

Ihr gutes Recht

Von Standfestigkeit überzeugen

Wer im Wald auf einen Holzstapel klettert, sollte sich vorher von dessen Standfestigkeit überzeugen. Andernfalls trägt er eine erhebliche Mitschuld, wenn es zu einem Unfall kommt. Das zumindest befand das Landgericht Bonn (Az. 4 O 102/13), wie die „Neue juristische Wochenschrift“ berichtet. Allerdings trifft auch denjenigen eine Mitschuld, der die geschlagene Bäume aufgestapelt hat. Denn er hat grundsätzlich eine Verkehrssicherungspflicht.

In dem verhandelten Fall war ein Mann mit seinen beiden Hunden im Wald unterwegs. Auf dem Weg kamen die drei an einem Stapel Baumstämme vorbei. Ein Hund und der Halter erklommen diesen. Die Holzstäm-

me setzten sich in Bewegung, der Kläger kam zu Fall und verletzte sich so schwer, dass mit bleibenden Schäden zu rechnen ist. Deshalb verlangte er 20 000 Euro Schmerzensgeld.

Vor Gericht hatte er nur zum Teil Erfolg. Das Landgericht sprach ihm nur die Hälfte, also 10 000 Euro zu. Die Besitzerin des Holzes habe ihre Verkehrssicherungspflicht verletzt. Die Baumstämme hätten so gesichert werden müssen, dass ein Wegrollen unter normalen Bedingungen ausgeschlossen sei. Dies sei nicht geschehen. Allerdings trage der Mann eine Mitschuld. Den er habe sich selbst in Gefahr gebracht, weil er nicht geprüft habe, ob das gestapelte Holz gesichert sei. (dpa)



Zu den wichtigen Nährstoffen im Babybrei gehört Eisen. Vitamin C verbessert die Aufnahme. Bild: dpa

Gesunder Genuss Eisen kombinieren

Der erste Brei aus Gemüse, Kartoffeln und Fleisch versorgt das Kind mit wichtigen Nährstoffen wie Eisen. Eisen ist wichtig, da die im Mutterleib angelegten Eisenspeicher des Babys nach den ersten vier bis sechs Lebensmonaten weitestgehend geleert sind. „Vitamin-C-reiches Gemüse im Mittagsbrei verbessert die Eisenaufnahme zusätzlich“, erläutert Maria Flothkötter, Leiterin

im Netzwerk Gesund ins Leben. Eisen aus Fleisch kann der Körper besser aufnehmen als Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Um die Eisenaufnahme zu steigern, können Eltern Vitamin-C-reiches Gemüse für den Brei auswählen wie Brokkoli, Blumenkohl oder Fenchel.

Verschlechtert wird die Eisenverwertung unter anderem durch Milchprodukte. „Deshalb ist es wichtig, dass der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei milchfrei ist“, sagt Maria Flothkötter. (dpa)



Ausruhen statt Action ist angesagt, wenn man einen grippalen Infekt hinter sich hat. Bild: dpa

Erst auskurieren

Nach einem grippalen Infekt sollten sportlich aktive Menschen nicht sofort wieder ins Training einsteigen. Es empfiehlt sich, erst nach mehreren beschwerdefreien Tagen wieder mit dem Sport zu beginnen, erläutert der Berufsverband Niedergelassener Kardiologen (BNK). Sonst bestehe die Gefahr, dass dadurch eine Herzmuskelentzündung verstärkt werden kann. Diese droht insbesondere, wenn der grippale Infekt nicht richtig auskuriert ist.

Dem BNK zufolge kommt es bei etwa ein bis fünf Prozent aller grippalen Infekte zu einer Entzündung des Herzmuskels,

die in der Regel durch Viren verursacht wird. Bei zehn Prozent der plötzlich beim Sport verstorbenen Menschen sei solch eine Infektion festgestellt worden.

Der Ärztenverband empfiehlt allen Menschen, die nach einem grippalen Infekt schon bei leichten körperlichen Belastungen Atemnot bekommen und sich weiterhin matt fühlen, sofort zum Arzt zu gehen. Denn das könnten Hinweise auf eine Entzündung des Herzmuskels sein. (dpa)



Surftipp Information zu Rückkehr

Nach einer schweren Erkrankung können Berufstätige nicht immer in ihren alten Job zurückkehren. Grund kann sein, dass sie körperlich nur noch eingeschränkt belastbar sind. In so einer Situation lassen sie sich am besten möglichst schnell einen Termin

bei der Arbeitsagentur geben. Dort gibt es speziell geschulte Experten, die ihnen bei der Rückkehr in den Arbeitsmarkt helfen. Darauf weist die Bundesagentur in einer neuen Broschüre zum Thema (online unter <http://dpaq.de/Zi2C5>) hin. In dem Heft finden Betroffene außerdem eine Checkliste, die hilft, den Wiedereinstieg zu organisieren. (dpa)

