Regeneration, aber richtig!

v. Markus Majer

Die Laufsaison 2013 ist für mich vorbei. Daher ist es Zeit, ein Fazit zu ziehen, um danach mit neuen Ideen und frischem Schwung in die Saison 2014 zu starten. Schließlich hatte ich zu verschiedenen Zeitpunkten in der Saison den Eindruck, als hätte ich Fehler in der Vorbereitung begangen. Und die sollte man ja klugerweise zukünftig meiden, wenn man sein Laufleistung (und seinen Laufspaß) steigern möchte. Beide Marathonläufe dieses Jahres, Hannover im Mai und Frankfurt im Oktober gingen in die Hose: beim ersten musste ich nach 30 km aufgrund einer in diesem Lauf entstandenen Achillessehnenverletzung aufgeben, zum Frankfurt-Marathon trat ich aufgrund wieder aufgetretener Herzrhythmus-Störungen gar nicht erst an. Da stellt man sich als Läufer doch unmittelbar die Frage nach dem Warum. Eine schlüssige Antwort habe ich erst kürzlich gefunden, als ich von Untersuchungsergebnissen über die Regenerationsprozesse bei Läufern las. Im "American Journal of Pathology" veröffentlichten US-Wissenschaftler eine Studie, in der sie die Muskulatur von 40 Marathonläufern über 12 Wochen lang nach dem Rennen untersuchten. **Erst sieben Tage nach** der Extrembelastung zeigten sich in den betroffenen Laufmuskeln erste regenerative Prozesse. Einen Monat nach dem Marathon gab es zwar kaum noch Hinweise auf Muskelzellschädigungen, aber klare Anzeichen für weitere Regenerationsprozesse in der Muskulatur. Schon vor einigen Jahren wurde an der Ball State University in den USA eine Untersuchung durchgeführt, die sich mit der Frage nach der günstigsten Form der Regeneration befasste. Dazu wurden Läufer, die gerade einen Marathon absolviert hatten, in zwei Gruppen eingeteilt. Während die erste Gruppe sieben Tage keinen Schritt trainierte, absolvierte die zweite Gruppe täglich einen lockeren Dauerlauf. Bei allen Sportlern wurden in bestimmten Abständen Muskelkraft und Ausdauer gemessen. Am Tag nach dem Wettkampf waren diese Werte bei allen Läufern **gleich niedrig**, doch schon am dritten Tag wies die Kurve der Muskelkraftentwicklung bei **der nicht laufenden Gruppe nach oben.** Die Kontrollgruppe lies noch keinen Anstieg erkennen. Klares Fazit dieser beiden Studien: an einem Marathon verdaut die Muskulatur einen Monat oder länger und die Regenerationsprozesse in der Laufmuskulatur werden selbst durch lockeres Laufen in dieser Zeit definitiv nicht unterstützt (wie gerne gelegentlich behauptet wird) sondern ganz im Gegenteil sogar verzögert.

Mein Abbruch beim Hannover Marathon durch eine spontane Achillessehnenverletzung kann vor diesem Hintergrund schlüssig erklärt werden als Ausdruck einer nicht vollständig erholten Muskulatur. Auch meine Herzrhythmus-Störungen vor dem Frankfurt-Marathon interpretiere ich als einen nicht voll leistungsfähigen Herzmuskel aufgrund unvollständiger Regeneration nach der Böckstiegel-Lauf-Vorbereitung.

Welche Konsequenzen werde ich aus diesen Erkenntnissen ziehen? In den einzelnen Laufwochen werde ich noch strenger darauf achten, meine langsamen Laufeinheiten wirklich langsam zu laufen und nach jeder intensiven Einheit werde ich mindestens 48 Stunden bis zum nächsten intensiven Lauf verstreichen lassen. Nach etwa drei Laufwochen werde ich eine Laufwoche ganz auf das Laufen verzichten. Schließlich werde ich nächstes Jahr 49 Jahre alt: mit zunehmendem Alter sinkt die Regenerationsfähigkeit zusätzlich altersbedingt. In dieser lauffreien Woche können sicher Schwimmeinheiten stattfinden oder auch ein paar Kilometer auf dem Rad absolviert werden. Aber um dem Herzen auch Zeit zur Erholung zu lassen, sollten diese Einheiten auch eher im Grundlagenausdauerbereich ausgeführt werden. **Und nach dem nächsten Marathon? Da genieße ich mindestens 4 Wochen das dolce vita! Gibt es ja neben dem Laufen auch noch!**

Und am Ende fällt der Rückblick auf mein Laufjahr doch versöhnlich aus. Mein erste Triathlon-Mitteldistanz in 5:01:30 Stunden und ein Böckstiegel-Lauf in 1:21:26 Std. waren richtig tolle Rennen, die von der ersten bis zur letzten Minute Spaß gemacht haben, weil sie sich richtig gut anfühlten. Da muss ich wohl ganz erholt an den Start gegangen sein...

in diesem Sinne....

auf zum...

www.physiotherapie-werther.de

Praxis für Physiotherapie

Ravensberger Straße 45
33824 Werther (Westfalen)
Telefon 0 52 03 · 6900

Markus Majer
Hilke Engel-Majer