Ursachenforschung mit Tücken

# Krämpfe auf der Laufstrecke

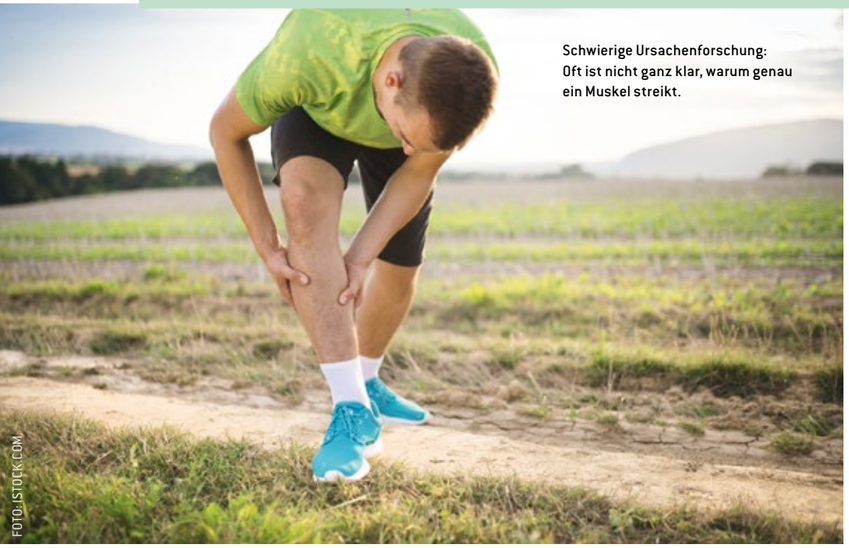

FOTO: ISTOCK.COM

Schwierige Ursachenforschung: Oft ist nicht ganz klar, warum genau ein Muskel streikt.

**Beim Triathlonwechsel vom Rad auf die Laufstrecke bekomme ich bereits auf den ersten Metern fast immer Krämpfe. Wie kann ich das verhindern?**

In diesem konkreten Fall ist sicher die abrupte Veränderung der Muskelbelastung ein Grund für das Auftreten von Krämpfen. Grundsätzlich ist im Ausdauersport die Ursache von Krämpfen aber oft nicht einfach zu finden und ein Puzzle, das aus mehreren Faktoren besteht. Die wichtigsten im Überblick:

**Ungewohnte Bewegung:** Wir alle kennen das; wir liegen im Bett und machen eine spezielle Bewegung, überstrecken beispielsweise unsere Zehen – und plötzlich krampft die Wade. Krämpfe treten oft bei bei Bewegungen auf, die wir uns nicht gewohnt sind. Geht der Bewegung eine intensive sportliche Belastung voraus, ist die Krampfgefahr zusätzlich erhöht.

**Überforderung:** Krampft ein Muskel, ist er in diesem Moment der Belastung nicht gewachsen. Im Sport ist dies meist dann der Fall, wenn man zum Beispiel in einem Wettkampf zu schnell unterwegs ist und sich der Muskel diese Intensität nicht gewohnt ist. Oder wenn er einer explosiven Belastung standhalten muss, an die er nicht langsam übungshalber herangeführt worden ist.

**Übermüdung:** Oft treten Krämpfe nicht gleich zu Beginn einer Belastung auf (Ausnahme explosive oder komplett ungewohnte Bewegungen), sondern erst dann, wenn die Reserven erschöpft und der Muskel übermüdet ist. Ursachen dafür können mangelndes oder unspezifisches Training sein, aber auch einfach die Dauer der Belastung, wenn sie über den gewohnten Zeitrahmen hinausgeht. Repetitive Belastungen wie Radfahren können die Krampfgefahr zusätzlich erhöhen.

**Zu wenig Flüssigkeit:** Mangelnde Flüssigkeitszufuhr kann ebenfalls eine Ursache sein. Vor allem in Kombination mit hohen Temperaturen und hoher Belastungsintensität. Die durch das starke Schwitzen ausgeschiedenen Elektrolyte und Mineralsalze sollten bei langen Belastungen kompensiert werden (z. B. mittels Sportgetränken, Bouillon und/oder Salzzufuhr).