Dem tristen November davonlaufen

Mit dem Laufen kann man auch im Herbst gut beginnen. Anfänger brauchen dafür lediglich Laufschuhe, Funktionskleidung und etwas Durchhaltevermögen. Worauf man achten muss und wie man Verletzungen vermeidet, darüber hat „Glocke“-Redaktionsmitglied Mirco Borgmann mit dem Warendorfer Sportmediziner Dr. Burkhard M. Delsmann und dem Stromberger Laufgruppenleiter Manfred Grünebaum gesprochen.

Die Jahreszeit und der innere Schweinehund

Sollte ich ausgerechnet jetzt mit dem Laufen beginnen? „Grundsätzlich kann man zu jeder Jahreszeit anfangen“, sagt Dr. Burkhard M. Delsmann. „Vielen fällt es allerdings in der hellen Jahreszeit leichter. Für Anfänger ist es sehr hilfreich, sich ein Ziel zu setzen, um das Training besser durchzuhalten.“ Ziel könnte zum Beispiel sein, eine halbe Stunde am Stück laufen zu können oder am Ende der Trainingsphase einen Fünf-Kilometer-Wettbewerb zu bestreiten, zu dem man sich verbindlich angemeldet hat. „Auch der Wunsch abzunehmen kann ein Motivationsgrund sein“, erklärt Delsmann. Sich zu verabreden sei empfehlenswert, um den inneren Schweinehund zu überwinden. „In der Gruppe fällt einem das Training deutlich leichter“, sagt Manfred Grünebaum. „Unsere Gruppe ist in acht Jahren vielleicht vier Mal ausgefallen.“

Was sind typische Anfängerfehler?

„Der größte Fehler ist, zu schnell zu beginnen“, sagt Manfred Grünebaum. „Es gibt Menschen, die setzen sich zum Ziel, mit dem Laufen zu beginnen und kurz darauf einen Marathon zu schaffen. Ich kann diese Trainingsphilosophie nicht teilen“, sagt der Stromberger. „Man sollte mindestens zwei Jahre Lauferrfahrung sammeln.“

„Laufumfang und -intensität sollten nur moderat gesteigert werden, um motiviert zu bleiben und das Verletzungsrisiko und die Überbelastung möglichst gering zu halten“, betont Delsmann. Dadurch verliere man nicht die Motivation, wenn mal etwas nicht so schnell klappt. Trainings-Grundsatz: Erst öfter, dann länger, dann schneller laufen.

Sollte ich auf Asphalt oder im Wald laufen?

„Mit guten Laufschuhen ist es ganz egal, welchen Untergrund man wählt“, sagt Dr. Delsmann. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass das Laufen auf Asphalt keine schädigende Wirkung auf die Gelenke hat. Das Laufen auf Waldboden hat den Vorteil, dass es das Zusammenspiel der Muskeln im Fuß und Bein kräftigt und verbessert. Mit einer Anfängergemeinschaft würde Manfred Grünebaum eher in den Wald gehen. „Durch den Untergrund werden viel mehr Muskeln mittrainiert.“ Das schont die Gesamtheit der Gelenke. „Als Bonbon würde ich ein Stück Asphalt nehmen, auf dem man leichter Gas geben kann.“ In seiner Dienststagsgruppe mit ambitionierten Läufern macht Manfred Grünebaum das Gelände vom Trainingsziel abhängig: „Trainieren wir für den Hermannslauf, geht es eher über Steigungen durchs Gelände. Trainieren wir für einen Straßenmarathon, bevorzugen wir die Asphaltstrecken.“

Ist Laufen für jeden geeignet?

„Grundsätzlich kann jeder mit dem Laufen beginnen“, betont Dr. Burkhard M. Delsmann. „Vorausgesetzt, man ist sportmedizinisch gesund.“ Anfängern, die noch nie Sport gemacht haben oder Läufer nach einer längeren Laufpause empfiehlt er, sich im Vorfeld sportmedizinisch untersuchen zu lassen, wozu unter anderem ein Belastungs-EKG gehört. Eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik mit Ergometrie, Laktatmessung, Maximalpuls- und Trainingsplanbestimmung empfiehlt Delsmann dagegen lediglich leistungsorientierten Läufern, die regelmäßig an Wettkämpfen teilnehmen und vier- bis fünfmal pro Woche trainieren. Selbst mit Knie- und Hüftarthrose könne man laufen. „Moderate Bewegung hat einen günstigen Effekt auf den Gelenkknorpel.“ Wichtig sei, Belastung und Intensität den Beschwerden anzupassen.

