

Die neue Lust auf Sport birgt Gefahren

Bewegungsdrang im Frühling – Gutes Aufwärmen hilft Zerrungen vorzubeugen

VON TOM NEBE

Ein falscher Schritt und plötzlich zieht es schmerzhaft im Muskel. Eine Zerrung holt man sich schnell. Das Training ist dann gelaufen. Denn wer trotz Schmerzen weitermacht, riskiert einen Riss des gezerrten Muskels. Bei einer Zerrung werden die kleinsten Fasern im Muskel, die sogenannten Sarkomere, gedehnt, erläutert Orthopäde Ingo Tusk. „Das ist die harmloseste aller Muskelverletzungen.“ Unterschätzen sollte man sie aber nicht.

Sportler erkennen eine Zerrung an einem stichartig einziehenden Schmerz. Die umliegende Muskulatur verspannt sich sofort, der gezerrte Muskel wird hart. „Das ist ein Schutzreflex“, sagt Physiotherapeut Michael N. Preibsch. Mit Sport sollte in jedem Fall gleich Schluss sein, sonst kann die Verletzung schlimmer werden. Tusk empfiehlt stattdes-

sen die Anwendung des PECH-Schemas. Die vier Buchstaben stehen für Pause, Eiskühlen, Compression, Hochlegen. Durch die Kälte ziehen sich die Gefäße im Muskel zusammen. Dadurch kann es nicht weiter ins Gewebe einbluten. Ein elastischer Verband unterstützt den Vorgang. „Das Hochlegen sorgt schließlich dafür, dass das Blut von dem gezerrten Muskel wegfließt“, erläutert Tusk.

Sind die Schmerzen so stark, dass man nicht mehr gehen kann oder es sogar in der Ruhestellung wehtut, geht man besser direkt zum Arzt, rät Jürgen Wismach, Präsident des Berliner Sportärztebundes. Die Faustregel für die Sportpause bei einer Zerrung sind 8 bis 14 Tage, schätzt der Sportmediziner. „Pauschal ist das schwer zu sagen. Manchmal dauert die Heilung auch drei Wochen.“ Oft folgt eine Zerrung, wenn Sportler nicht

richtig aufgewärmt sind. Bei Kälte gilt besondere Vorsicht, weil die Muskeln verletzungsanfälliger werden. „Auch Regen kann einen auskühlenden Effekt haben“, warnt Tusk. Betroffen seien in dem Fall meist die Waden. Sportler helfen sich dann mit speziellen Stützen, die bis unter das Knie reichen, oder langen Hosen.

Überanstrengung und Ermüdung sind weitere mögliche Ursachen: Bewegt man sich nach längerer Belastung ruckartig, könne das den Muskel überfordern und eine Zerrung hervorrufen, sagt Wismach. In der Regel passiert das bei Sportarten mit raschen Tempowechseln oder bei Intervallläufen mit langsamen und schnellen Teilen.

Wenn der Muskel leicht verhärtet, ist das ein erstes Anzeichen für eine Überbelastung. Sportler bezeichnen den Moment umgangssprachlich mit der Floskel, dass der Muskel

„zugeht“. Das sei eine Warnung, so Preibsch. Das Training sollte dann besser abgebrochen werden. Oft ist schlechte Ernährung eine Ursache für zugehende Muskeln. Etwa wenn Elektrolyte wie Magnesium fehlen. „Die sind ein wichtiger Weichmacher für die Muskeln“, sagt der Physiotherapeut. Fühlen Sportler einen punktuellen, stechenden Schmerz und vielleicht eine Delle unter der Haut, welche bei Druck schmerzt, spricht das für einen Muskelfaserriss. In dem Fall ist ein deutlich größerer Faseranteil verletzt, und es bilden sich häufig Hämatome.

Bei einer Zerrung liegt die Verletzung in den Muskelzellen, die sich wieder regenerieren, erläutert Wismach. „Sie ist eine Vorstufe zum Muskelfaserriss.“ Bei ihr wird die Grenze der Dehnfähigkeit des Muskels erreicht, jedoch nicht überschritten.



Einmal beim Joggen falsch aufgekommen und schon meldet sich der Muskel: Eine Zerrung holt man sich schnell. (Foto: dpa)

Impfung hilft oftmals

Die häufigsten Fragen rund um die Pollenallergie beantworteten Experten am Telefon

Nico Hunzelmann vom Allergiekompetenzzentrum der Uniklinik Köln, Norbert K. Mülleneisen, Lungenfacharzt und Allergologe, und Dr. Dr. med. Carl-H. Schönherr, Allgemeinarzt und Allergologe, beantworteten die Fragen unserer Leser zum Thema Heuschnupfen.

Ich habe jedes Jahr im April Heuschnupfen. Nach ein paar Wochen verschwindet er aber immer wieder. Sollte ich trotzdem zum Arzt gehen?
Das sollten Sie in jedem Fall. Sie haben ganz offensichtlich eine Allergie – und die nicht zu behandeln, ist leichtsinnig. Denn die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass weitere Erkrankungen hinzukommen. 40 Prozent aller Pollenallergiker etwa entwickeln allergisches Asthma.

Ich habe eine Pollenallergie. Was kann ich dagegen tun?
Sie haben drei Möglichkeiten: Zunächst einmal können Sie versuchen, die Ursache zu vermeiden. Bei jemandem mit einer Katzenallergie ist das natürlich leichter als bei jemandem mit einer Pollenallergie. Dann können Sie nach Rücksprache mit einem Arzt die

Symptome behandeln, zum Beispiel mit Kortison-haltigem Nasenspray. In der Regel kann man damit die Beschwerden bereits deutlich lindern. Und schließlich kann man versuchen, die Ursache zu behandeln, etwa mit einer Hyposensibilisierung.

