

Laufen und Knochenmarködem im Kniebereich

IGL-Läuferinnen- und Läufer-Sprechstunde mit Dr. Ziegler

IGL-Mitglied T. Z. fragt:

Sehr geehrter Herr Dr. Ziegler, ich bin Läuferin und habe seit ca. vier Wochen ohne äußerliche Einwirkung (kein Unfall) ein schmerzhaftes Knochenmarködem sowie eine Bakerzyste am linken Knie (medialer Femurcondylus) entwickelt. Was soll ich tun? Bisher habe ich es mit Traumeel®-Salbe versucht, allerdings erfolglos. Vielen Dank im Voraus und viele Grüße.

Sportarzt Dr. med. R. Ziegler aus Heppenheim antwortet:

Durchaus wichtig für die Einschätzung des geschilderten Krankheitsbildes wäre Ihr Alter gewesen (Regelblutung vorhanden ja/nein). Aber auch ohne diese Info werde ich versuchen, Ihnen aus der Entfernung qualifiziert Rede und Antwort zu stehen. Bei dieser Diagnose, wobei es sich ja eigentlich um zwei Diagnosen handelt, die aber ursächlich durchaus zusammenhängen könnten, wie Sie noch lesen werden, möchte ich zu Ihrer geschätzten Anfrage wie folgt Stellung nehmen: Die bei Ihnen festgestellte Diagnose eines Knochenmarködems wäre vor der Kernspinära (MRT) gar nicht feststellbar gewesen, wenn man bloß geröntgt hätte. Insofern haben Sie Glück und das Privileg, dass der medizinische Fortschritt Ihnen hier vielleicht einen noch schwerwiegenderen Krankheitsverlauf erspart hat, wenn Sie sich jetzt perspektivisch richtig verhalten. Denn bei Ignoranz bzw. falschem Verhalten der Diagnose droht durchaus z. B. ein umschriebener Knochengewebeuntergang (Nekrose) und sogar die Gefahr eines Knocheneinbruchs an der betreffenden Stelle.

Die wichtigste Maßnahme bzgl. des Knochenmarködems ist die Entlastung des betroffenen Beins. Klären Sie daher bitte beim Orthopäden Ihrer Wahl ab (eine Empfehlung in Ihrer Wohnsitze kann ich leider nicht aussprechen), ob Sie für einige Wochen generell auf

Gehhilfen angewiesen sein müssen, oder ob es genügt, mit optimal gedämpften Laufschuhen, normalen Schuhen mit Pufferabsätzen (werden bei Ihrer Diagnose auch von jeder gesetzlichen KV übernommen) oder alternativ auch mit dem sogenannten MBT-Schuh unterwegs zu sein.

Mit einem Therapieverlauf von etwa 10-12 Wochen müssen Sie schon rechnen. Sportlich können Sie sich gefahrlos mit Schwimmen, lockerem Radfahren in der Ebene oder mit Aquajogging bei Laune halten, auch in der augenblicklichen Akutphase.

An wichtigen Ernährungsfaktoren zur Unterstützung des Heilverlaufs sollten Sie in Ihren Speiseplan integrieren:

- Hochwertiges Eiweiß, (u. a. Wild, Fisch, Biofleisch, Kalbsleber, Hülsenfrüchte, wozu auch Soja und Erdnüsse gehören, Pseudo-Getreide, Pilze und Eiweißshakes,
- hochwertige Kohlenhydrate (z. B. frisches Gemüse, Salat, Beeren, Obst und Molke),
- hochwertige Fette (u. a. Milch und Milchprodukte aus dem Bioladen, Nüsse, Kerne, Oliven- und Rapsöl zum Braten und Backen, Lein- und Walnussöl für kalte Speisen; bei Interesse an weiteren Ernährungsdetails und -tipps bitte einen mit € 1,45 frankierten Rückumschlag an meine Büroadresse in 64646 Heppenheim, Paul-Geheeb-Str. 9 schicken und Sie erhalten dann kostenlos meine neueste Ernährungsbroschüre.

