

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 49 (1992)

Heft: 8

Artikel: Traumen und Läsionen auf dem Laufpfad

Autor: Liguori, Vincenzo

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993128>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Traumen und Läsionen auf dem Laufpfad

Vincenzo Liguori

Das Alarmsignal ist ausgelöst – nach dem vielen Reden über die Wohltaten die Jogging am Organismus verursacht, beginnt man immer häufiger auch die Schäden und Störungen zu beschreiben, die dieser so populäre Sport verursachen kann.

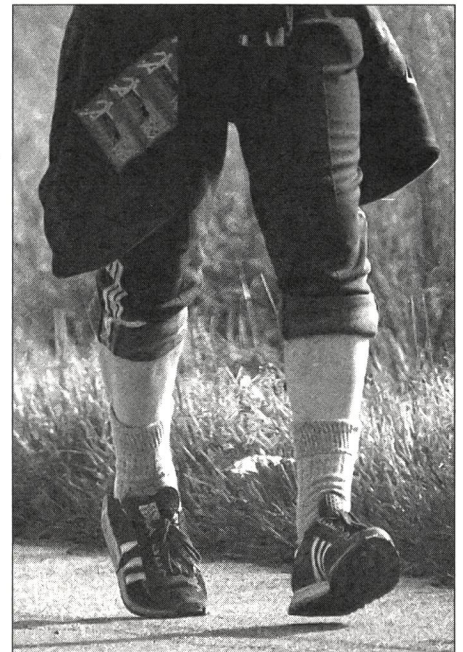
Alles hat vor einigen Jahren angefangen als der «Vater» des modernen Joggings, der Amerikaner Jim Fixx (Prophet der «Läufer» und Autor eines zum Bestseller gewordenen Buches) während des täglichen Trainings sein Leben verlor.

Er war 52 Jahre alt und lief seit Jahren regelmässig zirka 120 km in der Woche. Die «Passionierten» des Laufsports wurden von Panik erfasst.

Der Tod ihres «Propheten» schien alle Theorien der Gleichung «Laufen gleich Gesundheit» zunichte zu machen und für die Amerikaner, die gerade die Wichtigkeit der Fitness und des durchtrainierten Körpers entdeckten, war der

Schock fürchterlich. Natürlich blieb der Kommentar der eingefleischten Faulpelze «das habe ich schon immer gesagt» nicht aus, und es war für kurze Zeit die Revanche der Fette, des Specks, der angesetzten Fettpolster und Zellulitis, der Fernsehhabenden mit Bier und Pommes frites auf der beliebten gemütlichen Couch. Wieviel Mitleid hatte man nun für jene Exoten mit dem keuchenden Atem und den Blasen an den Füssen, die sich Kilometer für Kilometer zwischen Smog und Autoabgasen im Namen der Fitness abmühten?

Sofort wurde von Fixx's Freunden im Staat Vermont die Kontraoffensive gestartet. Es ist wahr, sagte man, dass Jim



an einer Herzattacke während des Laufens gestorben ist. Aber sein krankes Herz widerstand allen noch so optimistischen Voraussagen.

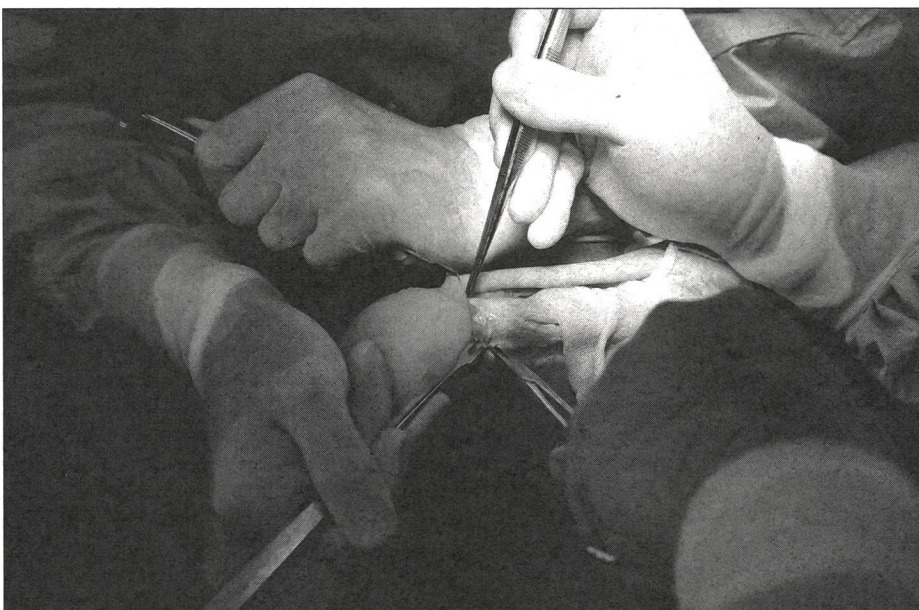
Alle «Fixx» starben in jüngeren Jahren aufgrund eines Herzinfarktes. Jim hatte das Alter von 52 Jahren erreicht und das Jogging hat ihm mindestens 5 Jahre mehr Leben geschenkt.

