LAUFEND GEFRAGT

FOTO: THINKSTOCK

ERKÄLTUNG ODER GRIPPE?

Wie unterscheidet man eine harmlose Erkältung von einer handfesten Erkrankung? Und wie muss man seine sportlichen Aktivitäten entsprechend anpassen?

Bei ersten Anzeichen von Schluckbeschwerden, Halsweh, laufender Nase, leichtem Husten usw. sollte umgehend auf intensive Einheiten verzichtet werden. Was weiterhin möglich ist, sind lockere Einheiten, welche bis zu einer Stunde dauern können, aber nicht länger, damit das Immunsystem nicht zusätzlich geschwächt wird. In der Folge gibt es meistens zwei Situationen:

1. Innerhalb von 3 bis 4 Tagen fühlt man sich wieder fit → Nochmals einen Tag höchstens locker trainieren und erst am Tag danach wieder intensivieren.
2. Innerhalb von 3 bis 4 Tagen bleiben die Symptome gleich → Jetzt sollte man mindestens zwei Tage komplett auf Sport verzichten und erst wieder mit lockeren Einheiten starten, wenn man sich einen ganzen Tag gesund gefühlt hat.

Eine andere Situation ist es, wenn man spürt, dass die Symptome Anzeichen einer starken Erkältung oder Grippe sind (Kopfweh, Gliederschmerzen, Fieber, Wallungen usw.). In dieser Situation ist umgehend auf jeglichen Sport zu verzichten und abzuwarten, bis man sich wieder gesund fühlt. Und danach die erste Woche nur locker trainieren. Im Zweifelsfall ist immer auf das Training zu verzichten! Den grössten Fehler, den man bei oder nach einer Krankheit machen kann, ist zu früh wieder mit dem Training zu beginnen. Bei Fieber gilt die Regel, dass man nach dem Abklingen die gleiche Anzahl Tage, wie man Fieber hatte, auf Sport komplett verzichten soll. Und ebenso gilt: Vorsicht bei der Einnahme von Medikamenten! Auch wenn dadurch die Krankheitssymptome unterdrückt werden, heisst das noch lange nicht, dass man bereits wieder gesund ist. F

FOTO: ZVG

Leistungssteigerung dank Superkompensation

In der Trainingslehre stösst man häufig auf den Begriff Superkompensation. Was genau ist das?

Der Begriff «Superkompensation» beschreibt den Effekt der Leistungssteigerung, welchen man durch regelmässiges Training erzielen will. Bei einem Training wird ein Reiz gesetzt, welcher diverse Prozesse im Körper in Gang setzt. Beispielsweise werden bei einem intensiven Lauftraining die Kohlenhydratspeicher abgebaut oder geleert. Nach dem Training ist der Körper dafür in der Lage, die Kohlenhydratspeicher wieder auf- oder gar noch mehr zu füllen, als es vorher der Fall war.

Oder nehmen wir die Knochen, Sehnen und Bänder. Diese werden während des Trainings beansprucht, was aber wiederum den Effekt hat, dass der Körper angeregt wird, genau diese Strukturen in der Erholungsphase zu verstärken. Unser Körper versucht also nach einem Trainingsreiz, in der Regeneration nicht nur das Ausgangsniveau vor dem Training zu kompensieren, sondern noch mehr oder eben zu «superkompensieren». Ganz wichtig für alle: Eine Leistungssteigerung oder eine Superkompensation kann nur dann erreicht werden, wenn die Erholungszeit dem Trainingsumfang und der Trainingsintensität angepasst wird und nicht zu schnell nach der Belastung erneut trainiert wird. F

In der FITforLIFE-Rubrik «Laufend gefragt» beantworten Marathonprofi Viktor Röthlin und sein Geschäftspartner von «VikMotion», Thomas Mullis, Ihre Fragen zum Laufsport. Sie möchten etwas wissen? Dann schreiben Sie uns Ihre Frage auf info@fitforlife.ch (Betreff: «Laufend gefragt»). Infos zu VikMotion unter **www.vikmotion.ch**

Viele Läufer beklagen Probleme mit der Achillessehne und/oder der Wadenmuskulatur. Was kann man präventiv tun?

Präventiv bedeutet, dass man diese Strukturen hegt und pflegt, sodass möglichst gar keine Beschwerden auftreten. Vorbeugend sollte neben dem reinen Laufen auch eine bewusste Kräftigung der Fuss- und Unterschenkelmuskulatur stattfinden. Sei es mit Seilspringen, Barfusslaufen, Fussgymnastikübungen und ähnlichen Massnahmen. Das Ganze muss über mehrere Wochen aufgebaut werden, bis es zur Trainingsroutine gehört und mindestens dreimal wöchentlich auch umgesetzt wird. Diese Regelmässigkeit ist entscheidend, wenn etwas auch wirklich präventiv wirken soll. Zweitens müssen Achillessehne, Wadenmuskulatur, aber auch die Plantarsehne und die Muskulatur am Schienbein (einfach gesagt: alle Strukturen am Unterschenkel und am Fuss) mit der gleichen Regelmässigkeit gedehnt (und wenn möglich) massiert werden.

Wie lange muss man neue Schuhe einlaufen, bis sie für den Wettkampf bereit sind?

Ich empfehle Schuhe vor dem ersten Wettkampfeinsatz während 50 und mehr Kilometern einzutragen. Ich darf bei meinen Marathons auf massgeschneiderte Schuhe meines Sponsors zählen, welche immer perfekt passen. Und trotzdem trage ich diese Schuhe im Vorfeld des Wettkampfes ein paar Mal im Training. Dass ein Läufer an der Marathon-Expo einen Schuh kauft und diesen am nächsten Tag ohne Probetragen gleich für den Marathon nutzt, gibt es zwar immer mal wieder, aber auf dieses Experiment kann man als gut vorbereiteter Läufer getrost verzichten.