An effektiver Medikation hat sich bei Ihrem Krankheitsbild bewährt:

- CalciProtect® Kps. für mindestens sechs Monate (Dosierung 4 x täglich eine Kapsel), ein hochinnovatives Kombinationsprodukt, das Sie gleichmäßig mit Kalzium, Vitamin K und Vitamin D versorgt und damit mit



Dr. med. R. Ziegler

allen Mikronährstoffen, die für eine schnellere Abheilung der Knochenödem-Problematik Sorge tragen (erhältlich in jeder Apotheke);

- hochdosierte Einnahme von langkettigen Omega-3-Fettsäuren, um die aktuell im Knochen schwelende Entzündungsproblematik gezielt und spürbar zurückzudrängen. Hier habe ich seit Jahren gute Erfahrungen mit dem Produkt Omega-3-Power®-Pulver (Nuss-Karamell-Geschmack) gemacht, die empfohlene Dosierung liegt bei 3 x täglich ein Messbecher, eingerührt in Joghurt, Wasser oder Fruchtsäfte. Sie sollten diese Dosierung für mindestens sechs Monate beibehalten, um dann anschließend mit einem Messbecher pro Tag als Dauergabe weiterzumachen, falls Sie ein klassischer Fischmuffel sind und sich bzgl. der tierischen Produkte konsequent aus dem Supermarkt versorgen sollten.

Traumeel® S in Salbenform kann bei Ihrer Symptomatik keine Besserung erzielen, da der schwelende Entzündungsprozess über lokale Maßnahmen nicht erreicht wird. Steigen Sie daher bei Ihrer Problematik postwendend auf Traumeel® S in Tablettenform um, ebenfalls rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich; die empfohlene Dosierung bei diesem bewährten sogenannten Komplex-Ho-

möopathikum liegt bei akuten Beschwerden bei 5 x 2 Tabletten pro Tag, die Sie am besten langsam unter der Zunge zergehen lassen. Die Therapiedauer sollte 4-6 Wochen nicht unterschreiten. Dieses Produkt können Sie gefahrlos auch längerfristig einsetzen, es sei denn, bei Ihnen liegt eine Allergie gegenüber Korbblütlern vor.

Unbedingt sinnvoll und wichtig ist bei Ihnen auch eine längerfristig anzusetzende Krankengymnastik und zwar zur gezielten muskulären Stabilisierung Ihrer Beinachse, wobei es vorab Sinn machen würde, abzuklären, inwieweit bei Ihnen ein extremes O-Bein vorliegt (bei Frauen allerdings eher untypisch), da auf diesem Wege die innere Knieseite erheblich belastet werden könnte und so Ihrer Beschwerdekongstellatation Vorschub geleistet hätte.

Außerdem sollte per Laufbandanalyse hinterfragt werden, ob bei Ihnen ein sogenannter Vorfußvarus vorliegt, was ebenfalls bei der Aufprallphase während des Laufens die innere (= mediale) Knie-

gelenksseite überlasten kann. Auch die bei Ihnen zusätzlich diagnostizierte Bakerzyste (definitionsgemäß eine meist ergussbedingte Aussackung der Kniegelenkkapsel in Richtung Kniekehle) kann im Zusammenhang mit längerfristiger statischer oder dynamischer Überbelastung der Kniegelenkregion gesehen werden. Allerdings findet sich dann die Symptomatik meist symmetrisch.

Falls bei Ihnen bereits eine Kernspintuntersuchung (MRT) des Kniegelenks vorliegt, wovon ich ausgehe, sonst wäre ja die Diagnose Knochenödem nicht gestellt worden, müsste der MRT-Befund auch die Frage nach evtl. degenerativen Veränderungen im Bereich des Innenmeniskus beantworten können, was ebenfalls mittel- bis langfristig eine Knochenödembildung und Bakerzyste begünstigen kann (als Ausdruck einer chronischen Überlastungsreaktion).

Alles Gute und gute Besserung

Ihr
Dr. Ziegler



Kletterver-
suche des
Waschbä-
renbabys

28. Ausdauersportwoche in Bad Arolsen

Erfolgslose Waschbären – erfolglose Golfer. Aber trotzdem jede Menge Spaß!

Bereits zum 28. Mal fand über Pfingsten die traditionsreiche Bad Arolsener Ausdauersportwoche am Twistesee statt – diesmal perfekt organisiert von Ingrid Kuhaupt, die für ihren erkrankten Schwager Karl Kuhaupt eingesprungen war, dem wir auf diesem Wege „gute Besserung“ wünschen.

