

SIE FRAGEN

EXPERTEN

ANTWORTEN

ICH WILL ZUM IRONMAN NACH LANZAROTE!

? *Ich liebäugle damit, nächstes Jahr beim Ironman Lanzarote zu starten. Allerdings bin ich mir nicht sicher, wie ich das Training – vor allem das Radfahren – aufbauen soll, damit ich dann im Mai diesen herausfordernden Kurs schaffe. Haben Sie Tipps für mich?*

Michael Pruksch

Tatsächlich ist eine Langdistanz im Mai – oder in der Nebensaison generell – eine besondere Herausforderung. Aber mit einer langfristigen Planung kann sie auch ein Hobbytriathlet schaffen, der nicht wie ein Profi den ganzen Winter irgendwo in der Sonne trainieren kann. Sie sprechen selbst das Radfahren als größte Hürde an, und das ist tatsächlich der Knackpunkt an der Sache. Schwimmen können Sie auch im Winter wunderbar, und mit so einem großen Ziel vor Augen wird Ihnen auch das Lauftraining in der dunklen Jahreszeit nicht schwerfallen. Radtraining im Frühjahr ist hierzulande oft schwierig, daher würde ein Trainingslager mit Rad-Schwerpunkt das Unterfangen ungemein erleichtern. Da Sie auf Lanzarote star-



ten wollen, wäre die Insel natürlich auch zur Vorbereitung perfekt – und idealerweise schlagen Sie Ihr Quartier dort acht Wochen vor dem Rennen für zwei Wochen auf. Zu Hause haben Sie dann nach einer Woche Erholung nur noch einen Trainingsblock vor sich, dann folgen noch zwei Wo-

chen Tapering, und Sie sind gut vorbereitet. Vor dem Trainingscamp können Sie sich mit Grundlageneinheiten auf dem Mountainbike, Crossrad, oder, wenn es geht, auch auf dem Rennrad behelfen. Wichtige Kerneinheiten und Bergtraining absolvieren Sie einfach auf der Rolle oder auf einem

Indoor-Bike. Athletiktraining sollte ebenfalls fester Bestandteil Ihrer Vorbereitung sein. Fehlende sommerliche Kopeleinheiten können Sie sehr gut simulieren, indem Sie direkt nach einem Krafttraining Ihrer radspezifischen Muskulatur (das die Ermüdung einer Radeinheit simuliert) in die

Laufschuhe schlüpfen. Dann müssen Sie nur noch an eine rechtzeitige Anreise denken, damit Sie sich bis zum Rennen an das heiße Klima gewöhnen können – und Ihrer Nebensaison-Langdistanz auf den Kanaren steht nichts mehr im Weg. Ich wünsche Ihnen eine gute Vorbereitung und werde Ihren Namen in der Ergebnisliste suchen!

Manuela Dierkes

BANDSCHEIBENVORFALL – UND JETZT?

? *Mit 49 Jahren habe ich nach langer Pause wieder mit Sport angefangen und mich etwa eineinhalb Jahre lang auf meine erste Sprintdistanz vorbereitet. Das war 2013. Seitdem habe ich drei weitere Sprinttriathlons absolviert. Nun wurde, nach vier Wochen mit Schmerzen und ohne Training, ein Bandscheibenvorfall (Bereich C5/6) diagnostiziert. Die Schmerzen strahlen in den rechten Arm aus, Arm und Finger kribbeln. Mein Orthopäde findet das nicht gravierend und rät zu einer weiteren neurologischen Untersuchung. Ich frage mich: Gibt es eigentlich ein Triathletenleben nach dem Prolaps?*

