

SIE FRAGEN

EXPERTEN

ANTWORTEN

WIE KANN ICH MEIN RAD VERSICHERN?

? Ich habe mir ein neues Zeitfahrrad gekauft und festgestellt, dass in meiner Hausratversicherung Fahrräder noch gar nicht enthalten waren. Die Gesellschaft bietet allerdings auch nicht mehr als 1.500 Euro Absicherung an. Nun habe ich gehört, dass es spezielle Fahrradversicherungen gibt. Im Internet habe ich eine gefunden, die maximal 4.000 Euro Absicherung anbietet. Da das Rad erheblich teurer war, frage ich mich, ob Sie eine andere empfehlen können?

Daniel Breidenbicher

Hausratversicherungen bieten oft keinen ausreichenden Schutz für die zum Teil teuren Rennräder und Zeitfahrmaschinen. Es gibt einzelne Versicherungsgesellschaften, die einen besonderen Fahrrad-Vollkaskoversicherungsschutz anbieten, wie Sie ja auch schon herausgefunden haben. Dazu zählen auch Triathlonbikes. Problematisch sind aber tatsächlich die Wertgrenzen, bis zu denen zu privaten Zwecken genutzte Räder versichert werden. Entscheidend ist der Händlerverkaufspreis. Einige Versicherungen geben hier in ihren Allgemeinen Versicherungsbedingungen einen maximalen



Wert von bis zu 5.000 Euro an. Dieser Betrag muss grundsätzlich durch die Originalhändlerrechnung und unter Angabe der Rahmennummer belegt werden. Auf Nachfrage bieten die Versicherungen häufig auch einen Schutz für teurere Rennräder an. Das muss im Einzelfall aber mit dem Unternehmen der Wahl verhandelt werden.

Mitversichert sind übrigens grundsätzlich fest mit dem Fahrrad verbundene und zur Funktion des Rads gehörende Teile, also zum Beispiel zusätzlich gekaufte Klickpedale. Wichtig ist, dass Sie die Allgemeinen Versicherungsbedingungen – das „Kleingedruckte“ – im Einzelnen genau beachten. Mitunter steht dort zum Beispiel, dass

nachträglich an das Fahrrad angebaute „Karbon-gefertigte Teile, insbesondere Laufräder, Sattelstützen, Lenker und Lenkervorbauten nicht mitversichert“ seien. Gerade diese Teile sind aber – wie wir wissen – ziemlich kostenintensiv. Informieren Sie sich deshalb vor Vertragsabschluss genau, ob die Versicherung das rich-

tige Vertragsprodukt für Sie anbietet. Gut wäre auch, wenn mögliche Transportschäden durch die Versicherung abgedeckt wären; angesichts von Trainingslagern oder Wettkampfreisen ist deren Risiko schließlich hoch. Wenn die Gesellschaft Ihrer Wahl einen solchen Schutz anbietet, dann achten Sie unbedingt darauf, dass dieser auch für Auslandsaufenthalte gilt! Einige Versicherungen bieten einen weltweiten Schutz an, Ihr Rad wäre also auch am Trainings- oder Wettkampfort versichert. Auch das handhaben die verschiedenen Versicherer aber unterschiedlich. Manche begrenzen die Dauer des Aufenthalts zum Beispiel auf sechs Wochen.

Gegebenenfalls ist noch zu beachten, ob die Entschädigungsleistung pro Versicherungsfall auf eine bestimmte Summe begrenzt ist und wie hoch die Selbstbeteiligung liegt. Bei den versicherten Gefahren und Schäden gibt es durchaus bemerkenswerte Unterschiede, die Sie im Kleingedruckten herausfinden oder beim Versicherer explizit erfragen müssen. In der Regel sind Diebstahl und Vandalismus versichert. Manche Versicherungen bieten auch einen Schutz vor Reparaturkosten infolge von Unfall, Vandalismus, Fall- und Sturzschäden an.

Prüfen Sie all das vor Vertragschluss genau und lassen Sie im Zweifel die einzelnen Bedingungen ausdrücklich schriftlich in den Vertrag aufnehmen, damit Sie im Schadensfall Beweise haben.

Prof. Steffen Lask

SPORT MIT KÜNSTLICHEM HÜFTGELENK?

? Aufgrund von Arthrose musste ich mich Anfang April einer Operation unterziehen, bei der ich ein künstliches Hüftgelenk erhalten habe. Triathlon ist für mich eine sehr große Leidenschaft und es fällt mir zur Zeit sehr schwer, auf mein schönes Hobby zu verzichten. Besteht die Hoffnung, dass ich diesen Sport auch mit künstlichem Hüftgelenk regelmäßig ausüben kann? Glauben Sie, ich kann sogar wieder eine Langdistanz in Angriff nehmen?