Die Gebrechen des Läufers

Das Alarmsignal war dennoch nicht zu überhören, und dies bewirkte ein Aufblühen der Rubriken für «Leiden und Gebrechen der Laufsportfanatiker» in den Sportzeitungen. Diese wiederum lösten eine Lawine von Briefen aus mit sorgfältigen, bisweilen fast pathetischen Beschreibungen aller Schmerzen Leiden, Traumen, Unfällen und Gebrechen, die immer häufiger den weiten Kreis der Laufsportliebhaber treffen.

Die Experten haben sofort für vertiefte, auf das Prinzip eingehende Studien gesorgt. Man stöberte in offiziellen Unfallstatistiken und betrachtete sie unter dem Vergrösserungsglas.

Es zählen nicht nur die Verstorbenen, die in Wirklichkeit gar nicht so viele sind verglichen mit der immensen Popularität des Joggings (in Amerika joggen 15 Prozent der Bevölkerung). Es gibt eine ganze Serie von Beschwerden, von Gemütszustandsveränderungen bis zum Asthma, Blut im Urin, Problemen im Magen-Darm-Trakt (hier in erster

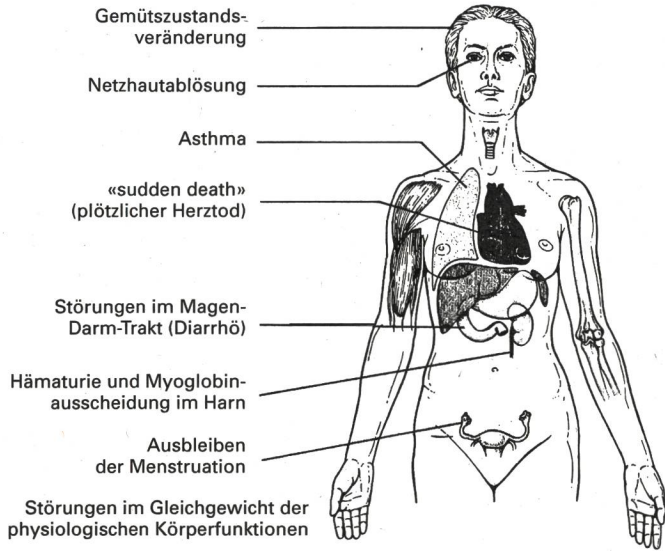


Die heutige Medizin bewältigt viele Probleme, wie hier bei einer Operation der Achillessehne. Trotzdem sollten mögliche Spätschäden nicht vergessen werden.