Jürgen Supe

Ein Proplaps C5/6 bedeutet, dass sich Ihre Bandscheibe zwischen dem 5. und dem 6. Halswirbel in Richtung des Rückenmarks vorwölbt und Druck auf einen Nerv verursacht. Typische Symptome sind Schmerzen, Kribbeln oder Taubheitsgefühle und in schweren Fällen auch ein Kraftverlust bis hin zur Lähmung einzelner Muskeln. Anhand der betroffenen Region kann Ihr Arzt Rückschlüsse auf die betroffenen Wirbel ziehen. Ähnlich wie in einem Hochhaus ist nämlich klar geregelt, auf welchem „Stockwerk“ Ihrer Wirbelsäule jeder Nerv angesiedelt ist und von einem Vorfall betroffen sein kann. Nach Ihrer Beschreibung ist die rechte Seite mit dem rechten Arm betroffen. Die Nerven treten immer zwischen zwei Wirbelkörpern links und rechts durch den knöchernen Spinalkanal aus und werden dort bei einem Bandscheibenvorfall schnell komprimiert, was die typischen Beschwerden verursacht. Um diese Diagnose zu sichern, erfolgt

eine gezielte Diagnostik, angefangen mit einer körperlichen Untersuchung, die Beweglichkeit, Kraft, Reflexe und die Durchblutung vom Kopf bis zum Arm prüft. Radiologisch ergänzt wird die Diagnostik durch ein Röntgenbild der Halswirbelsäule in mindestens zwei Ebenen und eine Kernspinnuntersuchung (MRT), um die Bandscheibe und den Prolaps genau darstellen zu können. Bei Unklarheiten kann beim Neurologen noch eine Untersuchung der Nervenleitgeschwindigkeit durchgeführt werden.

Dann stellt sich natürlich die Frage, was Sie therapeutisch tun können. Grundsätzlich muss gesagt werden, dass sehr viele Menschen Vorwölbungen und Vorfälle der Wirbelsäule haben, ohne dass diese ihnen Beschwerden bereiten. Behandelt werden müssen nur Patienten, die, wie in Ihrem Fall, deutliche Symptome zeigen. Der konservative Ansatz sind entzündungshemmende und abschwellende Medikamente in Tabletten- oder Tropfenform, ergänzt durch eine manuelle Therapie. Gezielter als Tabletten sind CT-gesteuerte Injektionen genau an die betroffene Stelle. Liegt eine knöcherne Enge im Nervenkanal vor oder ist der Vorfall weiter fortgeschritten, bleibt als ursächliche Therapie die chirurgische Dekompression, also die Entlastung des Nervs, der bei Ihnen eingengt wird. In spezialisierten Zentren wird dieser Eingriff „minimalinvasiv“ vorgenommen, sodass das umliegende Gewebe weitestgehend geschont wird. Welche Therapie Sie letztlich wählen, entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrem behandelnden Arzt.

Aber wie schaut es jetzt mit dem Triathlonsport aus? Beim Radfahren wird die Halswirbelsäule in aerodynamischer Position oft überstreckt (Hyperextension), da der Sportler einerseits mit möglichst wenig Luftwiderstand fahren möchte, andererseits aber auch sehen muss, wohin er fährt. Dieser Spagat geht zulasten der Halswirbelsäule und kann bei entsprechender Vorschädigung oder Veranlagung zu Beschwerden führen, wie Sie sie beschreiben. Beim Schwimmen kommt es sehr auf Ihre Technik an. Wird beim Kraulschwimmen der Kopf wechselseitig mit \angle

UNSERE EXPERTEN

Schreiben Sie an die **tt**-Experten – eine Auswahl der interessantesten Fragen beantworten sie in einer der nächsten Ausgaben: leserfragen@tri-mag.de



Dr. Matthias Marquardt

LAUFEN

Der Arzt ist Experte für Laufverletzungen und Autor des Klassikers „Die Laufbibel“. marquardt-running.com



Carola Felchner

MATERIAL

Die Triathletin ist die Materialexpertin der **tt**-Redaktion. 2014 erschien ihr Ratgeber „Das große Lauschuhbuch“. spomedis.de



