

(ka - 16.07.2019)



KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

Verletzt!

(ka) - Die letzte Laufkolumne ist schon länger her. Das mag daran liegen, dass ich in den letzten 3 Monaten nicht laufen konnte. Mein Knie spielt nicht mit. Ohne Laufen gehen die Themen schnell aus und die Inspiration fehlt. Was bleibt also als über das „Verletzt sein“ zu schreiben.

Verletzt sein ist für Läufer im Vergleich zu anderen Sportlern eigentlich kein großes Thema, da es keine rabiaten Gegner gibt. Fragt mal Handballer oder Wasserballer! Und doch bin ich gerade verletzt! Wie kann das sein? Ich sage es euch: Das Alter!

Aber der Reihe nach: Meine erste Verletzung hatte ich vor knapp 25 Jahren - natürlich beim Fußball spielen. Lange war ich ohne Blessuren durch die Kreisliga Emsland gekommen, doch irgendwann musste es mich erwischen. Die Grätsche des Abwehrspielers vom FC Leschede erwischte nur meinen linken Knöchel, der Ball war lange weg. Die Folge: Mehrfacher Bänderriss und Knochenabsplitterung. Zu der Zeit bekam man für so etwas noch einen medizinballgroßen und ebenso schweren Gips, so dass Fortbewegung in den folgenden 4 Wochen nur mit Krücken möglich war. Nach Stunden im Krankenhaus kam ich dann am späten Abend nach Hause, als unser Nachbar mich aus dem Auto humpeln sah. „Was ist passiert?“, fragte er besorgt. Ich antwortete „Bänderriss!“. Seine Sorge war schlagartig dahin. Er drehte sich genervt um und sagte mit abwinkender Hand: „Gab es früher nicht!“. Nun muss man wissen, dass mein Nachbar ein pensionierter Schlachtermeister war, der ganz andere Sachen erlebt hatte als einen Bänderriss. Auch mein Vater erklärte mir, dass man zum Beispiel mit Meniskusriss noch gut und gerne 30 Kühe melken kann und nicht zum Arzt gehen muss. Klar, das ständige Hinknien und Aufstehen schmerzt, aber von



(ka - 16.07.2019)



Verletzung könne ja wohl keine Rede sein. Nun ja, diese Kerle waren schlichtweg aus einem anderen Holz geschnitzt.

Selbstverständlich habe ich wieder angefangen zu kicken, aber nicht mehr so lange. Nach der folgenden Knieverletzung wurden die Fußballstiefel an den Nagel gehängt und ich begann dann ca. 10 Jahre später mit Anfang 30 mit dem Laufen. Da konnte ja eigentlich nicht viel schief gehen, denn Gegenspieler, die einen weggrätschen, gibt es beim Laufen ja nicht.

So bin ich ca. 10 Jahre sehr gut über die Runden gekommen und verletzungsfrei geblieben. Wäre da nicht ein orakelnder Vereinskamerad gewesen, der mir schon früh erklärte, dass die Verletzungen auch beim Laufen irgendwann kommen, aber erst mit 40. Mit Mitte 30 habe ich das natürlich für Quatsch gehalten. Ich hätte läuferisch Baume ausreißen können und war topfit. Was sollte schon passieren?

Kaum hatte ich die 40 geknackt, fing das Elend an. Feste Waden, Probleme in den Knien und Rückenschmerzen. Unfassbar. Richtig verletzt konnte man das nicht nennen, aber es hat mich eingeschränkt. Die Folge: Ich rede mittlerweile mehr über meine Verletzungen als über meine Leistungen (so auch heute), bin regelmäßig beim Physiotherapeuten oder Osteopathen und musste lernen, dass Dehnen noch wichtiger als Intervalltraining ist.

Das bedeutet Umdenken und bewusster mit dem Körper umgehen. Und Geduld haben. Wie schon erwähnt ist bei mir seit 3 Monaten an Laufen nicht zu denken. 3 Monate! Der Horror! Meine Frau hofft inständig, dass es endlich wieder losgeht, denn mein Nervenkostüm hat schon bessere Zeiten gesehen. Gott sei Dank machen die Osteos und Physios mir sehr viel Mut und tatsächlich bin ich in den letzten Tagen 2x 3 km gelaufen - zwar unter Schmerzen, aber es ging. Endlich Licht am Ende des Tunnels.

Warum erzähle ich das? Aus mehreren Gründen: Zum einen: Genießt das Laufen, solange die Knochen und Muskeln es mitmachen. Hechtet keinen Bestzeiten hinterher, sondern genießt das Gefühl, einfach laufen zu gehen.

Zum anderen: Achtet darauf, was ihr macht - vor allem in jungen Jahren. Als Fußballer hatte ich Oberschenkel wie eine chinesische Gewichtheberin, aber Oberarme wie Pinocchio nach einer Low-Carb Diät. Dehnen und Beweglichkeitsübungen gab es auf meinem Trainingsplan nicht. Die Folgen sind

(ka - 16.07.2019)

verkürzte Muskeln und eine Unbeweglichkeit, die an den Roboter C-3PO aus Star Wars erinnern.

Macht euch nicht verrückt: Verletzungen fangen im Kopf an. Manchmal sehe ich auch bei mir hypochondrische Züge und ein leichtes Umknicken reicht schon, um panisch zu glauben, den Rest des Lebens wie Bein-Godik das rechte Bein nachzuziehen. (Die älteren unter euch erinnern sich vielleicht noch an die damalige ZDF Weihnachtsserie Silas aus dem Jahre 1981 mit Patrick Bach als Silas und Lucki Molocher als Godik - der heißt wirklich so!).

Mein Physio sagt immer wieder beharrlich, dass das meiste, was von alleine kommt, auch von alleine geht. Also ruhig bleiben, weniger googeln und jammern, ab und zu mal dehnen und es im Alter einfach nicht übertreiben. Dann sehen wir uns auch mit Mitte 70 noch auf der Laufbahn. Bis dahin hoffe ich, dass mein Knie bald wieder Laufen erlaubt und ich meine und die Nerven meiner Frau beruhigen kann.

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus