



Muskelkrämpfe können Laufsportler von einer Sekunde auf die andere ausbremsen.

So verhindern Sie im Wettkampf Beschwerden und andere Pannen

WAS TUN, WENN SICH SCHIEFLÄUFT?

Mit einer guten Vorbereitung und einer Portion Gelassenheit wird der erste Laufwettkampf in den allermeisten Fällen zu einem positiven und schönen Erlebnis. Doch auch Unvorhergesehenes und Missgeschicke gehören zum Laufsport. Wir zeigen, wie man angemessen reagieren kann.

TEXT: REGINA SENFTEN, ANDREAS GONSETH

Wenn Tausende von Läuferinnen und Läufern gemeinsam unterwegs sind, können Beschwerden und Missgeschicke nie ganz ausgeschlossen werden. Das weiss auch Koni Birrer, seit fünf Jahren Rennarzt beim Swiss City Marathon in Luzern. Der Mediziner wird bei jeder Austragung mit ähnlichen Schwierigkeiten konfrontiert: «Muskelprobleme, Krämpfe, Misstritte, Blasen, Erschöpfung und je nach Wetter auch Kreislaufprobleme, Hitzschlag oder Unterkühlung sind die häufigsten Schwierigkeiten, die auftreten», so Birrer.

Obwohl schlussendlich jeder Fall individuell unterschiedlich sei, gibt es laut Koni Birrer vor allem geschlechterspezifische Unterschiede, wie die Teilnehmer eines Laufwettkampfs ihr Abenteuer in Angriff

nehmen. «Frauen gehen die ganze Sache meist dosierter und weniger am Limit an», sagt der erfahrene Mediziner, «und sie hören auch eher auf, wenns gar nicht läuft oder ernsthafte Probleme auftauchen.» Männer seien oft härter mit sich selbst, was aber laut Birrer «auch ernsthaftere Konsequenzen mit sich ziehen kann».

Birrers Empfehlungen wie «gute Trainingsvorbereitung», «der Witterung angepasste Bekleidung» oder auch «dosierte Renneinteilung» tönen logisch und vernünftig, und sicher wollen sich die meisten diese Tipps auch zu Herzen nehmen – und doch verflüchtigen sich viele Vorsätze bereits mit dem Startschuss und dem folgenden Adrenalinschub. Damit Sie wissen, wie Sie Missgeschicke verhindern und im Notfall richtig reagieren können, haben wir die wichtigsten Punkte zusammengestellt.

MUSKELPROBLEME

Was: Muskelschmerzen, Krämpfe (Füsse, Waden, Oberschenkel) oder auch Muskelzerrung.

Ursachen: Ungewohnte Belastung (Bergabstrecken) oder lange Belastung (Marathon auf Teer). Krämpfe sind meist auf mehrere Ursachen zurückzuführen wie Länge und Art der Belastung, Intensität, Hitze, Dehydrierung, Salzverlust, Mineralstoffmangel usw.

Sofortmassnahme: Intensität reduzieren oder Pause machen und betroffenen Muskel dehnen (bei Zerrung nicht dehnen!). Viel trinken, allenfalls Bewegungsmuster verändern.

Wann aufhören? Wenn die Schmerzen zu gross werden und/oder bereits im Vorfeld eine Muskelverletzung vorherrschte. Bei temporären Muskelbeschwerden reicht meistens eine Reduktion der Intensität, um den Wettkampf noch zu Ende bringen zu können, vor allem bei kurzen Distanzen.

Wie präventiv verhindern? Guter Trainingszustand, genügend Flüssigkeit im Vorfeld, vielseitige Ernährung (Carboloading), ausgiebiges Aufwärmen, genügend Verpflegung und Flüssigkeitszufuhr im Wettkampf, regelmässiges Stretching, dosierter Start und angepasste Intensität.

SEHNENPROBLEME

Was: Z. B. Schmerzen am Knie (Runners knee), am Schienbein (Shin Splint) an der Fusssohle (Plantarfasziitis) oder an der Achillessehne.

Ursachen: Abrupte Belastungssteigerung vor einem Wettkampf, ungewohnte Belastung, ungewohnte Schuhe, repetitive Bewegung über eine lange Zeitdauer (Marathon), muskuläre Dysbalancen, Faszienverhärtungen.

