

► Ratgeber Gesundheit

Die Frage

Bald ist Stadtlauf. Gibt es eigentlich auch Naturheilkunde-Tipps zum Joggen?

Die einen machen es richtig, die anderen falsch, und ich habe lange Zeit zu den anderen gehört: viel zu oft, viel zu intensiv. Ich nehme an, dass viele Jogger diese Schmerzen kennen, im Knie oder unterhalb des Knöchels und an der Achillessehne, auch die am Schienbein, in der Hüfte usw.. Ursache ist meist eine Überlastung: Das Gewebe ist nicht gut genug versorgt, und Entzündungen, Zerrungen, Ermüdungsbrüche und Sehnenrisse treiben dann diejenigen in die Verzweiflung, für die Jogging schon fast zur Sucht geworden ist. Einen Tag ohne Joggen? Der reine Horror. Gar zwei Wochen Verletzungspause? Eine Sinnkrise bahnt sich an.

Marathons bauen Jing ab

Diese Sinnkrise kann sich verstärken, wenn man

Sport aus Sicht der chinesischen Medizin TCM betrachtet: Leistungsorientierter Sport ist nicht wünschenswert, sondern ein Extrem, das es zu vermeiden gilt. Wer die 35 überschritten hat und Marathons läuft, macht aus TCM-Sicht nämlich folgendes: Er baut sein Jing, also seine Essenz, ganz massiv ab, und das ist nicht mehr gut zu machen. Doch was ist mit der Jogging-Runde, dreimal die Woche um den Rotsee? Die ist fast für alle sehr gut, die sie locker nehmen, sich nicht verausgaben und den Genuss in den Vordergrund stellen: Wow, ist das toll, in der Natur zu laufen. Wow, ich kann sogar gleichzeitig joggen und ein Liedchen pfeifen, wenigstens phasenweise.

Drücken Sie ruhig mal aufs Tempo, und nehmen Sie es wieder raus. Das ist auch die richtige Einstellung für den Stadtlauf. Wichtig: Nach intensivem Joggen machen Sie einen oder zwei Tage Pause. Das bedeutet nicht, nichts zu tun, sondern stattdessen spazieren Sie, holen Luft in die Lungen und Lebensfreude in den Kopf. Das machen Sie flink und flott – oder neugierig und für jede Ablenkung bereit.

Wärme statt Kälte

In der TCM behandeln wir solche Verletzungen nicht mit Kälte. Zwar hilft das kurzfristig, aber langfristig ist Wärme für Durchblutung und Heilung optimal: Moxa, Wärmelampe, heisse Bäder, Wickel, wärmende Salben. Sogar eine Verstauchung mit Bluterguss reagiert auf Wärme fast immer wunderbar. Heilkräuter und die richtige Ernährung machen Muskeln kräftig, Sehnen elastisch und Knochen stark. Dazu benötigen Sie eine individuelle Diagnose Ihres Heilpraktikers.



Zur Person:

Peter von Blarer leitet mit seiner Frau Ulrike von Blarer Zalokar die HPS Klinik für Naturheilkunde und die Heilpraktikerschule Luzern.
www.heilpraktikerschule.ch
www.hpsklinik.ch