**Wie vorbeugen?**
Nicht immer ist der Auslöser eines Krampfes auch wirklich augenfällig, denn auch Medikamenteneinnahme, Alkohol, Schlafmangel oder Stress können ihren Teil beitragen. Und ebenso gut können an einem Wettkampf Krämpfe einmalig bei Sportlern auftreten, die sonst nie an Krämpfen leiden. Wenn Sie als Triathlet regelmässig Krämpfe beklagen, sollten Sie ihr sportliches Training nach folgenden Punkten hinterfragen:

- Haben Sie die Belastung, die im Wettkampf gefragt ist, auch regelmässig im Training geübt? Und zwar nicht nur einfach mit regelmässigem Schwimm-, Rad- und Lauftraining, sondern auch in Kombination und mit dem Üben der Wechsel?
- Und wenn Sie die Wechsel geübt haben: Haben Sie diese im gleichen Tempo geübt, wie Sie es nachher im Wettkampf praktizieren, also schnell?
- Haben Sie die Gesamtzeit (oder sogar noch etwas mehr) eines geplanten Triathlons im Training bereits einmal mit einer hohen Intensität zum Test absolviert?
- Haben Sie für einen Langdistanztriathlon wirklich lange Läufe auf Asphalt geübt?
- Ernähren Sie sich im Vorfeld einer intensiven sportlichen Belastung gut und ausgewogen und nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich?

Wenn Sie alle fünf Fragen mit Ja beantworten können und dennoch Krämpfe erleiden, wird die Spurensuche schwieriger, aber viele müssen ehrlicherweise die eine oder andere Frage verneinen und haben somit einen ersten Anhaltspunkt, wo sie ansetzen können.

**Und wenn es dennoch krampft?**
Tritt ein Krampf im Training oder Wettkampf auf, sollte man zuerst das Tempo rausnehmen und die Belastung reduzieren. Gleichzeitig kann man versuchen, den Bewegungsablauf zu verändern, auf dem Velo zum Beispiel mehr nach vorne oder hinten rutschen oder aufstehen. Beim Laufen hilft vorsichtiges Dehnen des betreffenden Muskels. Auch kühlen und massieren unterstützt den Effekt, sofern das an Ort und Stelle möglich ist. Gleichzeitig sollte Energie und Flüssigkeit zugeführt werden.

Zum Schluss noch etwas zum vielbeschworenen Magnesium als mögliche Krampfursache: Wer keinen Magnesiummangel aufweist (und das sind die allermeisten), bei dem wird auch eine Magnesiumzufuhr nichts bringen. Der Magnesium-Mythos ist auf einen einzelnen Fallbeschrieb in einer (über 30-jährigen!) Studie zurückzuführen – und hat sich fälschlicherweise bis heute vor allem dank gewieften Marketingspezialisten in der Sportszene gehalten. Aktuell erfolgsversprechender scheint es laut neuster Studien, bei Krämpfen Gurken- bzw. Essigwasser zu trinken. Es wird vermutet, dass der saure Geschmack im Rachen die Aktivität der impulsgebenden Nervenzellen drosselt und somit krampflösend wirkt. *f*



Überlastungsbeschwerden sind am häufigsten

# Wie **verletzungsanfällig** sind Triathleten?

**Läufer beklagen relativ häufig Beschwerden am Bewegungsapparat. Wie sieht es mit Verletzungen im Triathlon aus?**
Bei Ausdauersportarten ist es grundsätzlich nicht einfach, die richtige Dosierung zwischen Belastung und Belastbarkeit zu finden, vor allem wenn ein ambitioniertes Ziel lockt. Das ist auch beim Triathlon nicht anders, obwohl es aufgrund der Vielseitigkeit eine der gesündesten Sportarten überhaupt ist. Denn ein grosser Vorteil ist, dass man anders als beim Laufen nicht nur eine einzelne Disziplin trainiert, sondern drei im Wechsel. Dadurch belastet ein Triathlet automatisch in jeder einzelnen Sportart seinen Körper weniger als reinrassige Spezialisten in ihren jeweiligen Disziplinen.