Sofortmassnahme: Allenfalls Lauftechnik verändern (von Mittelfuss- auf Fersenlandung oder umgekehrt), Schuhwahl überdenken und/oder langfristig bei Bedarf Einlegesohlen verwenden.

Wann aufhören? Meistens sind die Beschwerden bereits im Vorfeld spürbar, in kurzen Wettkämpfen treten Sehnenbeschwerden aus dem Nichts eher selten auf. Wenn die Schmerzen zu gross werden und bereits im Vorfeld Beschwerden auftraten, kann ein Abbruch angezeigt sein.

Wie präventiv verhindern? Keine abrupten Umfangsteigerungen im Vorfeld des Wettkampfs, vielseitiges Training, guter muskulärer Zustand, angepasste Intensität, regelmässiges Stretching. Allenfalls Tapes anbringen oder Kompressionsbekleidung tragen.

MISSTRITT / STURZ

Was: Schmerzen (Fussgelenke, Knie, Hüften, Rücken, Schultern, Hände) nach einem Misstritt oder Sturz.

Ursachen: Plötzliches Hindernis, Zusammenprall, nachlassende Aufmerksamkeit, schwindende Kräfte, unebener, rutschiger, unübersichtlicher Untergrund, falsches Schuhwerk.

Sofortmassnahme: Schonen, Bewegungsmuster den Schmerzen anpassen, bei Armen/Schulter allenfalls ein Kleidungsstück als Stützverband anbringen. Beim nächsten Sanitätsposten Wunden oder stark angeschwollene Körperstellen behandeln und wenn nötig verbinden oder tapen lassen.

Wann aufhören? Wenn ein Weitermachen die Verletzung deutlich verschlimmert. Wenn leichtes Klopfen auf die betroffene Stelle höllische Schmerzen auslöst, deutet das auf einen Bruch hin. In beiden Fällen: Wettkampf abbrechen, um Komplikationen zu vermeiden.

Wie präventiv verhindern? Füsse und Waden mit spezieller Fussgymnastik stärken, Beinachsen mit Stabilitätstraining (z. B. auf Slackline oder Balancetrainer) kräftigen, angepasstes Schuhwerk tragen, dosiertes Lauftempo, Konzentration bis zur Ziellinie aufrecht halten.

KREISLAUFPROBLEME

Was: Mühe mit der Atmung, Schwindel, Übelkeit, Gleichgewichtsstörungen.

Ursachen: Zu hohes Tempo, falsches Einteilen der Distanz, hohe Aussentemperaturen und/oder Sonneneinstrahlung, zu geringe Flüssigkeitszufuhr, fehlender Kopfschutz, übertriebener Ehrgeiz, ungewohnte Höhe.

Sofortmassnahme: Tempo reduzieren, genügend trinken, kühlen, falls nötig Pause machen und marschieren oder sich kurz hinlegen und Beine hoch lagern. Nächste Sanität informieren.

Wann aufhören? Wenn die Koordination leidet oder Schwindel und Übelkeit durch Pause nicht verschwinden sowie bei Erbrechen.

Wie präventiv verhindern? Gut essen im Vorfeld, Bekleidung und Sonnenschutz an Witterungsbedingungen anpassen, regelmässig trinken, Kopf- und Nackenschutz bei intensiver Sonne, vorsichtige Renneinteilung.



ÜBERHITZUNG

Was: Hitzestau, Schwindel, Augenflimmern.

Ursachen: Hohe Aussentemperaturen und Sonneneinstrahlung, zu geringe Flüssigkeitszufuhr, fehlender Kopfschutz, zu hohes Tempo, falsches Einteilen der Distanz, übertriebener Ehrgeiz.

Sofortmassnahme: Tempo reduzieren, Bekleidung reduzieren (wenn zu warm angezogen), genügend trinken, kühlen, falls nötig Pause machen und marschieren oder sich kurz im Schatten hinlegen und Beine hoch lagern.

Wann aufhören? Wenn die Koordination leidet oder Schwindel und Übelkeit durch Pause nicht verschwinden. Bei Erbrechen.

Wie präventiv verhindern? Bekleidung und Sonnenschutz an Witterungsbedingungen anpassen (Kopf- und Nackenschutz bei heissen Temperaturen), regelmässig trinken, angepasste Intensität, vorsichtige Renneinteilung.

MAGENPROBLEME

Was: Aufstossen, Magenbrennen, stechende Magenschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen.