Rüdiger Bobsin

Bei zunehmendem Durchschnittsalter der Bevölkerung und gleich-

zeitig hohem Anspruch an die eigene körperliche Leistungsfähigkeit wird genau diese Frage immer häufiger gestellt. Grundsätzlich: Mit einer Endoprothese sportlich aktiv zu sein, ist aus orthopädischer Sicht wünschenswert und sollte nach Kräften unterstützt werden, da richtig dosierter Sport die Lebensdauer Ihrer Prothese verlängern wird. Ich betreue selbst einige Sportler mit Hüft- und Knieprothesen und kann Sie und Ihr Ziel sehr gut verstehen. Was Triathlon angeht, sehe ich zumindest bei den Sportarten Schwimmen und Radfahren keine Schwierigkeiten. Beim Schwimmen sind sowohl das Kraulschwimmen als auch das Brustschwimmen mit einem neuen Hüftgelenk gut vereinbar. Etwas schwieriger ist es mit dem Laufen. Das unvermeidbare Problem sind die zahlreichen kleinen Stöße, die auch bei normalgewichtigen und gut trainierten Sportlern auf das Hüftgelenk wirken. Die wesentlichen Risiken sind aus orthopädischer Sicht ein möglicher vermehrter Abrieb des Inlays (der „Puffer“ zwischen Oberschenkel- und Hüftkomponente der Prothese) und die Gefahr, dass sich die Prothese lockert. Dieses Risiko können Sie selbst minimieren, indem Sie folgendes beachten:

- // Bewegungsanalyse und Ausgleich bestehender Dysbalancen und Asymmetrien (siehe Beitrag „Software-Update“ zum Functional Movement Screen in **tt46**, S. 30)
- // optimale muskuläre Führung des Hüftgelenks durch gezieltes Training
- // Anpassung des Laufstils
- // optimale Einlagenversorgung und Dämpfung im Laufschuh
- // Vermeiden von Belastungsspitzen durch Laufen auf rutschigem Untergrund, Bergabläufe, intensives Sprinttraining etc.
- // Lauftraining auf weichem Untergrund (Gras, Waldboden)
- // regelmäßige Kontrollen durch einen Arzt, Physiotherapeuten und Trainer (jährliche oder zweijährliche radiologische Kontrollen der Hüftprothese zeigen einen beginnenden Abrieb rechtzeitig an)
- // rechtzeitige Korrektur neu aufgetretener Fehler im Laufstil und bei Bewegungsmustern
- // Vermeiden von Übergewicht

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. Karlheinz Herrmann

KARDIOLOGIE

Der Internist arbeitet als Kardiologe in Stuttgart und bietet Sporttauglichkeitstests und Leistungsdiagnostiken an. kardiocoach.de



Dr. Matthias Marquardt

LAUFEN

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



Michael Wagner

MATERIAL

Der routinierte Fahrradmechaniker ist Inhaber eines Radgeschäfts und berät Profis wie Sebastian Kienle. radsport-wagner.de



Dr. Ursula Hildebrandt

MEDIZIN, ERNÄHRUNG

Die Ärztin und Triathletin arbeitet an der DSHS Köln und leitet die Sportkardiologische Ambulanz in Bonn. medhealthletics.de



Johannes Fetzner

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



Prof. Steffen Lask

SPORTRECHT

Der Berliner Rechtsanwalt ist Experte für Straf- und Sportrecht, Honorarprofessor in Potsdam und Triathlet. sportrecht-berlin.de

Weitere Tipps sind ohne körperliche Untersuchung und weitere Details zu der verwendeten Prothese und dem gewählten Operationsverfahren aus der Ferne schwierig. Viel Erfolg bei Ihrem Training mit Endoprothese!

Dr. Markus Klingenberg

HERZFEHLER: NIE WIEDER TRIATHLON?

? Im Jahr 2003 wurde bei mir (45) ein leichter Herzklappenfehler (Diagnose: Aorteninsuffizienz und diskrete Mitralsuffizienz) festgestellt, den ich wohl schon von Geburt an habe. Mein Kardiologe war nicht begeistert, als ich ihm gesagt habe, dass ich einen Marathon laufen möchte. Im April 2014 habe ich den Marathon in 3:45 Stunden gefinisht. Danach wurden per Ultraschall eine mittlerweile mittelschwere Aorteninsuffizienz und Mitralsuffizienz festgestellt. Außerdem habe ich einen erhöhten Blutdruck. Wieder hat mir der Kardiologe vom Marathonlaufen abgeraten und mir gesagt, ich solle lieber nur Halbmarathons laufen. Auch von Triathlon rät er mir ab. Zurzeit bereite ich mich auf eine Sprintdistanz vor, nächstes Jahr möchte ich eine Mitteldistanz finishen. Ist das überhaupt realistisch?