Dennoch gleichen allfällige Beschwerden denjenigen der «Einsportart-Athleten». Der Schwimmer hat oft Schulter- oder Ellbogenprobleme, der Radfahrer Rückschmerzen und der Läufer Überlastungsbeschwerden an Füssen, Beinen und Hüfte. Vor allem im Radfahren können allenfalls noch Sturzfolgen dazu kommen wie Schlüsselbein-, Hüft- oder Handgelenksverletzungen.

Die Überlastungsprobleme resultieren meist aus zu häufigem oder einseitigem Training, ungünstiger Belastung oder einer zu abrupten Steigerung des Trainingsvolumens. Trainiert man als Triathlet alle drei Sportarten ausgewogen, kann man das Risiko einer Überlastung dadurch automatisch gering halten. Häufig vernachlässigen aber vor allem Triathleten mit einer schlechten Schwimmtechnik das Wassertraining, weil ihnen der Zeitgewinn dank einer besseren Technik zu wenig gross scheint im Verhältnis zum zeitlichen Aufwand, den sie dafür aufwenden müssten. Dafür investieren sie vor allem auf die Wettkämpfe hin mehr ins Rad- und Lauftraining, wodurch auch die klassischen Laufbeschwerden am Bewegungsapparat auftreten können. Der «Vorteil»: Man muss dann im Laufsport wieder zurückstecken und hat jetzt endlich Zeit fürs Schwimmtraining …

Eine weitere typisch triathlonspezifische Problematik ist nicht mechanischer Natur und man sieht sie auch nicht von aussen: Zahlreiche Ironman-Triathleten betreiben für ihren Sport einen riesigen Aufwand und reizen alle sportlichen Bereiche – oft neben Beruf und Familie – derart maximal aus, dass sich der Körper zwischen den Trainings gar nicht mehr erholen kann und sie irgendwann ins Übertraining fallen mit der Konsequenz, dass alle Systeme streiken und dann gar nichts mehr geht. Wie so oft im Leben gilt es also auch als Triathlet, die so wichtige Balance zu halten und die Vorteile, die das vielseitige Triathlontraining bringt, auch tatsächlich zu nutzen. *f*

FOTO: ISTOCK.COM

Triathlon ist grundsätzlich durch seine Vielseitigkeit eine äusserst gesunde Sportart.

Im FIT for LIFE-Ratgeber beantworten die Redaktion und Dan Aeschlimann von My Sport praxisnah verschiedenste Fragen zu Training, Ausrüstung und gesundheitlichen Themen aus der Welt des Ausdauersports. Sie haben eine konkrete Frage? Dann schreiben Sie uns an ***ratgeber@fitforlife.ch***

GUTSCHEIN
CHF 50.–
an eine Fahrradanalyse.
Gültig bis 30.09.2018 gegen Abgabe dieses Inserates. Nicht kumulierbar. Telefonische Voranmeldung unerlässlich.

swissbiomechanics
0848 000 433
www.swissbiomechanics.ch

FAHRRADANALYSE & MASS-EINLAGEN

swissbiomechanics ist im Bereich der **Sitzpositionsanalysen** sowie der Herstellung von **Mass-Einlagen für Radschuhe** führend. Die Mountainbike-Olympiasieger Nino Schurter und Jenny Rissveds, Triathleten wie Jan van Berkel sowie viele weitere Spitzen-, Breiten- und Hobbysportler sind zufriedene Kunden von swissbiomechanics.

Weitere Kompetenzen von swissbiomechanics:

+ Fussanalysen
+ Lauf- und Ganganalysen
+ Haltungsanalysen
+ Laufschuhberatungen
+ Mass-Einlagen für Freizeit, Sport und Business
+ Mass-Schuhe für Freizeit und Sport

Fahrradanalysen auf Voranmeldung in Zürich. Weitere Dienstleistungen in Zug, Pfäffikon SZ, Einsiedeln und St. Gallen.