

ATOS THEMA

ATOS Klinik Heidelberg

Triathlon

UNSERE SPORTEXPERTEN:
LAURA PHILIPP &
PROF. DR. HOLGER SCHMITT



Ironman: Ein Sport nur für Verrückte?

3,8 km Schwimmen – 180 km Radfahren – 42,195 km Laufen

Alleine die Zahlen und das Wissen faszinieren – Es ist mehr als bemerkenswert, dass Menschen alle drei Sportarten an einem Tag nacheinander absolvieren. Bei den Damen liegen die schnellsten Zeiten bei circa 8:30 Stunden und bei den Männern um 8 Stunden. Es ist ein Extremsport, der den Athleten alles abverlangt.

Die von der ATOS Klink Heidelberg betreute Athletin Laura Philipp betreibt diesen Sport nicht nur als Hobby, sondern als Beruf. Sie gehört seit ihrem Sieg 2018 beim Ironman Barcelona zu den Besten der Welt. Sie unterbot dort die deutsche Rekordzeit auf dieser Distanz, die erst wenige Monate alt war, um 10 Minuten. In diesem Jahr wird Laura bei der prestigeträchtigen Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii im Profifeld der Damen an den Start gehen. Für dieses Ziel trainiert sie pro Woche bis zu 35 Stunden.

Diese Zahlen beeindruckend und können zugleich abschrecken. Wer diese Oberfläche durchdringt, stellt schnell fest, dass Laura einmal klein begonnen hat.

Schwimmen, Radfahren und Laufen sind Sportarten, von denen jeder sicherlich eine schon mal betrieben hat. Sei es der verhasste Ausdauerlauf in der Schule, die Ferienradtour oder das Bad in einem sommerlich warmen See. Die Kombination dieser drei Sportarten ist eine Herausforderung und eine Freude zugleich. Alle drei Sportarten können über fast alle Altersgrenzen hinweg betrieben werden.

Das Besondere am Triathlon: Alle – vom Anfänger bis zum Profisportler – absolvieren ein und dasselbe Rennen. Ganz klar, niemand sollte mit einem Ironman beginnen, die Möglichkeiten zum Einstieg sind vielfältig. Sei es ein kurzer Lauf oder die Radtour am Wochenende, wer es regelmäßig macht, der wird dem Trainingseffekt kaum aus dem Wege gehen können und mit noch mehr Spaß daran „mehr wollen“.



„Es ist ein Extremsport, der den Athleten alles abverlangt.“

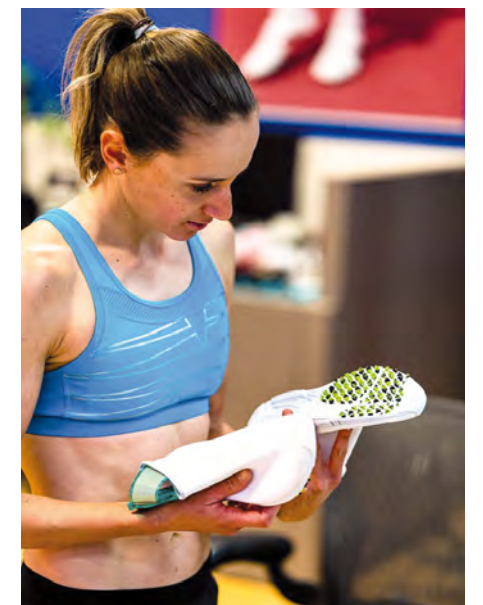
Philipp Seipp, Trainer von Laura Philipp



ATOS THEMA

„Mach's regelmäßig, dann wirst du automatisch besser.“

Laura Philipp



Schritt für Schritt arbeitete sich die heutige Weltklasseathletin nach oben. Zunächst waren es die regionalen Rennen des Rhein-Neckar-Cups, die sie bestritt, dann nationale Meisterschaften und heute sind es die ganz großen Rennen dieses Sports, bei denen sie sich zum Favoritenkreis zählen darf.