Gleich am ersten Tag konnten sich die Teilnehmer beim Twisteseevolkslauf des LT Bad Arolsen, geleitet von Heinrich Kuhaupt, im sportlichen Vergleich messen. Neben den obligatorischen Lauftreffs am frühen Morgen standen drei Wanderungen verschiedener Längen auf dem Programm.

Wie immer ging es aber auch bei dieser Ausdauersportwoche nicht nur um sportliche Höchstleistungen, sondern auch um die Geselligkeit: Höhepunkt war



Start zum Twisteseelauf

neben dem Kegelabend – Klaus Dorka aus Essen warf in einem Anflug großer Kegelkunst gleich zweimal alle neun –

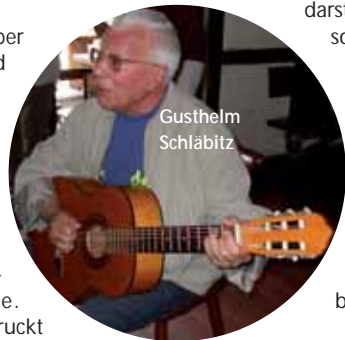
der Grillabend auf der Wanderhütte. Gastgeber war diesmal Karl Waldvogel, der dort seinen 70. Geburtstag feierte.



Gastgeber Karl Waldvogel (li.) neben dem IGL-Vorsitzenden Peter Bayer

Zum Dank und zu Ehren des Geburtstagskindes griff der Ehrenvorsitzende Gusthelm Schläbitz in die Saiten, um die zahlreichen Geburtstagslieder mit Gitarrenklängen zu untermalen.

Einen Vortrag über Ultralangläufe und die damit verbundenen Risiken hielt Dr. Holger Finkernagel, wissenschaftlicher Beirat der IGL, im Verlauf der Ausdauersportwoche. Besonders beeindruckt zeigte sich das Publikum über sein Engagement für das Lebenselixier Wasser. Keinem anderen Element käme so viel Bedeutung zu wie dem Wasser: Lebensraum, Heiligtum, Transportmedium, Energiespender und Quelle allen Lebens. Anlässlich des Welt-



Gusthelm Schläbitz

Wasser-Tages, der jedes Jahr veranstaltet wird, soll daher am 22. März 2010 in Berlin der erste „Wasserlauf“ gestartet werden, der in Johannesburg (Südafrika) endet und gleich einen Paukenschlag darstellt: Er ist nicht nur lang, sondern auch abenteuerlich und verläuft auf einer Strecke, die all die Probleme des Wassermangels widerspiegelt. Für diesen AfricaRun, so Dr. Finkernagel, seien noch einige Teilnehmerplätze frei. Interessenten seien eingeladen, sich mit ihm in Verbindung zu setzen:

Dr. Holger Finkernagel,
Poststraße 15, 57319 Bad Berleburg.
E-Mail: info@dr-finkernagel.de.

In dieser Ausgabe der **condition** berichtet Dr. Finkernagel im ersten Teil über das Lebenselixier Wasser. In der nächst-

en Ausgabe wird dann der geplante AfricaRun und der für Oktober 2010 geplante „Lauf zur Quelle des Ganges“ vorgestellt.

Eine nicht alltägliche Begegnung der besonderen Art hatten die Teilnehmer der Ausdauersportwoche bei der Langstreckenwanderung im Waldgebiet „Tiergarten“. Unmittelbar am Wegesrand versuchte ein Waschbärenbaby mit seinen offensichtlich noch nicht ganz so scharfen Krallen einen Baum zu erklimmen – mit überschaubarem Erfolg.

Der tollpatschige Bursche fiel schon nach zwei Metern wieder auf den weichen Waldboden und startete Versuch um Versuch, während sein Geschwisterchen die Aktion skeptisch und zunehmend gelangweilt vom Boden aus beobachtete. Die Wandergruppe zeigte Diskretion und schlich sich leise davon, um dem Tier nicht durch die Anwesenheit von Zuschauern noch mehr Lampenfieber einzuflößen.