Wie funktioniert eine Hyposensibilisierung?
Dabei handelt es sich um eine Allergie-Impfung. Nachdem ein Arzt durch einen oder mehrere Tests die genaue Ursache für die Allergie ermittelt hat, verabreicht er dem Betroffenen über einen Zeitraum von in der Regel drei Jahren immer wieder kleine Mengen des allergieauslösenden Stoffes. Das ist möglich in Form von Spritzen, Tabletten oder Tropfen. So gewöhnt sich das Immunsystem daran und hört im Idealfall auf, auf den Stoff allergisch zu reagieren. Das funktioniert nicht bei jedem, allerdings bei einem großen Teil der Betroffenen.

Ich habe vor zehn Jahren eine Hyposensibilisierung gemacht. Diese hat auch geholfen. Die Beschwerden sind jetzt aber wieder da. Wie kann das sein?
Eine Hyposensibilisierung kann die Beschwerden lindern und verhindern, dass sie schlimmer werden. Dass sie

gänzlich für immer verschwinden, ist nicht möglich. Außerdem lässt die Wirkung im Laufe der Zeit nach. Dass der Heuschnupfen nach einigen Jahren wieder schlimmer wird, ist also nicht ungewöhnlich. Eventuell macht eine erneute Hyposensibilisierung Sinn.

Ich bekomme häufig in der Nacht plötzliche Luftnot. Liegt das eventuell an einer Allergie?
Das ist sehr wahrscheinlich. Gerade nächtliche Luftnot ist typisch für allergisches Asthma. In der Nacht produziert der Körper nur wenig Cortison und ist daher am wenigsten geschützt. Mit Asthma-Spray lassen sich die Symptome behandeln, so dass sie wieder frei durchatmen können. Sie sollten aber unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Ich bekomme immer im Frühling verschiedene Infekte. Kann eine Allergie die Ursache sein?
Das ist sehr gut möglich. Bei jemandem, der unter einer akuten Allergie leidet, sind die Schleimhäute sehr empfindlich und damit auch anfälliger für Infekte. Sie sollten dies also unbedingt mit Ihrem Arzt abklären.

Ich habe eine Birkenpollenallergie mit Atemnot und Druck auf der Brust. Hinter meinem Haus steht eine Birke. Macht es Sinn diese Birke zu fällen?
Nein, da Birkenpollen durch den Wind sehr weit, in Einzelfällen sogar über mehrere hundert Kilometer transportiert werden können.

Ich habe eine Birkenpollenallergie und vertrage keine Karotten und keine Haselnüsse. Gekocht kann ich diese Nahrungsmittel aber verzehren. Woran liegt das?
Das liegt an der Ähnlichkeit der Allergene in den Birkenpollen und Karotten oder Haselnüssen. Wenn die Allergene erhitzt werden, verlieren sie ihre ursprüngliche Struktur und werden nicht mehr vom Immunsystem erkannt.



Allergiker haben während des Frühlings mit dem Heuschnupfen zu kämpfen. Die wenigsten lassen sich impfen. (Foto: dpa)

ÜBER 60 SCHLAFSOFAS VORPRODUZIERT IN DIESER PARTIE VON 980 € BIS 2.100 € IN TOLLEN STOFFEN UND IN FEINSTEM LEDER!



Michael Marquardt, Inhaber

DAS BESTE NEHMEN. NUR HERSTELLERPREISE BEZAHLEN.
Mit einem Griff ziehen Sie das Schlafsofa aus. Sie haben dann die gesamte Liegefläche von 140 cm x 200 cm. Bester Sitz- und Liegekomfort angefertigt in unserem Werk.



VORAB IM INTERNET ALLES ANSEHEN:
www.marquardt-produktion.de

Wählen Sie aus den vorproduzierten Modellen. Im Rheinauhafen Köln die Werksausstellung unserer Fabrik. Individuelle Anfertigung nach Ihren Maßen und Wünschen. In Köln Gremberghoven das Fabriklager für Schlafsofas und Relaxsessel.

Verkauf und Abholung im Lager Gremberghoven nur Samstag, den 09.05.2015 von 10.00-18.00 Uhr.

DEUTSCHLANDS ERFOLGREICHSTES SOFAPROGRAMM IM DIREKTVERKAUF. ANFERTIGUNG IN 4 BIS 6 WOCHEN.

Wir fertigen Ihr individuelles Sofa DesignComfort nach Maß und Ihren Wünschen an. Die Möglichkeiten, die Qualität und die Herstellerpreise werden Sie begeistern. Machen Sie Ihren Beratungstermin in der Werksausstellung Köln für Donnerstag, Freitag oder Samstag.

Programm DesignComfort.
15 Jahre Garantie auf Sitzkomfort, Gestell und die beweglichen Teile. Einzigartig in Deutschland. Direkt ab Fabrik. Das Allerbeste billiger in Premiumqualität.



Jetzt schon über 1.000 begeisterte Kunden auf der Homepage: www.marquardt-produktion.de

ALLES LIVE ERLEBEN IN DER WERKSAUSSTELLUNG KÖLN
MARQUARDT PRODUKTION GMBH & CO. KG · Im Zollhafen 13 · 50678 Köln · 0221-923687-0

Öffnungszeiten: Donnerstag - Samstag 10 - 18 Uhr · Sonntag 13 - 18 Uhr (ohne Verkauf)

Eingabe ins Navi: Am Bayenturm, Parkhaus Rheinauhafen. Im Parkhaus bis zum blauen Parkbereich, Ausgang 2.03, Treppe hoch und da. Sollte der blaue Parkbereich voll sein, fahren Sie bitte Richtung roter Parkbereich.

**MARQUARDT
PRODUKTION**
handgemachte Sofas und Sessel