Ursachen: Trinken unmittelbar vor Wettkampf (kohlensäurehaltige Getränke), zu hohes Tempo, Unverträglichkeit der Wettkampfverpflegung, zu viel trinken, essen während zu hoher

Intensität, schwer verdauliches Essen im Vorfeld. Einnahme von Medikamenten wie z. B. Entzündungshemmer oder Kortison. Auch Nikotin, Koffein und Alkohol sowie grosse Mengen an eiweissreicher Nahrung können Auslöser sein.

Sofortmassnahme: Tempo reduzieren, allenfalls marschieren oder Toilette aufsuchen, wenns geht trinken (Wasser, Cola oder Bouillon), leicht verdauliche Nahrung (Gels) bevorzugen.

Wann aufhören? Wenn die Beschwerden zu stark sind und nicht verschwinden.

Wie präventiv verhindern? Im Vorfeld des Wettkampfs leicht verdauliche Speisen bevorzugen und viel trinken, keine ungewohnte Wettkampfverpflegung einnehmen, bei kurzen Distanzen nur trinken und nichts essen, dosierte Renneinteilung.

BLASEN

Was: Blase, geplatze Blase.

Ursachen: Scheuerstelle, ungewohntes Lauftempo, falsche Socken, ungewohnte Schuh-/Sockenkombination, Nässe (Schweiss, Regen, über dem Schuh ausgeleerte Getränke).

Sofortmassnahme: Beobachten, wenn nötig bei nächstem Sanitätsposten Blasenpflaster anfordern und Ursache für Scheuerstelle beseitigen.

Wann aufhören? Blutige Blasen – und noch kein Ende in Sicht.

Wie präventiv verhindern? Unbedingt Socken auch in Kombination mit Schuh austesten, möglichst über Wettkampfdistanz. Unterschiedliche Geschwindigkeiten auf Reibung im Schuh austesten (nach vorne rutschen). Vor Wettkampfbeginn Füsse mit speziellen Fusscremes gegen Scheuerstellen einreiben. Getränke bei Zwischenverpflegung nicht über Schuhe leeren.

UNTERKÜHLUNG

Was: Frösteln, Hühnerhaut, Schlottern, Schwindel.

Ursachen: Kalte Aussentemperaturen in Kombination mit zu leichter Bekleidung, plötzlicher Witterungswechsel, Wind, Dauerregen, zu wenig Flüssigkeitszufuhr, Höhenexposition der Strecke (Berglauf).

Sofortmassnahme: Bei nächstem Sanitätsposten Wärmeschutz anfordern, heisse Getränke.

Wann aufhören? Totale Auskühlung, starkes Schlottern, Zittern, Schwindel.

Wie präventiv verhindern? Unmittelbare Wetterprognose und Infos vom Veranstalter beachten, passende Bekleidung wählen, bei unsicherer Witterung in exponierten Lagen (Berglauf) Reservekleider mittragen, gut aufwärmen, während Wettkampf warme Getränke bevorzugen.

INSTEKTENSTICH

Was: Schmerz/Rötung/Schwellung nach einem Insektenstich.

Ursachen: «Zusammenstoss» mit Insekt entweder laufend, weil man sich draufsetzt oder allenfalls auch, wenn ein Insekt in einem Getränkebecher ist und es versehentlich so in den Mund gerät oder man es gar verschluckt.

Sofortmassnahme: Versuchen herauszufinden, was für ein Insekt es war. Betroffene Stelle beobachten und wenn möglich kühlen. Bei Stich im Mund-/Hals- und allgemein Gesichtsbereich nächsten Sanitätsposten aufsuchen und die Schwellung untersuchen lassen.

Wann aufhören? Allergiker je nach dem sofort, alle anderen die Auswirkungen des Stiches aufmerksam beobachten.

Wie präventiv verhindern? Bei Verpflegungsstellen optisch darauf achten, das sich nichts im Becher befindet. Aufpassen, wohin man sich setzt. Allergiker unbedingt entsprechendes Notfall-Set am Wettkampf mitführen und das Krankheitsbild hinten auf der Startnummer in das vorgedruckte Feld eintragen. Das gilt auch für Asthmatiker, Diabetiker oder Epileptiker.



FOTO: ISTOCK.COM

Jede Sekunde zählt: Mit einer sofortigen Herzdruckmassage kann man Leben retten.

WAS TUN BEI EINEM ZUSAMMENBRUCH?