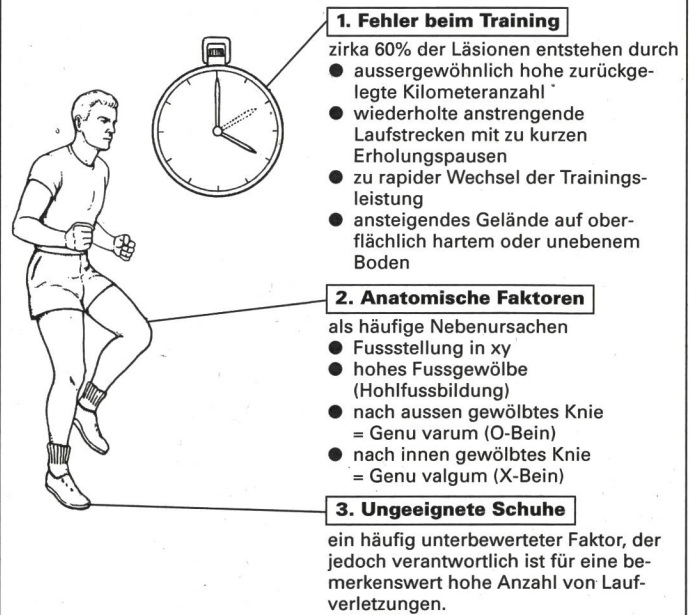
Foto: Daniel Käsermann

Die Verletzungen der Läufer können verschiedene Körperteile betreffen.

Ausser den Störungen am Muskel-Skelettsystem sind sehr häufig:



Liste der wichtigsten Faktoren, die Schäden beim Läufer verursachen



Linie Durchfall), schliesslich das Ablösen der Netzhaut, Ausbleiben der monatlichen Menstruation für Frauen und ihr verspätetes Eintreten bei jungen Mädchen. Der Löwenanteil liegt jedoch bei den Läsionen durch Überbeanspruchung. Nicht einmal so sehr bei akuten Traumen, die doch auch sehr häufig sind, zum Beispiel Verrenkungen der

Fussgelenke oder des Knies, Zerrungen und Muskelrisse, Kontusionen und Frakturen – Ereignisse, die überwiegend durch Hinfallen, bruske Beanspruchung des motorischen Apparates, nicht kontrollierte Reflexbewegungen oder bisweilen auch von aussen wirkende Kräfte hervorgerufen werden. Die Pathologie des Läufers umfasst jene

auch später in Erscheinung tretenden Läsionen. Sie werden verursacht durch das Ungleichgewicht zwischen der geforderten Arbeit und der Fähigkeit des Organismus, es zu verkraften.

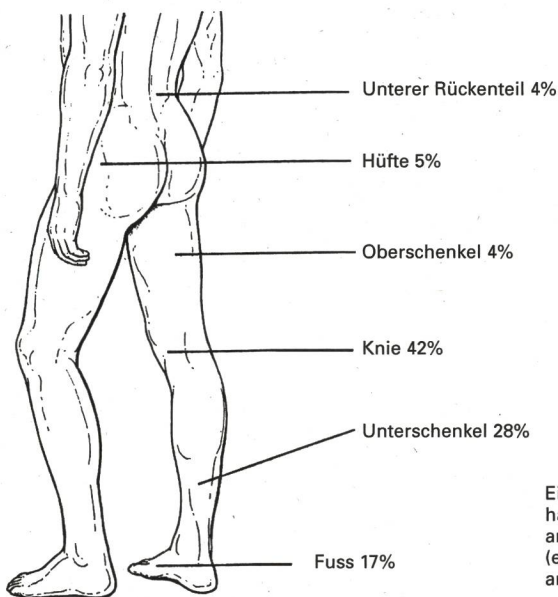
Läsionen durch Verschleiss sind Überbeanspruchung

Die ganze Serie, der von den passionierten Joggern beklagten Schmerzen kann ihren Ursprung tatsächlich in der Überbeanspruchung des motorischen Systems haben. Das heisst, von den Knochen, Muskeln und Sehnen wird, unabhängig der individuellen Toleranzgrenze, für längere Zeit zuviel gefordert. Es gibt eine ganze Kaskade von Ereignissen, die erlauben, die sportliche Aktivität in positivem und negativem Sinne zu betrachten. Die Erhöhung der Zahl der Jogger muss aber nicht unbedingt ein Ansteigen der Zahl der auftretenden Läsionen bedeuten. Statistisch gesehen, gehen jährlich zirka 1 Milliarde Franken für Sportunfälle verloren (zirka 300 Millionen für Ausgaben der Versicherungen an die medizinische Pflege, der Rest sind indirekte Kosten für ausgefallene Arbeitstage). Betroffen sind schätzungsweise 160 000 Personen.