Johannes Fetzer

PHYSIOTHERAPIE

Der Physiotherapeut, Osteopath und Heilpraktiker behandelt in Hamburg viele Spitzensportler. sport-reha-hafencity.de



Holger Lünig

SCHWIMMEN

Der Sportwissenschaftler und Trainer gewann im Triathlon und Schwimmen zahlreiche internationale Meistertitel. allwetterkind.de



Dr. Markus Klingenberg

SPORTMEDIZIN

Der Orthopäde ist Spezialist für Gelenkchirurgie und Experte für funktionelles Training und Leistungsdiagnostik. sportexperte.info



Sascha Katschemba

SPORTPSYCHOLOGIE

Der sportpsychologische Experte ist Mentalcoach und Triathlet. Bei [spomedis](http://spomedis.de) erschien sein Buch „Stressfrei leben“. katschemba.de



Manuela Dierkes

TRAINING

Die Sportlehrerin ist Trainerin, Autorin und Triathletin. In Hamburg arbeitet sie im Sport- und Gesundheitsbereich. manusports.de



Caroline Cornfine

TRAINING, ERNÄHRUNG

Die Ernährungswissenschaftlerin und Redakteurin ist Spinning®-Instructor und selbst begeisterte Hobbytriathletin und Läuferin.

der Atmung gedreht, stellt das für eine gesunde Halswirbelsäule normalerweise kein Problem dar. Ebensovienig ist Brustschwimmen problematisch, sofern der Kopf in der Streckphase des Körpers mit eintaucht. Sie sollten nach der Therapie Ihren Schwimmstil optimieren und Ihre Position auf dem Rad überprüfen lassen, um möglichst schonend für die Halswirbelsäule zu sitzen. Hilfreiche Tipps geben Ihnen ausgebildete Trainer, Physiotherapeuten oder Bikefitter. Sind Sie nach einer Therapie wieder schmerzfrei, frei beweglich und muskulär stabilisiert, spricht nichts dagegen, weiterzutrainieren und an Triathlonwettkämpfen teilzunehmen. Gute Besserung und viel Erfolg!

Dr. Markus Klingenberg

CHALLENGE ROTH – WO IST DIE EUPHORIE?

? Ich (50) arbeite seit vier Wochen in meinem Kopf die Challenge Roth auf und gelange einfach nicht zu einem zufriedenstellenden Finish! Es war meine erste Langdistanz und eigentlich ein perfekter Tag, ich war stets im Zeitplan und nie am Limit. Beim Laufen hatte ich ständig meinen Zieleinlauf im Kopf, schließlich wollte ich da meiner Liebsten einen Antrag machen und sie anschließend in Roth gleich heiraten, was wir auch getan haben. Wo ist nun das Problem? Jeder klopf mir auf die Schulter und ist fast ehrfürchtig ob meiner Leistung und der Vorbereitung der Hochzeit nebenbei. Aber ich bin auf der Suche nach dem High-Gefühl, nach dem Glücksgefühl, das ich zum Beispiel von Marathons kenne. Wie kann ich sagen: Yeah, ich hab's geschafft?!

