

Therapeut entwickelt Laufkurs-Konzept:

Physio-Laufschule „Fun Run“

Laufen gehört mit zu den gesündesten Sportarten. Aber Laufen kann auch weh tun. Das liegt fast immer an der falschen Lauftechnik, weiß Physiotherapeut Markus Majer aus dem westfälischen Werther. Daher startete er im Frühjahr 2010 mit seinem neuesten Kursangebot, der Physio-Laufschule „Fun Run“.

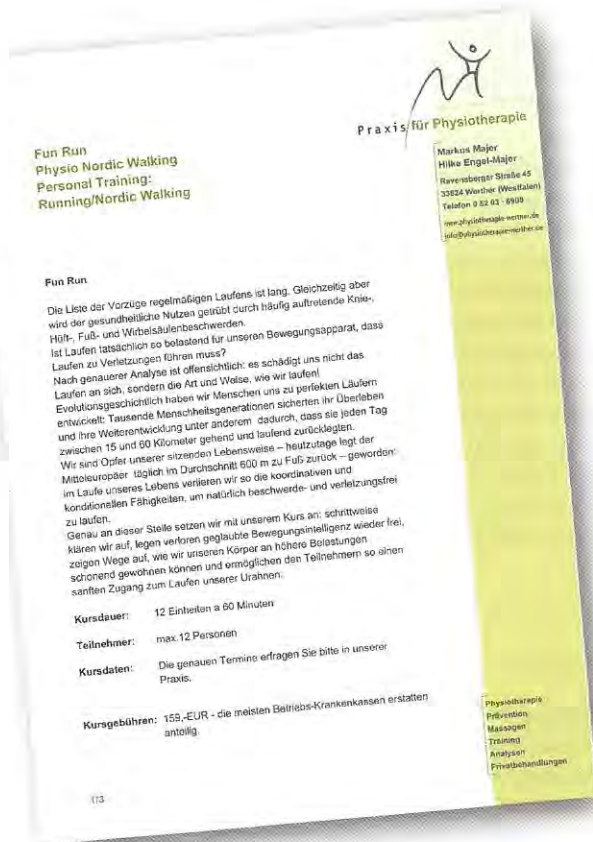
Als erfahrener Marathonläufer weiß der 45-Jährige, dass Laufen die beste Medizin ist, um den Körper fit zu halten. Aber er weiß auch, dass falsches Laufen stark den Bewegungsapparat belasten kann. „Uns schädigt nicht das Laufen an sich, sondern die Art und Weise, wie wir laufen.“ Der moderne Mensch habe das Laufen verlernt: Früher legten Generationen von Menschen täglich zwischen 15 und 60 Kilometer zurück. „Es war nie vorgesehen, dass wir zu Sitzlingen werden“, erklärt Majer.

Richtige Lauftechnik schützt vor Verletzungen

Heutzutage lege ein Mitteleuropäer pro Tag durchschnittlich 600 Meter zu Fuß zurück. Kein Wunder also, dass die fürs Laufen notwendigen Fähigkeiten verkümmern. Verletzungen sind die Folge. Nach mehr als 20 Jahren Sitzen müsse das Laufen erst wieder erlernt werden. Davon ist der sportbegeisterte Physiotherapeut überzeugt. Und genau hier setzt er mit seinem Laufkurs-Konzept „Fun Run“ an: Er will Fehler beim Laufen korrigieren und die Lauftechnik verbessern. Dies diene der Prävention von Verletzungen, erhöhe aber auch den Laufgenuss.

In zwölf Einheiten à 60 Minuten sollen die Teilnehmer zu einem natürlichen Laufstil zurückfinden. Am Anfang steht eine genaue Analyse der persönlichen Lauftechnik per Videoanalyse, um die Fehler bewusst zu machen. „Laufen ist ein automatischer Bewegungsablauf“, so Majer, „und es ist sehr schwer, solche Automatismen zu korrigieren.“ Die zwölf Absolventen des ersten Kurses, der innerhalb von wenigen Tagen ausgebucht war, haben von Juni bis September 2010 eine ökonomische Lauftechnik erlernt, zu der unter anderem Kriterien wie Schrittfrequenz- und Schrittlänge, Fußstellung und Bodenkontaktzeit zählen.