Auch wenn die gewöhnlichen Anforderungen an den Organismus während der sportlichen Aktivitäten enorm sind, sind die verschiedenen Organe und Apparate sehr wohl in der Lage diese Überbeanspruchung zu bewältigen. Hierfür ist es nötig, ein angepasstes und sich steigerndes Trainingsprogramm zu befolgen. In diesem Fall passen sich der motorische Apparat und das cardiovaskuläre und respiratorische System der

Anatomische Aufteilung der Läsionen

Die Statistiken unterscheiden sich oft von einer Studie zur anderen aufgrund von unterschiedlichen Bevölkerungsuntersuchungen. In einer dennoch recht repräsentativen Studie haben wir folgende Aufteilung der Verletzungen:



Einige Verletzungsarten sind häufiger bei Männern, andere wiederum bei Frauen (es sind die Höchstprozente angegeben).

gesteigerten Trainingsleistung an und sind in der Lage, sich wachsenden Anstrengungen anzugleichen, ohne Schäden zu erleiden.

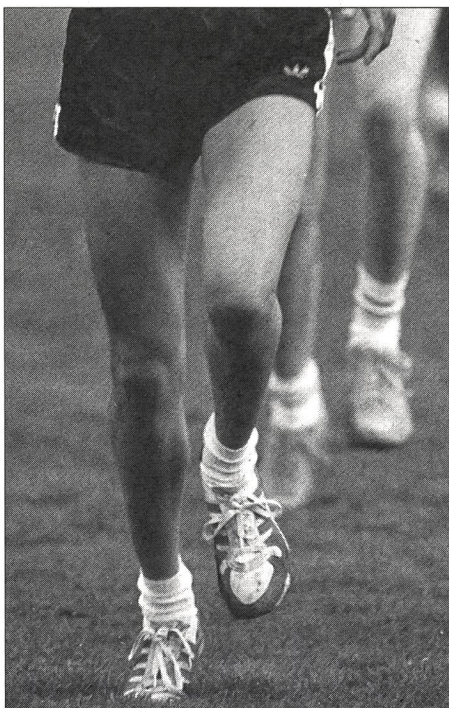
Die Ursache der Verletzungen, die mit dem Laufen verknüpft sind

Es reicht schon zu überlegen, dass ein 70 kg schwerer Läufer, um sein wirkliches Körpergewicht fortzubewegen, bei jedem Sprung eine Kraft entwickelt, die dem zwei- oder dreifachen seines Körpergewichts entspricht. Die Rechnung ist schnell gemacht. Für die Distanz von 1,5 km (zirka 800–1000 Schritte) wird unser Athlet eine über 100 Tonnen grosse Kraftleistung vollbringen.

Wer regelmässig trainiert und einige Kilometer in der Woche läuft, muss eine über 1000 Tonnen grosse Kraft entwickeln. Ein Marathonläufer überschreitet sogar 5000 Tonnen. Leicht also sich zu erklären, warum das Hauptthema der Läufer-Diskussionen die unzähligen Leiden sind, die keinen Körperteil zu verschonen scheinen.

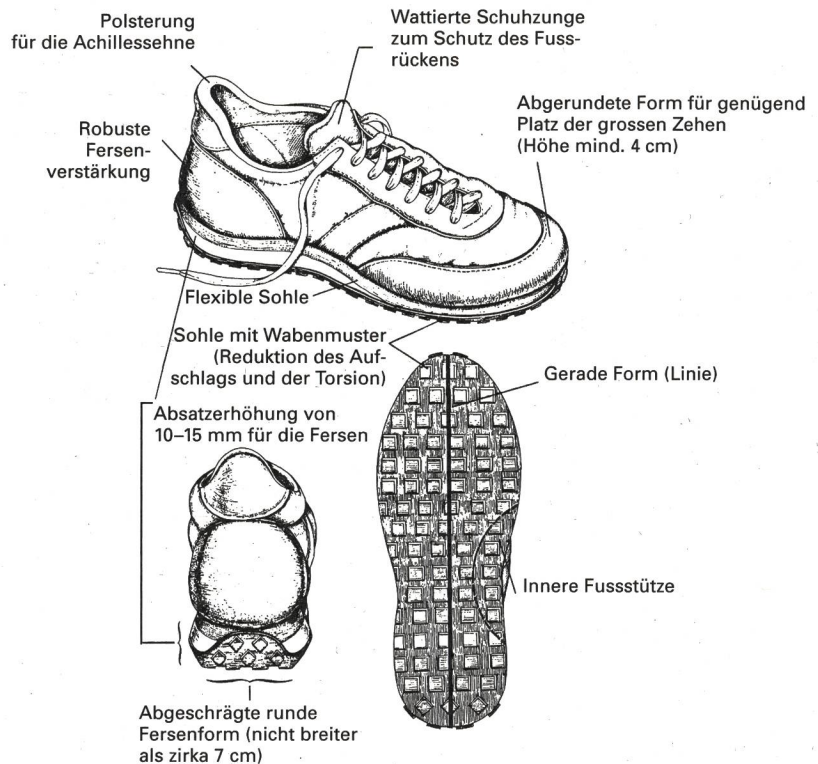
Die Fehler beim Training, die Schuhe und anatomische Faktoren