Raik Krüniq

**SIE HABEN AUCH EINE FRAGE?
DANN MAILEN SIE SIE AN
leserfragen@tri-mag.de**

Zuerst einmal: Herzlichen Glückwunsch zur Hochzeit und natürlich zur ersten Langdistanz! Sie haben es geschafft, und darauf können Sie stolz sein. Woher aber kommt die Leere im Kopf? Die Vorbereitung auf ein neues, unbekanntes Ziel, wie bei Ihnen ersten Langdistanz, ist ein langer Prozess. Monatlang ist der Fokus auf dieses Ziel ausgerichtet, oft wird der komplette Tagesablauf darauf abgestimmt, privat wie beruflich. Das kostet zusätzlich Energie, die neben dem Training aufgebracht werden muss. Am Wettkampftag entlädt sich dann die komplette Anspannung der vorangegangenen Monate. Und im Ziel? Da ist man einfach platt und hat erst mal kein neues Ziel mehr, auf das man monatlang wie automatisiert hinarbeitet. Es ist vollbracht – und dann folgt die Sinnfrage. Warum hat man das eigentlich gemacht, und für wen? Wenn wir uns Ziele setzen, können wir immer nur ein Ziel als Hauptziel, also das wichtigere Ziel annehmen. Wie Sie so schön schreiben, haben Sie sich während des Rennens Ihren Zieleinlauf mit dem Heiratsantrag vorgestellt. Dieser Antrag im Ziel und die anschließende Hochzeit waren Ihr Hauptziel. Die Langdistanz selbst haben Sie für sich sozusagen als zweites Ziel angesehen, das Ihnen an diesem Tag ein kleines bisschen weniger wichtig war. Somit ist der Stolz, nun verheiratet zu sein, größer als der über die geschaffte Langdistanz, und damit fällt es Ihnen schwer, Ihre eigene Leistung anzuerkennen: Dieser Tag da draußen auf der Strecke war eher Mittel zum Zweck, nämlich zu dem Antrag im Ziel. Hier ein paar Tipps, wie Sie diesen Punkt überwinden können:



Sonderbehandlung nötig: Bei Kettenfettflecken reicht die normale Wäsche oft nicht aus

→ Machen Sie für sich einen Realitäts-Check: Was haben Sie geleistet, warum haben Sie das auf sich genommen?

→ Denken Sie daran, dass Sie Ihrer Frau ohne diese Leistung, die Langdistanz zu schaffen, nie in dieser Form den Antrag hätten machen können.

→ Trennen Sie beide Ziele, betrachten Sie jedes für sich und führen Sie sich dann die Leistung, die Sie für das Erreichen vollbracht haben, vor Augen – dann können Sie ganz bewusst zu sich sagen: „Yeah, ich hab's geschafft!“

Sascha Katschemba

WIE KRIEGT MAN KETTENFETT RAUS?

? Ich nehme mein Rad immer mit in die Wohnung im dritten Stock. Neulich wohl etwas unüberlegt: Oben angekommen, stellte ich fest, dass ich beim Hochtragen Kettenfett an meine helle Hose geschmiert hatte. Meine Versuche, die Flecken mit herkömmlichem Waschmittel in der Maschine zu behandeln, waren bisher erfolglos. Haben Sie einen Tipp, oder gibt es Spezialreiniger?

