

Expertenrat



Mitteldistanz trotz Kreuzbandriss?

Ich habe mir im Juni das vordere Kreuzband gerissen, zusätzlich sind beide Menisken beschädigt. Nach der Operation mit Kreuzbandplastik beschäftige ich mich nun mit Krankengymnastik und beginne bald eine Reha. Ist es realistisch, dass ich 2015 beim Ironman 70.3 im Kraichgau starte?

➔ Florian Nehring, per E-Mail

Eine Kreuzbandplastik benötigt eine Heilungsdauer von insgesamt neun bis zwölf Monaten. In dieser Zeit ist ein Aufbau- und Athletiktraining etwa ab dem dritten oder vierten Monat möglich. Ihr Körper braucht Zeit für die feste knöcherne Einheilung der Kreuzbandplastik – und die sollte man ihm auch geben. Da es im Triathlon in der Regel aber nicht zu Zweikampfsituationen mit direktem Gegnerkontakt kommt und auch keine plötzlichen „Stop and Gos“ oder Richtungswechsel zu erwarten sind, halte ich einen Wettkampf neun Monate nach der Operation bei intensivem und professionellem Training für realistisch – vorausgesetzt, die Heilung verläuft nach Plan. Denn ein Ziel, auf das ein Sportler hinarbeitet, ist oft die beste Motivation während einer Reha! Achten Sie darauf, vorhandene Asymmetrien und Dysbalancen möglichst rechtzeitig auszugleichen. Denn bei der Operation richtet der Orthopäde lediglich Ihre „Hardware“ – die „Software“ müssen Sie selbst aktualisieren, indem Sie anschließend mit der Physiotherapie und in der Reha alte Bewegungsmuster trainieren und neue lernen. Bei der Gelegenheit verweise ich auch wieder einmal auf die Möglichkeit eines funktionellen Screenings (Functional Movement Screen oder Y-Balance-Test, siehe Zeitschrift **triathlon training** Nr. 46, Seite 30), das in einem Fall wie Ihrem absolut sinnvoll wäre. Gute Besserung und viel Erfolg bei der Wettkampfvorbereitung!



Dr. Markus Klingenberg

Der Sportmediziner und Orthopäde ist Spezialist für Gelenkchirurgie und Experte für funktionelles Training und Leistungsdiagnostik. www.markusklingenberg.de

Krank vom Freiwasser

Ich (40) habe ein seltsames Problem. Nach intensiven Schwimmeinheiten im Freiwasser bekomme ich häufig so etwas wie eine Erkältung. Drei bis fünf Stunden nach dem Training ist meine Nase verstopft, nach weiteren zwei bis drei Stunden setzt leichtes Fieber (38–38,5 °C) ein, das am nächsten Morgen wieder weg ist. Der Schnupfen verschwindet nach weiteren 24 Stunden. Vorher habe ich keine Beschwerden, die auf eine Erkältung hindeuten. Nach intensiven oder langen Einheiten in Chlorwasser habe ich keine Probleme. Habe ich eine Allergie?

➔ Thomas Kricheldorf, per E-Mail

Ihre Beschwerden klingen tatsächlich nach einer Allergie – und das ist nicht verwunderlich: Die Blütezeit ist auch die Jahreszeit, in der die Triathleten die Chlorbecken verlassen und in den Freigewässern trainieren. Nimmt man sich die Zeit, die

Seen zu beobachten, bevor eine Horde Kraulschwimmer durchs Wasser pflügt, fällt einem häufig ein dünner weißer oder gelber, fast schon flauschiger „Teppich“ auf dem Wasser auf. Das ist Blütenstaub, der wie in der Luft zu allergischen Reaktionen führen kann. Aber auch Algen können die von Ihnen beschriebenen Symptome hervorrufen. Beim Schwimmen atmen Sie alle paar Züge eine ordentliche Portion kleiner Partikel ein, zudem gelangt permanent Wasser an die Schleimhäute. Das ist für die meisten kein Problem, hat für Allergiker jedoch oft Folgen. Ich empfehle Ihnen einen Allergietest bei einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt, vor dem Sie darauf hinweisen, wann genau und in welchem Zusammenhang die Symptome auftreten. Bestätigt sich der Verdacht, können Sie den Beschwerden vor dem Training mit einem Antihistaminikum vorbeugen oder sich hyposensibilisieren lassen. Dabei wird Ihr Körper in kleinen Schritten an das Allergen „gewöhnt“ und die überschießende Immunreaktion abgeschwächt. Beim Schwimmen selbst könnte Ihnen eine Nasenklammer helfen, direkt danach eine Nasendusche zur Reinigung und Pflege der Schleimhäute.