Golflehrer Hugh Cairns weicht die Ausdauersportler in die Geheimnisse des Golfens ein

Zum Abschluss der Ausdauersportwoche stand dann noch einmal Sport auf dem Programm: Der schottische Golflehrer Hugh Cairns vermittelte den Teilnehmern die wichtigsten Grundlagen seines Metiers auf dem Golfplatz am Twistesee.

Beim Abschlag und beim Einputten erkannten die Ausdauersportler allerdings sehr schnell, dass auch für diesen Sport die wenig überraschende Erkenntnis gilt: Es sieht leichter aus, als es tatsächlich ist. Der Platzrekord war zu keiner Sekunde gefährdet. Dennoch hatten alle Teilnehmer großen Spaß – wie überhaupt während der gesamten Ausdauersportwoche.

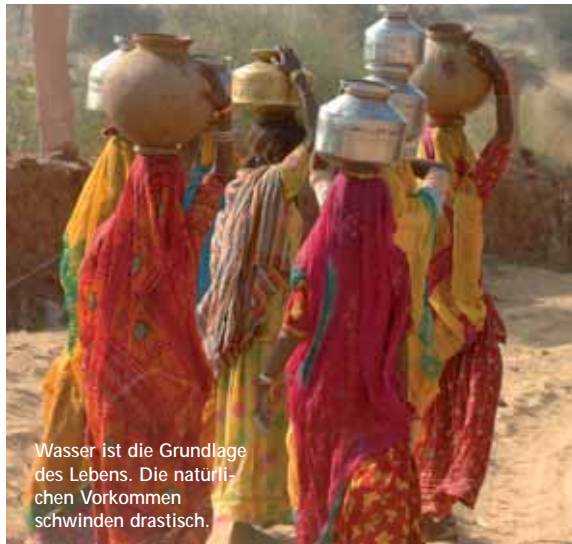
Georg Reinmuth



Auf geht's zur Langstreckenwanderung



Wasser läuft nicht, es fließt



Wasser ist die Grundlage des Lebens. Die natürlichen Vorkommen schwinden drastisch.

Die globalen Wasservorkommen nehmen in dramatischer Weise ab, selbst die größten Reserven in der Arktis in Form der Eisplatten und Berge drohen zu schmelzen und sich mit dem Salzwasser der Ozeane zu vereinen. Immer mehr Menschen erhalten Zugang zu besserer Ernährung, immer mehr Menschen brauchen landwirtschaftliche Produkte. So erweitert sich der Wasserverbrauch im Bereich der Landwirtschaft exponentiell und gefährdet damit die Trinkwasserversorgung von Millionen Menschen.

In den ariden Gebieten der südlichen Sahara und auch in den mittelasiatischen Trockengebieten herrscht Wassermangel in einer unvorstellbaren Weise. Sie sind zu schwach, um sich zu Wort zu melden, sie leiden zunehmend am Wassermangel.

Wann werden die ersten Kriege für das Lebenselixier geführt, das weitaus wichtiger ist als alle Rohstoffe dieser Welt, um Leben zu erhalten? Viele Länder sind abhängig von Wasser, das ihnen von Nachbarn zufließt. Beispielhaft sind da der Jordan oder der Nil zu nennen und es verwundert nicht, wenn ein ehemaliger Präsident vermeldete: „Wer sich am Nil zu schaffen macht, riskiert mit Ägypten den Krieg...“

Keinem anderen Element kommt so viel Bedeutung zu wie dem Wasser: Lebensraum, Heiligtum, Transportmedium, Energiespender und Quelle allen Lebens. Besser kann man die Bedeutung des Wassers nicht ausdrücken. Und so werden in manchen Regionen der Welt große Siedlungen gebaut, wie bei Las Vegas in der Wüstenstadt. Jedes Haus hat einen eigenen Pool und der Lake Powell wird hemmungslos als Wasserreservoir missbraucht. Der Wasserspiegel des Stausees, der aus dem Colorado gespeist wird, ist um viele Meter gefallen. Ein Blatt Papier dieses Laufmagazins benötigt 10 Liter Wasser, um am Ende so vor uns zu liegen, dass wir diesen Artikel lesen können. 1 kg Rindfleisch benötigt 10.000 Liter Wasser, um als Burger oder Steak in unseren Magen wandern