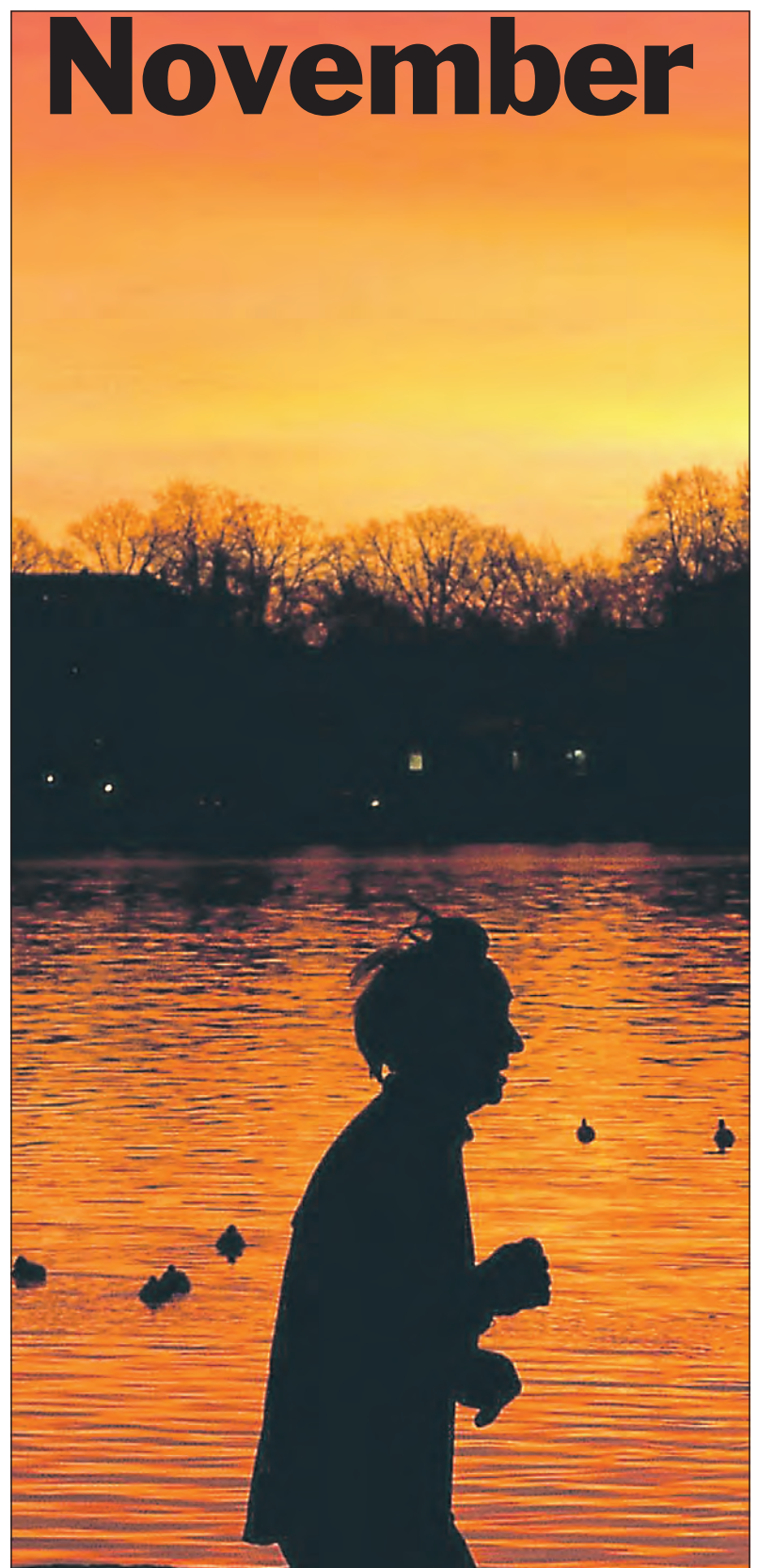


Der Laufschuh muss zum Fuß passen.

Besteht Verletzungsgefahr?

Typische Beschwerden, mit denen Läufer in die Orthopädische Praxis von Dr. Delsmann kommen, sind Achillessehnen- und Kniegelenksbeschwerden, das Schienbeinkantensyndrom oder das sogenannte Tractus-iliotibialis-Syndrom („Läuferknie“), welches häufig durch Überbeanspruchung entstehen. Faustregel: Wenn Schmerzen oder Zwickeln nach wiederholten Laufversuchen sich nicht bessern, sollte man einen Orthopäden oder Sportmediziner aufsuchen. Oft reicht es, bei Tempo und Training ein wenig zurückzuschrauben.