Triathlon - LifeTimeSport



Julia Hofmann, 26 Jahre, kann im Triathlon ihre Grenzen ausloten

Julia Hofmann (26 Jahre, Social Media Managerin) aus Salzburg und Bernd Albrecht (61 Jahre, selbstständig) aus Heidelberg haben uns einen kleinen Einblick zu ihren Erfahrungen im Triathlon und darüber hinaus gegeben.

Bernd betreibt den Sport bereits seit 1988. Er gehört sozusagen zu den Pionieren des Ausdauerdreikampfes in Deutschland, als Wettkämpfe noch rar gesät waren und jeder Triathlet jeden Triathleten kannte. Wenn Bernd über seine Antriebe spricht, dann sieht man ihm seine Begeisterung an. Er liebt es, immer in Bewegung zu sein. Ihm ist der Kontakt mit Gleichgesinnten wichtig und trotz seines Alters ist er noch immer in der Lage, mit jungen Menschen Sport zu treiben. Ja, er stellt diese Offenheit sogar als für ihn wichtiges Merkmal des Sports heraus.

Julia, die in ihrer Kindheit von Fußball über Leichtathletik bis hin zum Basketball alles probierte, sagt, sie habe mit dem Triathlon eine Sportart gefunden, in der sie ihre Grenzen ausloten könne. Sie liebe das gewisse Körpergefühl, welches man nur beim regelmäßigen Ausüben sportlicher Tätigkeiten habe. Lachend fügt sie hinzu, für sie sei Sport schlichtweg die schönste Beschäftigung der Welt.

Auf die Frage nach seinen Zielen im Sport antwortet Bernd stolz, dass er sich in diesem Jahr für die 70.3 WM in Nizza qualifiziert habe (Anm. d. Redaktion: Das ist ein halber Ironman). Darauf bereit er sich im Moment vor. Er möchte in seiner Altersklasse so weit wie möglich vorne landen.

Julia ist in diesem Punkt deutlich verhaltener, noch hat sie bisher keine Wettkämpfe bestritten. Sie ist eigentlich kein Wettkampftyp. Für diesen Sommer ist sie für erste Rennen gemeldet. Sie sagt, sie wolle mit Spaß in den Wettkampf gehen und herausfinden wie ihr Körper auf eine solche Ausnahmesituation reagiere.

„Ich bin gespannt, wie mein Körper auf diese Ausnahmesituation reagiert.“

Julia Hofmann

Wer viel Sport treibt, hat natürlich auch ein höheres Risiko sich zu verletzen. Sowohl Julia als auch Bernd kennen diese Seite des Sports und gewähren uns auch hier einen Einblick.

Habt Ihr Euch schon häufiger Verletzungen zugezogen?

Bernd: „Nicht nur eine. Früher hatte ich fast jedes Jahr eine Verletzung durch einen Sturz mit dem Rennrad. Inzwischen lässt man alles etwas ruhiger angehen und fährt überlegter und konzentrierter. Dadurch hat sich die Häufigkeit der Stürze reduziert“.

Julia: „Ja, ich habe mich Ende 2018 zum ersten Mal langwieriger beim Sport verletzt und musste dadurch 3-4 Monate komplett mit dem Laufen und eine ganze Weile mit den anderen beiden Sportarten aussetzen. Seither habe ich definitiv ein besseres Körpergefühl entwickelt und bin insofern beinahe dankbar für diese Erfahrung, so bitter sie in dem Moment auch gewesen sein mag.“

Bernd, du bist Familienvater, Ehemann und Selbstständig tätig, was sagt deine Familie zu deinem Sporttreiben?