Supergau Herzinfarkt

Stellen Sie sich vor, ein Mitläufer oder eine Mitläuferin bricht an einem Lauf vor Ihren Augen zusammen. Eine Reanimation ist nötig. Warum zögern Sie bei der Hilfeleistung? Weil Sie nicht sicher sind, was zu tun ist? Schreckt Sie die Mund-zu-Mund-Beatmung ab? Oder fürchten Sie, mit einer fehlerhaften Herzmassage Schäden anzurichten? Die wichtigsten Antworten auf Fragen, die immer wieder für Verunsicherung sorgen.

Zusammenbruch – wie soll ich reagieren?

Zuerst gilt es, cool zu bleiben und Hilfe zu organisieren. Da an einem Lauf meist mehrere Leute rasch zugegen sind, sollte derjenige, der einen Zusammenbruch zuerst realisiert, den Lead übernehmen und sofort jemanden zum nächsten Sanitätsposten schicken oder wenn möglich per Telefon den Sanitätsdienst des Laufs informieren. Die Telefonnummer steht meistens seitlich auf der Startnummer. Gleichzeitig gilt es, wenn nötig so schnell wie möglich mit einer Reanimation zu beginnen, denn jede gewonnene Sekunde erhöht die Chancen auf ein Überleben.

Wann ist eine Reanimation angezeigt?

In der professionellen Nothilfe gelten spezielle Fragestellungen und Abläufe. Bei einem Laufanlass hingegen ist bei einem Zusammenbruch die Situation meist klar und das Risiko

gross, dass es sich um einen Herzstillstand oder Herzinfarkt handelt, wie die Erfahrungen zeigen. Daher ist rasches Handeln das A und O. Wenn der oder die Zusammengebrochene weder auf lautes Ansprechen noch auf Zwicken oder Kneifen reagiert, nicht mehr atmet (oder höchstens noch röchelt) und sich kein Erbrochenes in seinem Mund befindet, ist eine Reanimation angezeigt.

Welche Art der Reanimation soll ich anwenden?

Laien Helfer sollten sich auf die Herzdruckmassage konzentrieren und die Mund-zu-Mund-Beatmung weglassen. Forschungsergebnisse aus den letzten Jahren haben gezeigt, dass bei einem plötzlichen Herzstillstand eines Erwachsenen noch für etwa acht Minuten ausreichend Sauerstoff im Blut ist. Das Problem ist jedoch, dass der Sauerstoff bei einem Herzstillstand nicht dort ankommt, wo er gebraucht wird: im Gehirn. Dorthin muss er also gepumpt werden. Das wird mit einer wirksamen Herzdruckmassage erreicht.

Wie genau macht man eine Herzdruckmassage?

Legen Sie den Betroffenen in Rückenlage auf einen festen, ebenen Untergrund und knien Sie sich im rechten Winkel vor die Brust des Betroffenen. Öffnen Sie bei Bedarf die Kleidung

auf Brusthöhe und drücken Sie senkrecht von oben mit beiden Handballen mittig kräftig auf das Brustbein (rund 5 bis max. 6 cm tief eindrücken). Frequenz mindestens 100 Mal pro Minute, also knapp zweimal pro Sekunde. Für Musikalische: Summen Sie «Stayin' Alive» von den Bee Gees, das entspricht dem optimalen Rhythmus einer Herzdruckmassage.

Kann ich mit der Herzdruckmassage Schäden anrichten, wenn gar kein Herzstillstand vorliegt?

Nein. In diesem Fall kommt der Betroffene wieder zu Bewusstsein und Sie können mit der Herzdruckmassage aufhören.

Und was ist, wenn ich den Betroffenen bei der Herzdruckmassage verletze, zum Beispiel durch Rippenbrüche.

Das kann passieren, ist aber kein Fehler der Herzdruckmassage, sondern bisweilen eine unvermeidbare Begleiterscheinung. Eine oder mehrere gebrochene Rippen sind in einer solchen Situation definitiv das kleinere Problem und müssen in Kauf genommen werden.

Wie lange soll ich die Herzdruckmassage anwenden?

Bis der Betroffene wieder zu Bewusstsein kommt oder professionelle Hilfe vor Ort ist und den Patienten übernimmt.



Die medizinische Betreuung bei Laufevents ist meist hervorragend.

BEI MUSKEL-BESCHWERDEN

Dr. Schüssler Salze

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Omida AG, Küsnacht am Rigi.



FOTO: SWISS-IMAGE