



## Unsicher auf den Beinen

Werner N.:

**?** Ich bin 63-jähriger Ruheständler und wollte mein Lauftraining erhöhen. Leider bin ich gegenüber meiner Leistung im letzten Jahr über 10 km um zwei Minuten zurückgefallen, was eigentlich nicht sein dürfte. Ich halte mein Gewicht, lebe vernünftig. Allerdings stelle ich manchmal beim Laufen eine Art Gangunsicherheit fest. Woran kann das liegen und wie kann ich das beseitigen?

Manfred Steffny rät:

**I** Das ist ein Altersproblem. Balancestörungen gibt es sogar bei hochdekorierten älteren Seniorenläufers, die zwar einen 10-km-Lauf gewinnen können, aber kaum mehr das Siegespodest besteigen. Aus diesen Gründen hat man z.B. im DLV den Hindernislauf für Ältere bei Meisterschaften abgeschafft. Dafür verantwortlich können kognitive Störungen sein, Arthrose, beginnende Osteoporose. Meistens gibt es mehrere Ursachen. Kommt es zu Stürzen und Schwindelanfällen, ist ein Gang zum Arzt angebracht.

Aber man kann sich durchweg selbst wieder besser auf die Beine helfen. Zunächst muss man dem Muskelschwund in den Beinen durch Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen entgegen wirken. Sprungseil und Minitrampolin sind hier sehr hilfreich. Beim Training auf der Straße oder auf der Bahn sollte öfter auf einer Linie gelaufen werden, diese sozusagen zwischen die Füße nehmen, um so die Trittsicherheit zu erhöhen und eine enge Schrittführung wiederzugewinnen. Sprungübungen mit Beinwechsel und auf einem Bein sollten zum täglichen Programm gehören, wobei man sich auch abstützen kann. Einfachste Übung: freihändig Socken anziehen! Beim Lauftraining sollten an- und abschwellende Steigerungsläufe eingebaut werden, um die Belastung auf Muskulatur und Gelenke zu verteilen und diese damit insgesamt zu verstärken und von einem schlurfenden, unsicheren Schritt wegzukommen.

## Leichtsinn Leichtmetall

Katrin aus Eschborn:

**?** Das ganze Jahr über freue ich mich sonnenhungrig auf sommerliche Temperaturen. Ich genieße die Wärme genauso wie gebräunte Haut



Der Marathonschuh von Kalenji: Kiprun LD für Herren.  
Foto: Zybon

## Anklänge an Kenia

von Freibadaufenthalten, Fahrradtouren oder Laufstunden. Nun aber bin mal wieder verärgert und verunsichert: Im Radio habe ich gehört, dass vor Sonnencremes basierend auf Nano-Aluminium-Verbindungen gewarnt wird, da die Nanopartikel die Lipidbarriere der Haut durchdringen, im Körper angelagert Nervenschäden auslösen oder stark begünstigen. Ich soll mich also vor Hautkrebs schützen, indem ich mir ein Leichtmetall auf den Körper schmiere?

Es ist nicht die erste brisante „Aluminium-Meldung“ über Berührungspunkte durch die industrielle Verarbeitung in Lebensmitteln, Kosmetika und Gebrauchsgegenständen. Gibt es vielleicht natürliche Alternativen oder Ausweichprodukte aus der Bio-Sparte, um den nächsten Sonnenbrand vorzubeugen?

Die Redaktion:

**I** Kurz nach Veröffentlichung unserer Ratgeber-Anfrage betr. Sonnenschutz flatterte uns eine Pressemitteilung (Berliner Medizinredaktion mmv) ins Haus, bei der ebenfalls vor Aluminium gewarnt wird, das immer häufiger wie genannt in Lebensmitteln, Kosmetika, Medikamenten usw. enthalten sei. Die natürliche Entgiftung über die Nieren reiche oft nicht mehr aus. So warne das Bundesinstitut für Risikobewertung, dass die wöchentlich tolerierbare Aufnahmemenge von 1 mg Aluminium pro kg Körpergewicht bei vielen Menschen bereits ausgeschöpft sei. Dies gelte insbesondere für Kosmetika und folglich auch für Sonnenschutzmittel auf chemischer Basis. Es könne sonst zu Hirn- und Knorpelschädigungen kommen.

Die Entgiftung könne unterstützt werden durch sogenannte pflanzliche Polyphenole, wie sie in Zistrosentee, entsprechenden Salben und Halbpastillen enthalten sind, aber auch in Bärlauch-Extrakten. Dabei werde Aluminium im Darm gebunden.

Am wirkungsvollsten ist die Prophylaxe, auf Sonnenschutzmittel mit Nano-Aluminium bzw. eine zu starke Sonnenexposition zu verzichten. Siehe auch Spiridon-Ratgeber in Heft 5/15.

**7**0 Sportarten unter einem Dach: In den Rathauspassagen am Berliner Alexanderplatz eröffnete kürzlich die erste Hauptstadt-Filiale des französischen Sportartikelherstellers DECATHLON, der gleich in 70 Sportarten aktiv ist. Kein Wunder, dass der Store 6.000 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche benötigt, denn Surfer, Taucher, Bergsteiger, Reiter, Fußballer, Snowboarder und zig andere Sportler können hier ihre Ausrüstung finden. Läufern präsentiert der Store die Eigenmarke KALENJI.

Der Name leitet sich von den „Kalenjin“ ab, einem kenianischen Nomenstamm.

Die Bezeichnung der Kalenji-Laufschuhreihe KIPRUN geht hingegen auf das Sätzchen „Keep on running“ zurück. Erfreulicherweise liegen die Preise für alle Kiprun-Modelle im zweistelligen Bereich, z.B. kostet der Marathonschuh „Kiprun LD“ 89,90 €.

„LD“ steht für Long distance. Logisch, dass die Reihe auch einen „Kiprun MD“ für das Halbmarathontraining und einen „Kiprun SD“ für kürzere Strecken bietet. Alle „Kipruns“ sind als Damen- und Herrenmodell und als Neutral- oder Pronationsschuh erhältlich. Ferner gibt es eine Trailserie. Die dämpfungstechnische Besonderheit beider Serien ist der „K-Ring“: Er sieht aus wie ein Ananasring, besteht aus EVA-Material und sitzt im Fersbereich des Schuhs, um die Ferse beim Aufprall besonders zu schützen.

Erfinder der Ringe ist Olivier Weber aus Lille, Laufschuhentwickler bei Kalenji und aktiver Marathonläufer. Obgleich er merklich stolz auf seine Ringe ist, hat er in zwei Modellen den Ring bewusst weggelassen, um Gewicht zu sparen: Im KIPRACE, dem Lightweight für Wettkampfeinsätze. Die Herrenversion in Gr. 43 wiegt 205 g, der Pantoffel für die Damen in Gr. 39 175 g.

Die Marke Kalenji bietet aber auch Textilien und Zubehör. Brauchbare Innovationen sind u.a. Anti-Irritationshemden für Männer und das „Running Light“, eine um die Brust herum befestigte Lampe, die eine intelligente Alternative zur Stirnlampe ist. **(JoZ)**