



ISBN: 978-3-98660-053-2

© 2023 Kampenwand Verlag  
Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf  
[www.kampenwand-verlag.de](http://www.kampenwand-verlag.de)

Versand & Vertrieb durch Nova MD GmbH  
[www.novamd.de](http://www.novamd.de) · [bestellung@novamd.de](mailto:bestellung@novamd.de)  
+49 (0) 861 166 17 27

Text: Christoph Falkenroth  
Lektorat: Beate Westerkamp  
Zeichnungen: Uli Hardt  
Bilder: Shutterstock.de – @VectorArtFactory  
Medizinische Beratung:  
Dr. Christian Westerkamp & Monika Zimmermann  
Druck: FINIDR, s.r.o.  
Lípová 1965 . 737 01 Český Těšín . Česká republika



CHRISTOPH FALKENROTH

**LÄUFERKNIE**

**UND**



**SPORT-BH**

*Für  
Beate, Leo & Eff*

## **DANKE AN**

Dr. Steffen Damm, Katrin Ebersohn, Uli Hardt, Hedwig Klostermann, Dr. Kathryn Konrad, Carmen Thomas, Dr. Christian Westerkamp, Christine Westermann, Jürgen Wolff und Monika Zimmermann. Und an die unfassbar vielen Menschen, die in ihrer Freizeit jedes Jahr ehrenamtlich Hunderte von Laufveranstaltungen unterstützen und ermöglichen.



# OBACHT!

Die Auswahl und Recherche der in diesem Buch behandelten Begriffe erfolgte mit der größtmöglichen Sorgfalt. Die Erläuterungen erheben aber keinesfalls den Anspruch, einer wie auch immer gearteten medizinischen Beratung oder einer Diagnose auch nur nahe zu kommen.

Wenn es um die Aufnahme sportlicher Unternehmungen oder damit verbundene Probleme geht, empfiehlt sich grundsätzlich die vorherige Einholung kompetenten medizinischen Rates. Eine Haftung für eventuelle Schäden jeglicher Art wird daher vom Autor ausdrücklich aus keinem Rechtsgrund übernommen.

Im Übrigen wird in diesem Buch wahl- und systemlos mit männlichen, weiblichen und diversen Formen hantiert, ebenso mit dem Binnen-I und womöglich noch mit anderen geschlechtergerechten Ausdrucksweisen. Grundsätzlich sind dabei immer alle mitgemeint, die gerade nicht erwähnt sind. Aber eigentlich sind alle erwähnt.

# VORWORT

*Wissen ist Macht!*

*Francis Bacon*

Liebe Läuferinnen und Läufer,

man kennt das: Wenn man heutzutage durch einen x-beliebigen Park oder eine sonstige (Natur-)Landschaft rennt, dann begegnen einem unweigerlich laufende Mitmenschen. Besonders bei schönem, dem sogenannten Laufwetter, ist dann allerorten die James-Dean-Laufgruppe ausgesprochen stark vertreten. Deren Angehörige sind leicht zu erkennen: Denn sie wissen nicht, was sie tun. Ob das aber gut ist, ist die Frage, die sich hier quasi aufdrängt.

Nun ist es mit dem Laufen schon ein bisschen so, wie mit dem Pilzesammeln. Selbstverständlich kann man ahnungslos im Wald alles einsacken, was irgendwie nach essbarem Pilz aussieht, die Ausbeute



dann zubereiten und tapfer verzehren. Dabei muss nicht zwangsläufig etwas Schlimmes passieren. Es kann aber. Und je öfter man das macht, um so größer ist dann doch die Chance, etwas zu sich zu nehmen, von dem sich hinterher herausstellt, dass man es besser hätte bleiben lassen.

Profunden Pilzkennern und -innen passiert derlei (in der Regel jedenfalls) nicht, denn sie haben sich vorher schlau gemacht – nicht selten anhand entsprechender Handbücher und Lexika. So verhindern sie bleibende Schäden und erhalten sich die Freude an ihrem entspannenden Hobby.

Anhand dieses sicherlich überzeugenden Vergleichs lässt sich hoffentlich erahnen, wie das vorliegende Buch gemeint ist. Was Pilzsammlerinnen und -sammlern ihr Pilzlexikon, möge Läufern und -innen das vorliegende Buch sein. Oder so ähnlich...