Frank Zengelev

Alle Amateur- und Profisportler mit bekannten oder vermuteten Erkrankungen von Herz oder Kreislauf

müssen sich von einem spezialisierten Kardiologen untersuchen lassen, bevor ein Training begonnen oder fortgeführt wird. Das ist sinnvoll, weil beim Sport eine Druck- oder Volumenüberlastung des Kreislaufs eintreten kann, die das übliche Maß bei Weitem überschreitet. Extreme körperliche Anstrengungen können schwerwiegende und auch tödliche Ereignisse auslösen, auch wenn Sie zuvor beschwerdefrei waren. Bisherige gute Wettkampfergebnisse oder Trainingserfolge sind also in keiner Weise beruhigend. Die Abschätzung des Gesundheitsrisikos bei solchen Erkrankungen ist komplex und basiert auf Empfehlungen der sportmedizinischen Arbeitsgruppen der kardiologischen Fachvereinigungen. Die Empfehlungen sind so verfasst, als ob immer nur eine Erkrankung vorläge. Betrachtet wird also ein Sportler, der nur einen Mitralklappenfehler oder nur einen Aortenklappenfehler oder nur Bluthochdruck hat. Sind mehrere Fehlfunktionen vorhanden, steigt das Gesamtrisiko natürlich – in Ihrem Fall durch jede Ihrer drei Erkrankungen. Herzklappenfehler werden mit der Zeit nicht besser und heilen nicht. Und Sport kann Herzklappenfehler verschlimmern. Die von Ihnen erwähnte Zunahme der Klappenfehler lässt erkennen, dass Sie gesundheitlich keineswegs stabil sind und eine weitere Verschlechterung befürchtet werden muss. Bei der kardiologischen Sportberatung wird selbstverständlich die ausgeübte Sport-

art berücksichtigt. Sprint- und Mitteldistanzen im Triathlon werden bei der Risikobewertung gleich bewertet.

Dr. Karlheinz Herrmann

SELTSAME ERSCHÖPFUNG

? Ich (31) bereite mich auf eine Langdistanz vor und trainiere 14 bis 20 Stunden wöchentlich. Im Lauf des vergangenen Jahres ist mir aufgefallen, dass mein Körper an Ruhetagen immer extrem müde und erschöpft ist. An Trainingstagen spüre ich diese Erschöpfung nicht, aber wenn ich pausiere, werden meine Beine immer sehr schwer und ich kann mich kaum aufraffen, andere Sachen zu erledigen. Beginne ich wieder mit dem nächsten Trainingszyklus, verschwindet die Erschöpfung nach geraumer Zeit. Ist das normal?

Christian Thätje

Diese Erschöpfung sollte abgeklärt werden. Es könnte

zum Beispiel sein, dass ein Übertraining die Ursache dafür ist, oder dass Sie sich unzureichend und unausgewogen ernähren und dadurch nicht ausreichend mit bestimmten Mineralstoffen versorgt sind. Klassische Mangel-situationen bei Sportlern sind zum Beispiel die Eisenmangel-Anämie oder ein Magnesiummangel. Ich empfehle Ihnen außerdem, auch Ihre Schilddrüse beziehungsweise Ihren Hormonstatus untersuchen zu lassen – möglicherweise besteht eine bisher unentdeckte Unterfunktion. Dass die Erschöpfungssymptome an aktiven Tagen wieder nachlassen, kann an den beim Sport freigesetzten Hormonen Adrenalin oder Endorphin liegen. All das sind aber nur Spekulationen. Ich rate Ihnen deshalb, einen erfahrenen Sportmediziner aufzusuchen, der umfangreiche Untersuchungen durchführen sollte, um der Ursache auf den Grund zu gehen.

Dr. Ursula Hildebrandt



Klärungsbedarf: Wer sich oft **erschöpft** fühlt, sollte das untersuchen lassen

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

FÜR ALLE, DIE WASSER LIEBEN

1 JAHR SWIM NUR € 20,95*

- > SWIM IM ABO 13 % GÜNSTIGER
- > LIEFERUNG DIREKT NACH HAUSE
- > FRÜHER LESEN ALS AM KIOSK

JETZT AKTIV SEIN! SWIMABO.DE
ABO-HOTLINE 0 52 41 / 80 19 69

*AUSLANDSPREISE IM INTERNET

NEU
SWIM
JETZT 6 X
IM JAHR