zu können. Was ist da schon die tägliche Dusche, die allzu oft, viel zu lange und völlig überflüssig nicht Ausdruck von Hygiene ist, sondern ein Symbol unbedachten Raubbaus an der Natur darstellt. Bei meinen Läufen durch die Wüste bedurfte es nur einer Wasserflasche von 700 ml, um ein erfrischendes Duschbad zu nehmen. Der Schweiß und der Staub waren hinweggespült und das Shampoo auf dem Kopf entfernt. Ich konnte jedes Mal trocken und sauber in meinen Schlafsack kriechen und stellte fest, dass so viel Wasser gar nicht nötig war. Und als ich mit einigen Freunden zusammensaß und über künftige WHMF- (World Marathon & Ultramarathon Foundation) Projekte sprach, da fiel uns das Wort des Wasserlaufs ein. Ein Wort, das in der deutschen Sprache einmalig ist und etwas darstellt, das gar nicht möglich ist.

Wasser läuft nicht, es fließt. Du musst Prophet sein, um auf dem Wasser laufen zu können und nie wurde später jemand gesehen, der über das Wasser lief. Und nun wollen wir mit unserem Ausdauersport etwas vermitteln, in den Vordergrund heben, aufmerksam machen und hinweisen, auf die begrenzten Wassermengen dieser Erde, welche von uns genutzt werden können.

So ist es nicht nur die übermäßige Verbrauchsmenge, welche durch die Landwirtschaft weltweit benötigt wird, sondern es ist auch die Qualität des Wassers, die selbst in unseren Breiten zu Krankheiten führt, in einem Ausmaß, über das wir uns wohl noch nicht klar geworden sind. Meine Frau wies vor über 10 Jahren schon darauf hin, dass in unserem Trinkwasser Tausende von chemischen Substanzen sind, die wir unbewusst konsumieren, die sich in den Kreislauf des Wassers auch über die Klärwerke eingebunden haben. All die Medikamente, welche in den Wohlstandsgesellschaften verbraucht werden, sind, nach ihrer Verstoffwechslung in unserem Körper, wieder in die Entwässerung gegeben und von dort in die Klärwerke. Hier können sie bis heute nicht einmal alle identifiziert, geschweige denn entfernt werden. Haushohe Ionentauscher wären erforderlich, um das Wasser einer mittleren Stadt auch nur von den bisher bekannten schädlichen Substanzen zu befreien. Der Aufwand für ein solches Projekt stellt die Verluste der Banker im Jahre 2008 weit in den Schatten und übertrifft an Aufwand das geplante Solarprojekt in der Wüste um ein Vielfaches.

Also trinken wir weiter die Hormone, die abgewandelten Bluthochdruckmedikamente und auch die Antibiotika. Denn wir atmen all diese Stoffe keineswegs in unserem Körper ab, sondern wir binden sie in Leber oder Niere an Co-Enzyme, um sie dann ausscheiden zu können. Denn sie tragen dazu bei, dass die Chemie, die unsere Leben erhält oder die Lebensqualität verbessert, wieder über Darm oder Blase verlässt. Von dort geht's direkt in die Kanalisation und von dort in die Klärwerke.

In der nächsten Ausgabe der **condition** wird der für den 22. März 2010 geplante AfricaRun und der für Oktober 2010 geplante „Lauf zur Quelle des Ganges“ vorgestellt.

Dr. med. Holger Finkernagel

Herzlichen Glückwunsch!