Gefährlich ist die typische Naivität des übergewichtigen Untrainierten, der von einem Tag zum andern glaubt, sich in einen Marathonläufer verwandeln zu können, nur weil er einen Jogginganzug und Turnschuhe gekauft hat und sich beim Volkslauf anmeldete. Bis gestern sass er noch an der Schreibmaschine und tags darauf müht er sich bei einem seine Grenzen überschreitenden Training ab, ohne auf die vorherige Erwärmungs- und die anschliessende



Charakteristikum eines guten Joggingshuhs

Die Schuhe müssen weich, leicht und flexibel sein – der Fuss muss «atmen» können und einen sicheren Halt im Schuh haben.



Auslaufphase zu achten, vielleicht sogar noch auf ansteigendem Gelände und auf zu hartem, unebenem Boden. Schlimmer ist es noch, wenn er zusammen mit einem Freund läuft, der besser trainiert ist und über eine höhere körperliche Kondition verfügt. Daher aufgepasst auf die zurückgelegten Kilometer, auf die Trainingsintensität (Schnelligkeit und Ausdauer) und auf die extremen Trainingsunterschiede (eventuell nur auf das Wochenende konzentrierter Sport).

Wichtige Faktoren sind auch die klimatischen Verhältnisse, Kleidung, Ernährung, Flüssigkeitsaufnahme, Bodenqualität und auch ganz wichtig: die Wahl des richtigen Schuhtyps.

«Limousinen»-Schuhe, «coupé» oder «turbo»?

Beim Durchblättern einer Sportzeitschrift könnte man verrückt werden ab den Schuhmodellen, die auf dem Markt oft in schwindelnder Anzahl angeboten werden. Die bisweilen undeutlichen Beschreibungen benutzen Ausdrücke wie «shock-off», «Stossdämpfer», die fähig sind, mittels der «doppelt mikroporösen Gummischicht» abzufedern, «weiche Schaftverlängerung», «Oberleder aus feinstem Kalbsleder», «schnell

blockierende Klettverschlüsse» und Sohlen, die sich wenig abnützen.

Dies sind alles authentische Zitate einer kürzlich erschienenen Schuhwerbung. So wird die Wahl des Schuhs mehr vom Aussehen und der Ästhetik beeinflusst, als vom wirklich praktischen und seiner Anpassungsfähigkeit an die individuellen anatomischen Verhältnisse. Ein grosser Teil der Achillessehnenverletzungen werden hervorgehoben durch kleinste Verletzungen, die durch Reibung der hinteren Schuhschaffterhöhung entstehen. Dies kann man an vielen Schuhen beobachten und endet mit der Sehnenentzündung aufgrund von wiederholenden Mikrotraumen.

Eine fundamentale Rolle wird den anatomischen Faktoren zugeteilt, zum Beispiel schon vorhandene körperliche Schwachstellen wie Plattfüsse, Kniegelenksfehlstellung, Beinrotation und Beinlängenunterschiede.

Am meisten betroffen werden davon die unteren Extremitäten, an erster Stelle die Knie, Unterschenkel und Füsse, doch auch Hüfte, Rücken und Oberschenkel. Um dies alles zu vermeiden, heisst es vorbeugen: mit der Wahl eines guten Schuhs und auch ganz wichtig – eines guten Ratgebers, des persönlichen Vertrauensarztes. ■