Dr. Ursula Hildebrandt

Die Sport- und Ernährungsmedizinerin von der Deutschen Sporthochschule Köln ist selbst Triathletin und Mountainbikerin. www.medhealthletics.de

Ich liebe Süßes!

Ich weiß ja, dass man sich gesund ernähren sollte, aber ich kann mich einfach nicht zusammenreißen: Täglich esse ich Süßigkeiten. Nuss-Nougat-Creme zum Frühstück, Schokoriegel nachmittags, Weingummis abends – ich esse einfach grundsätzlich gern Süßes. Ich bin zwar nicht übergewichtig (170 cm, 55 kg), aber natürlich ist das trotzdem nicht gesund. Und außerdem sehe ich meine Vereinskollegen, die sich scheinbar ausschließlich von Gemüse und Obst ernähren. Sollte ich meine Ernährung umstellen? Wie sehr leidet die sportliche Leistungsfähigkeit, wenn ich einfach esse, worauf ich Lust habe? Und woher kommt dieser häufige Hunger auf Süßes?

☞ Sarah Schmidt, per E-Mail

zufuhr lässt den Blutzucker immer wieder in die Höhe schießen. Darauf folgt eine Insulinausschüttung, die den Zucker wieder abbaut. Das Gehirn fordert daraufhin Nachschub, und Sie bekommen erneut Lust auf Süßes. Diesen Teufelskreis durchbrechen Sie nur, wenn Sie diese Blutzuckerspitzen vermeiden. Um sich Süßigkeiten langsam abzugewöhnen, hilft es, sie erst mal zu ersetzen – zum Beispiel durch Trockenfrüchte. Und wenn es gar nicht ohne geht und Ihr Magen es verträgt: Genießen Sie einen Schokoriegel als Energiequelle während des Trainings. Dabei braucht Ihr Körper sowieso Zucker, und Ihr Schokoladenhunger kann befriedigt werden.



Caroline Cornfine

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

Glauben Sie mir, es wird kaum irgendwo so geschummelt wie beim Essen. Soll heißen:

Wenn Ihre Vereinskollegen scheinbar nur Gesundes essen, muss das nicht zwingend der Wahrheit entsprechen. Und sich schlecht zu fühlen, bloß weil man vermutlich nicht das gleiche Ernährungsverhalten an den Tag legt wie seine Teammitglieder, ist ebenso unnötig. Wenn Sie etwas an Ihrem Ernährungsverhalten ändern wollen, dann tun Sie es bitte für sich und für Ihren Körper. Wie sehr Sie Ihren Körper

durch den Süßigkeitenkonsum belasten, ist schwer zu sagen, da ich nicht weiß, wie Sie sich sonst ernähren. Essen Sie denn noch frisches Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte? Wenn Ihr Speiseplan unterm Strich ausgewogen ist, also Ihr Körper mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt ist, spricht bei ausreichend Bewegung und Normalgewicht nichts gegen Süßigkeiten. Wenn Sie aber hauptsächlich Appetit auf Süßes haben und dadurch fast ausschließlich leere Kalorien (siehe Kasten) zu sich nehmen, sollten Sie wirklich etwas ändern. Permanente Zucker-

Was sind leere Kalorien?

„Leere Kalorien“ zu sich nehmen – das klingt zunächst nach einer guten Abnehm-Methode. Spricht man von Nahrung mit „leeren Kalorien“, meint man aber Lebensmittel, die zwar viele Kalorien, aber ansonsten kaum Nährstoffe, also Vitamine und Mineralstoffe, enthalten. Dafür umso mehr Zucker, Fett und weißes Mehl. So sind zum Beispiel Süßigkeiten, Kuchen, Chips, Weißbrot, Croissants, alkoholische Drinks und Limonaden Lebensmittel mit leeren Kalorien. Da der Körper auf Vitamine und Mineralstoffe angewiesen ist, sollte sich der Konsum von leeren Kalorien in Grenzen halten. Greifen Sie lieber häufiger zu Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte, zum Beispiel Gemüse und Obst: Die haben ein besseres Verhältnis von Nährstoff- und Energiegehalt.

Fragen Sie unsere Experten

expertenrat@tri-mag.de



Unsere Experten stellen keine Diagnosen. Der Expertenrat ersetzt keine ärztliche Beratung oder Behandlung. Kein Anspruch auf Beantwortung.

Foto: dreamstime.com (Warrengoldswain)



REYNOLDS

Experience | Performance



**Ride the Best,
Ride Reynolds.**



PROFESSIONAL RACER ENEKO LLANOS

reynoldscycling.com