



# Entdeckung der Laufkundschaft

VON CAROLA FELCHNER

Schmerzen in der Achillessehne, Stechen im Knie, Entzündung im Schienbein – Lutz Molitor hatte die klassischen Läuferverletzungen alle. Der 58-jährige Sportladenbesitzer aus Osnabrück läuft seit seiner Jugend, noch immer nimmt er pro Jahr an ein, zwei Wettkämpfen teil. Er hat sowohl die Euphorie beim Überqueren der Ziellinie erlebt als auch den Frust, wenn ihm eine Verletzung zum Pausieren zwang.

Das ist ein Problem, das auch viele Führungskräfte und Unternehmer kennen. Gerade sie suchen oft im Sport einen Ausgleich zum Stress im Büro. Gerade sie sind aber auch häufig von Verletzungen geplagt – weil sie es übertreiben. „Manager können nicht einfach nur vor sich hin joggen“, glaubt Thomas Frankenbach, Gesundheitswissenschaftler und Autor des Buchs „Warum Läufer beharrlich sind und Surfer das Leben genießen“. Denn wer im Job auf Leistung gepolt sei, lege im Sport nicht einfach den Schalter um.

Vertreter dieser Gruppe erfolgsorientierter Freizeitjogger waren es denn auch, die vor Jahren professionelle Accessoires auf Trimm-dich-Pfade und Joggingstrecken einführt. Schuhe, Hose, Shirts – alles musste auf dem Stand der Technik sein. Inzwischen gehen manche Hobbyjogger noch einen Schritt weiter: Sie lassen ihren Laufstil von Profis analysieren – um mögliche Verletzungen durch einen falschen Bewegungsablauf zu vermeiden.

Und damit landen sie dann bei Experten wie Lutz Molitor. „Vor 20 Jahren gab es bei Laufverletzungen die Möglichkeit, zum Arzt zu gehen oder sie auszusitzen“, sagt der Osnabrücker. Doch wenn sich ein gestresster Manager schon die Zeit zum Trainieren nehme, dann wolle er nicht alle paar Wochen aussetzen, um danach wieder bei null anzufangen. „Er will Fortschritte sehen“, sagt Molitor.

Kuriere man jedoch nur die Symptome, nicht die Ursache des Laufproblems, sei die nächste Zwangspause programmiert. Ein genauer Blick auf die Physis des Läufers könne diesen Zyklus durchbrechen.

Mediziner um Craig Richards von der australischen Universität Newcastle schrieben 2008, dass sich 37 bis 56 Prozent der Hobbyläufer mindestens einmal im Jahr eine Verletzung zuziehen. Laut Studien niederländischer Ärzte sind es sogar mehr als 90 Prozent.

Als Molitors Bruder Dirk, Orthopädie-Schuhmachermeister und ebenfalls passionierter Läufer, in einem Magazin einen Bericht über Bewegungsanalyse

Warum verletzen sich Freizeitjogger so oft? Weil sie falsch laufen. Sportexperten aus den Nordwesten bieten deshalb professionelle Bewegungsanalysen an. Und machen damit, Manager fit, die auch im Sport auf Leistung gepolt sind.

las, war für die beiden klar, dass solch ein Angebot ein echter Mehrwert für die Kunden ihres Schuh- und Sportgeschäfts am Rande von Osnabrück sein könnte. Sie kauften ein Laufband und tüftelten lange an der fachkundigen Betrachtung und Auswertung von Bewegungsabläufen.

Zunächst stieß das Angebot, den Athleten erst auf die Beine zu schauen und ihnen dann Schuhe zu verkaufen, auf wenig Euphorie. Inzwischen aber hat sich das geändert. „Die Kunden wollen nicht mehr nur einen Laufschuh kaufen, sie erwarten mehr“, sagt Lutz Molitor.