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht in jedem Fall  
Christoph Falkenroth

*Ausdauer wird früher oder später belohnt  
- meistens aber später.*

*Wilhelm Busch*





# ACHILLES SEHNE



Mehr oder weniger jäh setzt die Achillessehne als stärkste Sehne im menschlichen Körper am Fersenbein an und verflüchtigt sich mehr oder weniger nach oben in den Wadenmuskel. Beklagenswerterweise ist die Achillessehne gleichzeitig auch die Achillesferse vieler LäuferInnen. Die Möglichkeiten, ihr den Rest zu geben, sind zahlreich, sei es durch simple Überlastung, falsches Schuhwerk, unterschiedlich lange Beine, Fußfehlstellungen, schiefstehende Becken, schlechte Lauftechnik bei zu hohen Umfängen, Übergewicht, Rauchen, rheumatische Beschwerden u. Ä. Auf all diese Dinge reagiert die gemeine Achillessehne in der Regel gereizt bis entzündet (Achillodynie), im schlimmsten Falle sogar mit einem Riss, den selbst behandeln zu wollen sich nicht wirklich empfiehlt. Die gute Nachricht: Bis auf den Achillessehnenriss kann man all diese Gebrechen unter anderem durch Schonung, allerlei (Dehn-)Übungen und Omas *Krautwickel* (nicht zu verwechseln mit Kohlrouladen) wieder in den Griff bekommen.

# AD-HOC SELBST- DESINFEKTION

*s. Urin*



# AEROBER BEREICH

Wer beim Dauerlauf seine MitläuferInnen mit allerlei Schwänken aus seiner Jugend und sonstigem Gedöns verbal zutexten kann, ohne dabei ins Japsen zu geraten, der läuft eindeutig im aeroben Bereich, denn offensichtlich bekommt er ja noch genügend Luft. Die Herzschlagfrequenz liegt hierbei irgendwo zwischen 60 und 75% des persönlichen Maximalpulses, was dazu führt, dass der Schwätzer dieses Tempo zu allem Überfluss auch noch lange durchhalten kann. Was für die anderen akustisch auf Dauer womöglich eher unangenehm ist, ist für ihn körperlich sehr von Vorteil, denn er trainiert gerade bestens seine Grundlagenausdauer im sogenannten GA1-Bereich. Hier funktioniert die Fettverbrennung optimal und eine Überlastung ist quasi ausgeschlossen. Wollen die MitläuferInnen ihre Ruhe haben und sind entsprechend trainiert, dann müssen sie nur ein bisschen das Tempo anziehen. Der Schwätzer bleibt dann entweder auf

der Strecke, oder er zieht mit und läuft kurz darauf jenseits seiner *aerob-anaeroben Schwelle*. Hier werden seine Ausführungen zunächst erheblich kürzer, kurz darauf setzt dann ein – aufgrund der sogenannten „Sauerstoffschuld“ nur noch von Keuchen unterbrochenes – seliges Verstummen ein.

## AEROB-ANAEROBE SCHWELLE

Mit öder Konsequenz anstrengungslos im eigenen Wohlfühltempo einherzudüdeln, ohne je in Atemnot zu geraten, bringt eventuell Wohlempfinden, aber sicher keinen Trainingsfortschritt. Den erreicht man nur durch Trainieren möglichst dicht an der ANS, der persönlichen anaeroben Schwelle – die sich wiederum durch eben dieses Training verschiebt, was den aeroben Bereich langsam, aber



sicher vergrößert, wodurch es möglich ist, länger zu trainieren, ohne die eigene Belastungsgrenze zu überschreiten. Für die ChemikerInnen unter uns: Solange das *Laktat* sich in der Muskulatur im wohligen Gleichgewicht bildet und abbaut, ist alles in Butter. Aber oberhalb von etwa 4 mmol Laktat pro Liter Blut wird es unschön, denn dann ist die ANS überschritten. Schonungslos zerfällt nun das Adenosintriphosphat in Adenosindiphosphat und irgendeinen Rest, der Bedarf an Sauerstoff ist plötzlich größer als das, was man noch einzuatmen vermag und leidig setzt die Übersäuerung ein. Das vergällt die Freude am sportlichen Tun jählings und zwingt zu einer Pause, in der mithilfe des Kreatinphosphats beglückenderweise wieder Adenosintriphosphat hergestellt wird. Dieses physiologische Überlastungs-drama sollte möglichst vermieden werden, denn es wirft auch die Willensstärksten ohne jede Gnade zurück. Wer seine Ambitionen nicht unterdrücken kann oder will, ist also gut beraten, das eigene Training vernünftig zu steuern, z. B. nach Bestimmung der eigenen aerob-an-aeroben Schwelle und mittels eines darauf basierenden Trainingsplans.