Bernd: „Ich habe die Trainingszeiten immer so gelegt, dass ich vor und nach der Arbeit den Weg mit dem Rennrad zurückgelegt habe und dadurch nicht viel Zeit mit der Familie verloren habe. Inzwischen sind die Kinder erwachsen. Ich habe den Radladen nur nachmittags geöffnet, somit bleibt mir vormittags Zeit zum Trainieren. Da meine Frau berufstätig ist bleibt uns abends und am Wochenende gemeinsame Zeit. Sie haben meinen Sport immer toleriert und akzeptiert und sind stolz, dass ich immer noch erfolgreich bin.“

Julia, dein Job findet vorwiegend vor dem PC statt. Ist der Sport da auch ein Kontrast bzw. Ausgleich für dich?

Julia: „Ja, ganz klar! Ich war schon als kleines Kind die Sorte Mensch, die es immer nach Draußen gezogen hat. Ich fühle mich in der Natur immer wohler als in geschlossenen Räumen. Insofern ist es ziemlich naheliegend, dass ich auch Sport bevorzugt draußen treibe, ganz besonders dann, wenn der Tag im Büro mal wieder länger ging.“ (lacht)

„Ich will mit minimalem Aufwand und durch strukturiertes Training den maximalen Erfolg erzielen!“

Bernd Albrecht

Bernd Albrecht, 61 Jahre, Pionier des Ausdauerdreikampfes in Deutschland. Qualifiziert für die 70.3 WM 2019 in Nizza.



AUSDAUERSPORT, ABER RICHTIG!
TIPPS VON
LAURA PHILIPP & PHILIPP SEIPP

Einsteigen

Badehose, Rad und Sportschuhe hat fast jeder irgendwo versteckt - es braucht nicht viel. Vielmehr braucht es wenig, um viel zu erleben, also trau dich!

Ob mit Freunden im Privaten oder gleich bei einer organisierten Veranstaltung, alles was es braucht ist Mut zum Anfangen und Freude an der Bewegung. Der Freude am gemeinsamen Sporttreiben oder dem Überlaufen einer Ziellinie kann fast niemand widerstehen.

Aufsteigen

Etwas regelmäßig zu machen bedeutet auch, besser zu werden. Schnell tritt im Ausdauersport die Frage nach dem WIE auf. Wie oft? Wie viel? Wie schnell? Wie bewegen? Die Fragen im Detail zu beantworten, ist schwierig, weil die Antworten so verschieden lauten, wie jeder Mensch ist. Erste Anlaufstellen sind hier die Sportvereine, die regelmäßiges Training anbieten. Auch in Fitnessstudios bieten immer häufiger Gruppentrainings außerhalb geschlossener Räume an. Und nicht zuletzt das Internet, ob bei Strava, Trainingpeaks oder einem anderen Anbieter findest du Ideen, wie du dein Training gestalten kannst.

Ehrgeizige Ziele verfolgen

Triathlon ist wie eingangs beschrieben eine Sportart ohne Limits, d.h. jedes Detail kann und darf überdacht werden. „Wer große Ziele verfolgt, der sollte sich fachkundigen Rat einholen“, empfiehlt Philipp Seipp, Trainer von Laura Philipp und anderen deutschen Topathleten. Noch vor dem Kauf eines teuren Rades rät er dazu, sich mit den Inhalten des Trainings, mit dem eigenen technischen Können in allen drei Disziplinen zu befassen und sich beraten zu lassen. Der Teufel steckt bekanntlich im Detail: vom Schwimmstil bis zur Laufökonomie oder Athletik es gebe zahlreiche Anknüpfungspunkte, die das Ausdauertraining bereichern können.

„Ich Liebe Bewegung. Schritt für Schritt habe ich meine Leidenschaft zu meinem Beruf gemacht.“

Laura Philipp



Laura Philipp, die in Lobenfeld aufwuchs, nach dem Abitur eine Ausbildung zur Physiotherapeutin absolvierte und dann auch drei Jahre diesem Beruf nachging, betreibt seit Kindesbeinen Sport. Den Leistungssport jedoch entdeckte sie erst während ihrer Berufsausbildung für sich.