Die Idee zu seinem Laufkurskonzept kam Majer, als er wiederum beim Joggen unterwegs war: „Da sieht man neben sich einen Läufer, der völlig unorthodox läuft und trotzdem schneller ist!“. Das wollte der begeisterte Läufer natürlich nicht auf sich sitzen lassen. Eine Fußverletzung seiner Frau Hilke tat ihr übriges. Die Idee war geboren. Nach umfassender Recherche stieß das Ehepaar, das 1994 seine Praxis für Physiotherapie eröffnete, auf die „Spiraldynamik“ des Schweizer Mediziners Christian Larsen und der französischen Physiotherapeutin Yolande Deswarte, einem dreidimensionalen Bewegungs- und Therapiekonzept. Beide nahmen an mehreren Fortbildungskursen in der Schweiz teil, „mit einer segensreichen Wirkung für meine Frau“ und der Erkenntnis, die positiven Erfahrungen in den Praxisalltag zu integrieren und an andere weiterzugeben.



Das Konzept kommt gut an. Der Kurs „Fun Run“ war innerhalb weniger Tage ausgebucht.

Nach etwa vier Jahren Vorbereitung konnte im Frühjahr der erste Kurs starten. Doch die Hoffnung, dass „Fun Run“ als Präventionsmaßnahme anerkannt wurde, erfüllte sich nur zum Teil. „Ich erlebte die kuriose Situation, dass easy! (Die Präventionsdatenbank von BKK und Knappschaft) mein Angebot genehmigte, die andere Datenbank aber es ablehnte“, ärgert sich der Therapeut noch heute. „Dabei sollte man meinen, die beiden Datenbanken, die Präventionsmaßnahmen prüfen, hätten dieselben rechtlichen Grundlagen.“ Die Ablehnung wurde damit begründet, dass eine Maßnahme nicht anerkannt werden könnte, wenn sie noch nicht evaluiert sei – für einen Praxisinhaber, so Majer, sowohl finanziell als auch logistisch kaum machbar.

Die Folge: Ein Drittel der Kursteilnehmer bekommt die 159 Euro Kursgebühr bei den Betriebs-Krankenkassen anteilig erstattet, die zwei Drittel, die bei Ersatzkassen versichert sind, gehen leer aus. Doch das scheint die Begeisterung für „Fun Run“ nicht zu stören: Die ersten Interessenten für den nächsten Kurs im Frühjahr 2011 stehen schon bereit. „Nur durch Mund-zu-Mund-Propaganda“, freut sich Majer, der schon als Jugendlicher ein hochtalentierter Leichtathlet war.

*„Laufen ist die beste Medizin,
um den Körper fit zu halten.“*

Etwa drei Viertel der „Laufschüler“ des ersten Kurses seien bereits Patienten der Praxis gewesen. „Aber es zieht langsam seine Kreise: Immer mal wieder kommt jemand, der über uns in der Lokalpresse gelesen hat.“ Der Physiotherapeut ist zuversichtlich, „dass wir bei zehn bis zwölf zufriedenen Läufern ein bis zwei neue Kunden für unsere Praxis gewinnen können“. Vor den beiden nächsten Kursen 2011 werde er in einem Laufgeschäft vor Ort sowie in der Zeitschrift des örtlichen Laufvereins für „Fun Run“ werben und vielleicht auch seine Flyer bei Orthopäden auslegen.

Ein Konzept also, das zur Nachahmung anregt? „Ja“, ist Praxisinhaber Majer überzeugt. „Allerdings sollte man nicht blind kopieren, sondern eigene Ideen verwirklichen. Entscheidend ist“, so sein Fazit, „dass man mit dem Herzen dabei ist.“ Wer von seiner Sache überzeugt sei, der kann auch überzeugen. (ks)



Die Idee zu seinem Laufkurskonzept „Fun Run“ kam Physiotherapeut Markus Majer, als er wiedermal beim Joggen unterwegs war.

Kontakt: Praxis für Physiotherapie
Markus Majer – Hilke Engel-Majer
Ravensberger Straße 45
33824 Werther (Westfalen)
Tel.: 0 52 03 – 69 00
www.physiotherapie-werther.de
info@physiotherapie-werther.de