Und dieses Mehr heißt Bewegungsanalyse. Sie hat sich in den vergangenen Jahren zu einem kleinen Trend unter Hobbysportlern entwickelt. Zwei Drittel derjenigen, die sich bei „Schuhe und Sport Molitor“ auf Laufband stellen, wollen durch den Sport den Kopf freier oder ein paar Kilos von den Hüften bekommen – ohne Schmerzen. Hier setzt die Bewegungsanalyse an. Es werden

Fehlstellungen und -belastungen beim Laufen ermittelt und entsprechende Maßnahmen in Form passender Sportschuhe, Einlagen oder Kräftigungs- und Lauftechniken ergriffen.

„95 Prozent der Sportler, die zu uns kommen, haben orthopädische Probleme“, berichtet Dörthe Krumsieg vom Zentrum für Orthopädie und Bewegungsanalyse Jörg Meyer in Bremen. Seit fünf Jahren bietet sie Laufanalysen an, mittlerweile führt die Sportwissenschaftlerin sechs bis acht rund zweistündige Beratungen pro Woche durch.

„Die Akzeptanz für Analysen seitens der Hobby- und Gesundheitssportler wächst“, bestätigt Matthias Marquardt. Der Arzt und Autor des Standardwerks „Die Laufbibel“ gibt Seminare in ganz Deutschland und hat schon Hunderte Athleten analysiert. Als er vor Jahren seinen Kollegen während eines Praktikums von Bewegungsanalysen erzählte, war deren Reaktion: „Und damit willst du

Menschen gesund machen?“ Bei Problemen wurde damals standardmäßig eine Einlage verschrieben – und wenn die nicht half, sollte man das Laufen eben aufgeben. Heute sei dagegen vielen klar, dass die Biomechanik ausschlaggebend ist, um auf Dauer verletzungsfrei zu bleiben.

Um die Biomechanik richtig beurteilen und die entsprechenden Schlüsse für den Läufer daraus ziehen zu können, bedarf es allerdings einigen Wissens. „Die Laufbewegung ist komplex. Man darf sich deshalb nicht nur den Fuß anschauen, sondern muss auch Knie, Beinachse und Hüfte in der Bewegung betrachten“, erklärt Lutz Molitor. Kniebeschwerden zum Beispiel können sowohl von einer Fehlstellung oder Fehlbewegung des Fußes als auch von einer Instabilität des Beckens ausgelöst werden, Achillessehnenprobleme sowohl von einer Fehlbewegung des Fußes als auch von einer schlechten Lauftechnik. In Molitors Sportladen führen solche Analysen deshalb nur Physiotherapeuten durch, da sie genaue Anatomiekenntnisse mitbringen.

Die wachsende Bereitschaft, Geld in schmerzfreies Laufen zu investieren (eine Analyse kostet im Schnitt um die 120 Euro), ist jedoch nicht nur eine Chance auf unbeschwerte Laufkilometer. Sie stellt auch eine interessante Möglichkeit für Sportgeschäftsbetreiber, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler dar, neue Kundenschaft zu gewinnen.

„Es gibt kein Protokoll für Analysen, jeder macht es anders“, sagt Mirko Brandes vom Institut für Sportwissenschaften an der Uni Oldenburg. Er lehrt und forscht unter anderem im Bereich Bewegungswissenschaft und führt Leistungstests mit Sportlern durch. Da der Titel „Bewegungsanalytiker“ weder geschützt ist noch durch eine bestimmte Ausbildung definiert, ist es umso wichtiger, sich als Anbieter mit gleichbleibender Qualität aus der Masse hervorzuhoben.

Doch auch eine professionelle Bewegungsanalyse sei kein Allheilmittel, wiegelt Marquardt ab. Man müsse die Erwartungen realistisch halten. Ein passender Schuh und ein sauberer Laufstil bedeuten nämlich nicht zwangsläufig, dass man so viel laufen kann, wie man möchte. Die Leistungsgrenzen sind individuell und immer eine Kombination aus Training, Material, Technik und Veranlagung. „Eine Laufanalyse ist lediglich der Startschuss“, erklärt Dörthe Krumsieg.

Der Startschuss zu einem besseren Läuferleben – denn ohne Zwangspause kommt das Höher, Schneller, Weiter irgendwann von ganz allein.