Der Warendorfer Orthopäde, Sportmediziner und Chiroprapeut Dr. Burkhard M. Delsmann ist selbst erfahrener Läufer: 1992 lief er in Berlin seinen ersten Marathon. In Münster wurde der 52-Jährige in diesem Jahr mit 2:56:51 Stunden Bester seiner Altersklasse. Bei den Männern belegte er den 35. Platz von 1730 Startern im Ziel. Sein Trainingspensum liegt zwischen 80 und 120 Kilometern pro Woche. Schnelle Intervalle absolviert er im Winter auf dem Laufband.



Auch der Herbst hat seine schönen Momente: Mit dem Joggen kann man auch in der warmen Jahreszeit beginnen. Bilder: dpa

Die richtige Ausrüstung

„Besonders als Anfänger würde ich mich gut beraten lassen“, empfiehlt Trainer Manfred Grünebaum. „Ich möchte ja nicht, dass mir Dinge zustoßen, die mir die Lust am Laufen verderben.“ Vor allem am ersten Paar Laufschuhe sollte man nicht sparen und welche wählen, in denen man besonders gut laufen kann. Auch Dr. Burkhard M. Delsmann empfiehlt, ins Sportgeschäft zu gehen und eine Laufanalyse machen zu lassen. „Jeder Fuß hat ein anderes Abrollverhalten, es gibt unterschiedliche Fußstellungen. Da kann man schnell etwas falsch machen.“ Hauptsache Laufschuh – das neueste Modell müsse es dagegen nicht sein.

Ebenso zur Grundausrüstung gehört Funktionskleidung, die den Schweiß nach außen transportiert. Nicht zu warm und nicht zu kalt kleiden lautet die Devise.



Funktionskleidung transportiert die Körperwärme nach außen.

Ist Dehnen sinnvoll? Vorher oder nachher?

„Da gibt es für mich keine Faustregel“, sagt Dr. Burkhard M. Delsmann. Grundsatz: Im aufgewärmten Zustand dehnen und nicht nach intensiver Belastung wie nach einem Wettkampf, um Verletzungen zu vermeiden. Beim Thema Dehnen gelte es, auf den eigenen Körper zu hören: „Manche haben das Gefühl, dass ihnen die Übungen gut tun. Die sollten es machen.“ Durchaus empfehlenswert sei, einmal wöchentlich Kraft- und Stabilisierungsübungen einzuschleichen, um die gelenküberschreitende Muskulatur zu trainieren.

Manfred Grünebaum läuft sich erst ein Stück ein, bevor er sein Tempo steigert. Wenn Dehnen, dann nicht sofort nach der Belastung. „Immer erst eine halbe Stunde nach dem Laufen“, empfiehlt er. „Ob man dehnt, muss jeder Läufer für sich entscheiden.“

Warum sollte ich mit dem Laufen anfangen?

„Unser Körper ist für Bewegung konstruiert“, betont Dr. Burkhard M. Delsmann. „Vor 100 Jahren legte ein Mensch noch zehn Kilometer am Tag zurück: Heute sind es in der westlichen Welt zwischen 400 und 1500 Meter.“ Eine naheliegende Motivation des Laufens sei abzunehmen, gesund zu bleiben oder leistungsfähiger zu sein. „Eine andere Motivation ist es, wenn wir laufen wollen, weil sich das Laufen selbst gut anfühlt. Das Laufen kann positiv wahrgenommen werden durch die Stille oder wärmende Sonne, das Gefühl des Stolzes, das Nicht-Erreichbar-Sein, das Glücklichein.“

Wer gemerkt hat, welches Potenzial in ihm steckt, der hat oft Lust, seine Trainingserfolge noch weiter auszubauen. Das ist für Manfred Grünebaum eine der Hauptmotivationsgründe. „Es macht Spaß, sein Training zu planen und dann an den Stellschrauben zu drehen, um immer besser zu werden. Erfolge kann man beim Laufen besonders gut sehen.“ Hinzu komme das Abschalten vom Alltag. „Ich sitze viel. Da ist das Laufen in Ausgleich“, sagt der Gymnasiallehrer.

Zur Person

Der Stromberger Gymnasiallehrer Manfred Grünebaum läuft seit 1980 und leitet eine Laufgruppe für ambitionierte Läufer, die sich jeden Dienstag um 18 Uhr trifft. „Wir haben Läufer dabei, die die zehn Kilometer zwischen 32 und 50 Minuten schaffen.“ Sie bereitet er auf den Hermannslauf und den Münster-Marathon vor. Vor zwei Jahren wurde er 37. beim Münster-Marathon: Mit 2:57:47 Stunden belegte der heute 57-Jährige den ersten Platz in seiner Altersklasse.