# AEROBIC



Oberbegriff für extra schweißtreibende Ausdauer-Gymnastikkurse, die überwiegend in übelriechenden Hallen bei grundsätzlich unsäglichem Bumm-Bumm-Musik abgehalten werden. Fitness-Insider sprechen gerne auch ehrfurchtsvoll von „Power-Kursen“. Je nach modischem Trend lassen sich hierunter so unterschiedliche Schwachheiten wie „Thai Box“, „Step-Aerobic“, „Latino-Dance“ oder „Power Pump“ finden. Gleich hoch ist bei allen Varianten das Verletzungsrisiko sowie die Möglichkeit, seinen Puls in kürzester Zeit über die magische Herzinfarkt-Marke von 200 Schlägen pro Minute zu peitschen. Wer das ohne bleibende Schäden überlebt, kann bei derlei – in Fachkreisen auch „Sado-Workout“ genannten – Tätigkeiten eine maximale Kalorienverbrennung erzielen. Diese speist sich allerdings dummerweise nur zu einem Drittel aus der Verbrennung von Fett. Für wasserscheue Läufer mit zu viel Hüftgold, die sich aufgrund vorherrschenden Mistwetters in einer ungelüfteten Halle sportlich betätigen wollen, empfehlen sich daher Alternativangebote wie etwa *Spinning*. Damit lässt sich Ausdauer auch bei Hagelschauern und Orkanen sinnvoll und entfettend trainieren.



## AGE GROUPER

Weil „Age Grouper“ definitiv viel cooler klingt als „AltersklassenathletInnen“ ist dieser Begriff problemlos in den Sprachgebrauch jener übergegangen, die möglichst lässig ihren Status als Sportwettkampf-Insider, hauptsächlich im *Triathlon*, dokumentieren möchten. Simplerweise verbergen sich hinter dieser Bezeichnung all jene, die bei einem entsprechenden Wettkampf nicht als Profis, sondern als normale Menschen antreten; also jenes Heer an SportlerInnen, die just for fun und daher mehr oder weniger verbissen an den Start gehen, um in den Ergebnislisten hernach auch in ihrer jeweiligen Altersklasse aufzutauchen.



# ALL-TERRAIN-SCHUHE

Glaubt man der Werbung, hat man mit All-Terrain-Schuhen (neudeutsch für Multifunktionsschuhe) eine Art eierlegende Wollmilchsau mit eingebauter Trittsicherheit an den Füßen, die einen vollkommen problemlos über allerlei unterschiedliche Untergründe wie Fels, Wiese, Beton, Sand, Moos usw. schweben lässt. In Wirklichkeit sorgen diese Dinger vor allem dafür, dass man ein maximal schlechtes Gefühl für den jeweiligen Untergrund bekommt, auf dem man gerade unterwegs ist. Darüber hinaus sind solche Alle-Untergründe-Schuhe in der Regel schwer, was nicht zuletzt an der oft verbauten dicken, profilierten Sohle liegt. Da die Schuhe dadurch – und durch den daraus resultierenden Gefühlsangel – sehr zum Umknicken einladen, endet der Schuhschaft häufig erst über dem Knöchel – was im Zweifelsfalle allerdings auch keinen Bänderriß verhindert. Als modisches Accessoire in der Stadt getragen, sollen solche Schuhe womöglich die Bereitschaft der TrägerInnen signalisieren, jederzeit zum spontanen Aufbruch in welche Wild-

nis auch immer bereit zu sein. Insofern dürfen sie als das ärmliche Pendant zum allradangetriebenen Jeep manches Reihenhausbesitzers gelten. Immerhin stoßen diese Schuhe beim Gebrauch keine Abgase aus.

## ALTERSKLASSEN

Die Einteilung in Altersklassen bei (Lauf-)Wettkämpfen folgt erstaunlicherweise keiner einheitlichen Regel, sondern ist im Wesentlichen vom jeweils zuständigen Verband und dessen Laune abhängig. Auch international gibt es Unterschiede. So gilt etwa im Deutschen Leichtathletik Verband (DLV) eine andere Altersklasseneinteilung als im Deutschen Gehörlosen-Sportverband (DGS), und auch der Deutsche Ruderverband (DRV) wartet mit einer eigenen Einteilung auf. Dazu kommt, dass bei deutschen Wettkämpfen anders eingeteilt



wird, als bei internationalen. Wer also etwa als Gehörloser mit doppelter Staatsbürgerschaft wettkampfmäßig läuft und rudert, hat den Salat. Abgesehen davon erlauben Altersklassenlisten im Gegensatz zu schnöden Gesamtlisten natürlich den schnellen Vergleich mit Gleichaltrigen und dienen ganz grundsätzlich einer positiven Psychohygiene von Wettkampfteilnehmenden. Zweifellos ist es ein gewisser Balsam für das eigene Ego, etwa beim Berlin-Marathon 2015 nicht nur in der ellenlangen Gesamtliste auf Platz 28299 aufzutauchen, sondern sich in der eigenen Altersklasse wenigstens auf Platz 1494 wiederzufinden. Allerdings kann die Freude an der genauen Positionsbestimmung im Kreise der Mitalternden dadurch schwer getrübt werden, dass daran auch unschwer zu erkennen ist, wie viele 70jährige oder gar noch Ältere wieder einmal schneller waren als man selbst.