Geburtstage im September

92 JAHRE 19.09.17 Dr. med. Dieter Maisch, Kirchheim/Teck	83 JAHRE 18.09.26 Siegfried Schmid, Stuttgart 25.09.26 Werner Kempin, Mönchengladbach	19.09.36 Irma Brzostek, Markt Indersdorf
90 JAHRE 15.09.19 Günter König, Wuppertal	82 JAHRE 14.09.27 Jutta Kempin, Mönchengladbach	71 JAHRE 23.09.38 Wilfried Bischof, Minden
89 JAHRE 25.09.20 Adam Müller, Viernheim	79 JAHRE 22.09.30 Hans Eichhorn, Ulm	70 JAHRE 14.09.39 Dieter Guss, Barendorf
87 JAHRE 08.09.22 Ernst Dongmann, Meerbusch	77 JAHRE 18.09.32 Günter Otte, Wiesbaden	65 JAHRE 11.09.44 Hans Ulrich Schenker, Kirchhain
86 JAHRE 15.09.23 Ehrenfried Brauer, Miltenberg 22.09.23 Waldemar Hofmann, Fulda 24.09.23 Hans Gilges, Viernheim	76 JAHRE 20.09.33 Alfons Ida, Xanten	55 JAHRE 04.09.54 Manfred Winkenbach, Viernheim 06.09.54 Bernhard Opp, Kaiserslautern 26.09.54 Conni Studer-Haas, Viernheim
85 JAHRE 02.09.24 Dr. Herbert Müller, Saarbrücken 18.09.24 Rudi Habermann, Wünsdorf	75 JAHRE 12.09.34 Lambert Sommerhäuser, Bonn 13.09.34 Bruno Turnewitsch, Eutin	50 JAHRE 20.09.59 Jürgen Worch, Mühlhausen 24.09.59 Gottfried Glatting, Aalen
84 JAHRE 02.09.25 Hans Alsfasser, Bad Arolsen	74 JAHRE 04.09.35 Gerhard Burster, Schönwald	45 JAHRE 05.09.64 Karlheinz Schormeier, Untermeitingen
	73 JAHRE 03.09.36 Ina Wester, Solingen 13.09.36 Herward Schmidt, Bremen	40 JAHRE 26.09.69 Sabine Frölich, Ratingen

IN MEMORIAM

Wir betrauern das Hinscheiden
unseres Mitgliedes

Herbert Keller (Berlin)
geb. am 11.08.1926
Mitglied seit 1977

Die IGL wird ihm ein ehrendes Andenken bewahren.



Ansprechpartner

IGL-Vorsitzender und IGL-Kontaktperson zu Verbänden und DLV Peter Bayer, Waldstraße 50 64404 Bickenbach/Bergstraße Tel.: 06257/3531 Fax: 06257/68249	32602 Vlotho Tel.: 05733/10067	Stellv. Pressewart Eckhard Kleine-Tebbe Hiliterweg 22 33803 Steinhagen Tel./Fax: 05204/6169 E-Mail: little-ecki@web.de	57319 Bad Berleburg E-Mail: info@dr-finkernagel.de
1. stellv. Vorsitzender und Beauftragter Senioren Dr. h. c. Peter Grönebaum Gesundbrunnenstr. 18 16259 Bad Freienwalde Tel.: 03344/41690 Fax: 03344/416920 E-Mail: Drgroeni@aol.com	Ehrenvorsitzender Gusthelm Schläbitz	Beauftragte Frauen Gabriele Bayer Waldstraße 50 64404 Bickenbach/Bergstraße	IGL-Stützpunktleiter Peter Grönebaum (Anschrift s. o.) Bruno Papenhoff (Anschrift s. o.)
2. stellv. Vorsitzender und Beauftragter Jugend, Schüler und Schülerinnen Bruno Papenhoff Kuhkamp 9	Schatzmeister Georg Reinmuth und Geschäftsstelle Elisabeth Reinmuth Schillerstraße 30, 42553 Velbert Tel./Fax: 02053/5235 Internet: www.igl-ev.de E-Mail: info@igl-ev.de	Wissenschaftler Beirat Dr. Rudolf Ziegler DVLÄ-Ehrenvorsitzender Heppenheim/Bergstr., E-Mail: sportmedizin.dr.ziegler@t-online.de	Ingrid Tröger Salzmannstraße 23, 04129 Leipzig Tel.: 0341/9123619 Ina Wester Sophienstr. 31, 42653 Solingen Tel./Fax: 0212/52792
	Pressewart Gusthelm Schläbitz Kleefeld Siedlung 5 19067 Cambs Tel./Fax: 03866/400940	Dr. med. Holger Finkernagel Poststraße 15	Alice Martin Friedrich-Ebert-Str. 46 68519 Viernheim Tel.: 06204/78151 Fax: 06204/918160, E-Mail: igllaufgruppeviernheim@web.de