Was tun, wenn's zwickt?



Prof. Dr. Holger Schmitt im Gespräch mit Laura Philipp

Wer für einen Triathlonwettkampf trainiert, muss ein gewisses Trainingspensum absolvieren, um ihn erfolgreich bestreiten zu können. Vom Jedermanntriathlon über Kurz- und Mitteldistanz bis zur Langdistanz nimmt das Trainingsvolumen erheblich zu. Um sich zu verbessern, muss im Training immer wieder im Grenzbereich des Möglichen belastet werden. Schnell kann es passieren, dass dieser Bereich einmal überschritten wird und der Körper mit Überlastungsbeschwerden reagiert.

Betrachtet man die Verletzungen und Überlastungsschäden, so finden sich große Unterschiede in den drei verschiedenen Disziplinen. Die Hälfte der Verletzungen und Überlastungsschäden werden beim Laufen angetroffen, 42% der Probleme treten beim Radfahren auf, nur 8% beim Schwimmen. Die meisten akuten Verletzungen finden sich beim Radfahren durch Stürze. Hier sind insbesondere die Arme und Schultergelenke betroffen.

Verletzungen am Schulterreckgelenk und an den Handgelenken sind am häufigsten. Es kommt zu Frakturen und Bandzerreißen, die bei instabilen Verhältnissen auch operativ versorgt werden müssen. Kommt es zu Stürzen mit Schmerzen und Schwellungen, sollte ein Arzt aufgesucht werden, um die Unfallfolgen festzustellen. Neben einer klinischen Untersuchung mit Beurteilung der Beweglichkeit und Stabilität der Gelenke ist häufig auch ein Röntgenbild sinnvoll, um eine knöcherner Verletzung auszuschließen. Handelt es sich mehr um Weichteilverletzungen wie Prellungen und Muskelverletzungen, kann auch eine Ultraschalluntersuchung wertvolle Hinweise liefern. Insbesondere Blutergüsse können gut dargestellt werden. Handelt es sich um gelenknahe Verletzungen und ist eine knöcherner Verletzung ausgeschlossen, kann eine Kernspintographie durchgeführt werden.

In einem Magnetfeld können Verletzungen der Bänder, Sehnen, Muskeln, anderer Gelenkbestandteile wie zum Beispiel der Menisken im Kniegelenk und insbesondere des Knorpels sehr gut dargestellt werden. Bei chronischen Beschwerden gelingt es häufig in der Kernspintographie auch, Stress- bzw. Überlastungsreaktionen des Knochens nachzuweisen.

„Je länger die Distanz, desto professioneller sollte das Team aufgestellt sein.“

Prof. Dr. Holger Schmitt

Akute Verletzungen beim Schwimmen und Laufen sind sehr viel seltener. Hier stehen Überlastungsreaktionen im Vordergrund, die beim Schwimmen die obere Extremität und beim Laufen die untere Extremität betreffen. Sehnenreizungen und -entzündungen in der Schultergegend dominieren beim Schwimmen, Sehnenreizungen und -entzündungen an den großen Sehnen der Beinmuskulatur (Patellasehne, Achillessehne und andere Sehnen am Fuß) führen zu Trainingspausen und dem Einsatz von Therapiemaßnahmen. Kommt es zu Schmerzen bei der Trainingsbelastung

oder auch nach der Belastung, sollte die betroffene Region geschont werden. Schmerzlindernd wirken in der Akutphase aufgelegte Eisbeutel und auch eine schmerz- und schwellungsreduzierende Salbe. Grundsätzlich ist bei Überlastungsreaktion allerdings wichtig, die betroffene Region zu bewegen und somit die Durchblutung anzukurbeln, aber nicht

zu stark zu belasten, um dem Körper die Gelegenheit zu geben, eigenständig den häufig vorhandenen Entzündungs- oder Reizzustand zu beheben. In den allermeisten Fällen gelingt dies auch, da der Organismus eine Reihe von Helfern zur Verfügung hat, die eine „Störung“ beheben können. Kommt es zu keiner spontanen Besserung können konservative Maßnahmen (Physiotherapie, Wärme-Kältebehandlung, andere physikalische Maßnahmen) zu einer Beschwerdefreiheit führen. In enger Absprache mit dem Trainer und dem Athleten kann das medizinische Betreuer team (Arzt und