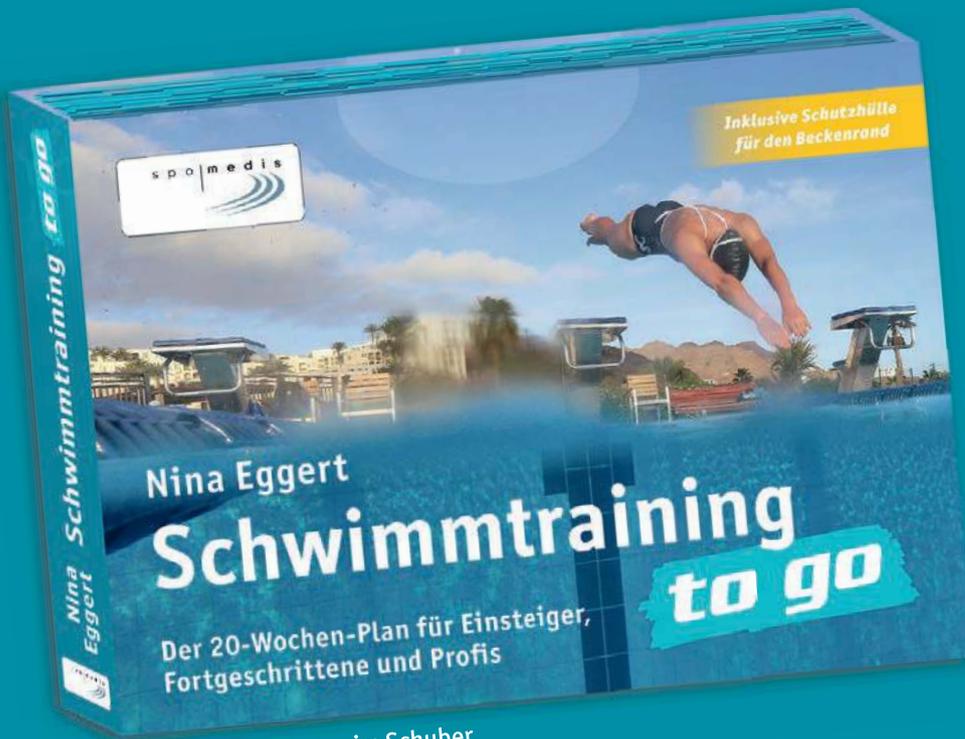
Stefan Wisser

Kettenfett an heller oder überhaupt an Bekleidung ist ärgerlich – und tatsächlich schwer wieder aus den Fasern zu be-

kommen. Im Internet finden Sie alle möglichen Tipps zum Entfernen solcher Verschmutzungen. Unter anderem die These, Fett sei nur mit Fett zu entfernen. Es wird entsprechend empfohlen, Pflanzenöl oder Butter auf dem Fleck zu verteilen und einige Stunden einwirken zu lassen. Danach reiben Sie beides mit einem Küchentuch ab. Im zweiten Schritt wird Vaseline mit einer alten Zahnbürste aufgetragen – und wieder ein paar Stunden einwirken gelassen. Abreiben, Spülmittel drauf und mit heißem Wasser ausspülen, notfalls mehrmals. Andere schwören auf (feste) Gallseife zur Fleckentfernung. Ich selbst habe gute Erfahrungen mit dem guten, alten Fleckenteufel gemacht: Küchentuch unter den Fleck, Lösungsmittel drauf, Küchentuch über den Fleck und leicht andrücken. Nach dem Einwirken das Kleidungsstück in die normale Wäsche geben. Allerdings erfordert auch diese Behandlung je nach Fleck viel Geduld. Um einmal einen Kettenöl-Schmierer aus einem pinken Top zu bekommen, musste ich das Kleidungsstück vier Mal nachbehandeln und jedes Mal mehrere Stunden Einwirkzeit abwarten. Aber: Der Fleck ist jetzt draußen.

Carola Felchner

Dein Coach am Beckenrand!



Auch als E-Book
erhältlich
in der App



54 Trainings-Karten im Schubler
ISBN 978-3-95590-041-0

**Inklusive Schutzhülle
für den Beckenrand**

Woche 14

1. Einheit		2. Einheit		3. Einheit	
200 m	beliebiges Einschwimmen	GA1, 15 s	B	GA1, 15 s	B
1 4 × 50 m	25 m Wasserballkraul + 25 m Kraul GA1, 20 s	ig, 30 s	A	ul, 15 s	B
2 2 × 50 m	25 m Kraul Steigerung + 25 m locker beliebig, 20 s	Kraul	P	GA1, 15 s	A
3 2 × 50 m	15 m Kraul MAX + 35 m locker beliebig, 30 s			locker +	P
4 6-10 × 50 m	Kraul GA2, 30 s				
5 100 m	locker beliebig				
6 200-400 m	GA1: Rücken und Kraul im Wechsel	Ziel: GA1			
7 200-400 m	Kraularme mit Pull-Buoy (+ Fußfessel) GA1				
8 200 m	beliebiges Ausschwimmen				
Umfang: 1,6-2,4 km		Ziel: GA2		Ziel: GA1	

Ab November überall im Buchhandel und unter spomedis-shop.de

