzt am Kühlschrank. Bis jetzt funktioniert das gut und ich halte mich daran, vielleicht auch, weil mir für den Moment die Ausreden ausgegangen sind…