Physiotherapeut) die Belastung steuern und nach Ausheilung den Athleten wieder ins Training zurückführen. Wichtig ist zudem, vor Aufnahme der Belastung Schwachstellen aufzudecken, um möglichst Überlastungsschäden gar nicht erst auftreten zu lassen. Insbesondere in den weniger trainingsintensiven Phasen ist es hilfreich, präventiv vorzugehen und durch ein kombiniertes Kraft- und Koordinationstraining Grundlagen für eine erfolgreiche Saison zu legen. Häufig kann durch gezielte Maßnahmen (z.B. Muskeltraining schwächer ausgebildeter Partien, Einlagenversorgung bei Achsfehlstellungen u.a.) die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Überlastungsschäden reduziert werden. Je länger die Distanz desto, professioneller sollte das Team aufgestellt sein, da es bei intensiver Belastung zu Extrembelastungen kommen kann, bei denen das Team eng mit dem Athleten zusammenarbeiten muss.

Kommt es zu chronischen Überlastungsreaktionen, die nicht mehr konservativ zu verbessern sind, kann auch eine operative Maßnahme erforderlich werden. Derartige Situationen finden sich häufig dann, wenn durch chronische Überlastungen strukturelle Veränderungen aufgetreten sind, die nicht durch konservative Maßnahmen beseitigt werden können. Im Ausdauersport findet man derartige Veränderungen insbesondere an den großen Sehnen der oberen und vor allem unteren Extremität. Es können sich zum Beispiel an der Patellasehne Verknöcherungen oder Vernarbungen bilden, die bei Belastung permanent zu Entzündungszuständen führen. Eine Entfernung der Vernarbung oder Verknöcherung mit dem begleitenden Entzündungsgewebe kann in vielen Fällen zu einer uneingeschränkten Rückkehr in den Sport führen. Bei all diesen Problemen muss allerdings beachtet werden, dass eine intensive Rehabilitation mit Kraft- und Koordinationsübungen erforderlich ist, um wieder

uneingeschränkt dem Sport nachzugehen. Bei Sehnenproblemen ist mit einer Ausfallszeit von 4-6 Monaten zu rechnen, bei muskulären Überlastungen geht das meist schneller, bei Stressfrakturen dauert es mehr als ein halbes Jahr.

Wichtig ist es in allen Fällen, einen Arzt aufzusuchen, der auch mit den disziplinspezifischen Problemen vertraut ist, um die entsprechenden Maßnahmen einzuleiten und dem Sportler die Möglichkeit zu geben, möglichst frühzeitig wieder das Training aufzunehmen ohne Risiko einer erneuten Verletzung.

Prof. Dr. Holger Schmitt
DEUTSCHES GELENKZENTRUM HEIDELBERG
ATOS Klinik Heidelberg
holger.schmitt@atos.de

„Dem Überlaufen der Ziellinie kann (fast) Niemand widerstehen!“

Laura Philipp



Schnellste deutsche Triathletin über die Ironman Distanz
14x Ironman 70.3 Siegerin, 2x WM Podium

Impressum

ATOS Klinik Heidelberg GmbH & Co. KG
Bismarckstraße 9 - 15, 69115 Heidelberg
T + 49 62 21-983-0, F + 49 62 21-983-919
info-hd@atos.de, www.atos-kliniken.com
Redaktion: Rebecca Mrosek, Fotos: Marcel Hilger
Stand: 07/2019

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen. Unsere Experten beraten Sie gerne!

Weitere Information zu Laura Philipp
www.lauraphilipp.de