

## ***Ein Lauftalent erfüllt Erwartungen unzureichend!***

**Das ist durchaus kein ungewöhnlicher Fall, Gründe oder Vermutungen kann man in den unterschiedlichsten Quellenangaben nachlesen ...**

***Diese Aufstellung spiegelt wohl sehr gut wieder, welche Recherchen die Läufer-relevantesten und gleichzeitig die Praxis-nächsten darstellen***

- **Familie & Beruf** *In diesem Lebensbereich gilt es, sehr frühzeitig über die nahe Zukunft nachzudenken! Das gilt nicht nur für die so genannte „Supertalente“, die einige Jahre mit ihren Leistungen Deutschland vertreten möchten ... nein, auch ein Talent „der 2. Reihe“ tut gut daran, diesbezüglich Wichtiges von Unwichtigem zu trennen.*

***Limitierende Faktoren können durchaus mehr zerstören als aufbauen, wenn die Läuferin/der Läufer zB fahrlässig Berufsausbildung/Studium und wertvolle sozialen Bindungen vernachlässigt, sogar ignoriert!***

***Ein umsichtiger Läufer benötigt neben Ehrgeiz und Talent eben auch die charakterlichen Eigenschaften eines guten Maß an „Eigenbeurteilung“, die man sich nötigenfalls versuchen sollte anzueignen!***

***Sein momentanes sportliches (Er-) leben, deren Dauer man nicht einschätzen kann, aber unvergleichlich in Dauer und Intensität wird sich der „übrige und sein künftiges Leben prägende Zeitraum“ besser übersehbar machen***

- **Gesundheit**

***Zunächst lautet die allgemeine Prämisse: Bei Krankheiten, längeren Unpässlichkeiten, chronisch werdenden Verletzungen etc das Training, auch vernünftigerweise, einen gewissen Zeitraum ruhen lassen und sich in dieser Zeit in die Hände eines erfahrenen Arztes oder Physiotherapeuten begeben***

- **Angeborene Krankheiten/Orthopädische Disfunktionen**

***a. Beispiel „Zuckerkrankheit“ ► frühzeitig therapierbar (leistungsmindernd)***

***b. Beispiel „Niereninsuffizienz“ ► bleibt lange versteckt, relevante Blutwerte zeigen sich erst zB beim Kreatinin bei ca. 1.2/beim GFR bei ca 50. Solche Werte verbieten Leistungssport natürlich. Bei ererbter Nieren-Insuffizienz sollte man sich aber von Beginn an in die Hände eines Nephrologen begeben, da diese Werte viel früher auftreten können bzw beim Ignorieren schnell ernsthaftere Nierenschäden auftreten werden!***

***c. „Orthopäd. Disfunktionen“ ► „Fehleinstellungen“ ab Hüftapparat bis hinunter zu den Fuß- u. Zehengelenken: Ohne Orthop. Hilfsmittel spürt die/der Läufer/in anfangs nichts bis wenig, Abnutzungsbeschwerden, dann im Einzelfall sehr heftige, wird es sehr bald geben!***

Lauftalent --- ungenügende Leistungsentwicklung  
*Udo's sports's essays/ fit-stark-sisu-top*

- **Medikamentenmissbrauch**

***Leistungssteigernde Mittel/Schmerzstillende Medikamente***

*Hier gilt erneut: an die nahe, auch außersportliche Zukunft denken!*

***Vor einem lange geplanten und darauf hin trainierten Wettkampf ►***

*mag, unter Aufsicht eines Sportarztes, die Einnahme eines passenden Medikamentes gerechtfertigt sein, da man sich nicht um die Früchte seines zielstrebigem Trainings (mit vielen Entbehrungen verbunden) bringen möchte! Vorbeugend für 1-2 der folgenden Tage wäre das noch o.k.!*

***Was aber ein Verbrechen am eigenen Körper gleich kommen wird: Die tägliche Einnahme/Eincremen solcher Mittelchen über Wochen oder gar Monate!!!***

***schon kleinere Verletzungen werden schnell chronisch, man erhöht die Menge der Substanzen, der Organismus gewöhnt sich nur scheinbar ...***

***Nebenwirkungen: hatte man Glück: nur einfache, bald verschwindende, hatte man aber Pech: Fieberanfälle mit garatierter Herzmuskelentzündung als unmittelbare Folge!!!***

*UND diese kann, häufig wird, eine **Bleibende** sein und somit den Lebensrhythmus und das Wohlbefinden des „ehemaligen“ Talents empfindlich beeinträchtigen!*

- **ZUSAMMENFASSUNG**

*Diese Aufstellung hat natürlich kein Anrecht auf jedwegige weitere Beurteilungen noch auf **Klassifizierungen** bezüglich ihrer Wichtigkeit.*

***Ich vertrete die Meinung, dass, getreu meiner „Reihenfolge und falls Krankheiten/Medikamentenprobleme keine Rolle spielen...***

***Punkt 1 --- Familie/Beruf***

***die allererste Priorität darstellen sollten***

*Erfolgreiches Leistungslaufen ist maximal 6-8 Jahre, beim Umstieg auf längere Wettkampfdistanzen vielleicht weitere 4-6 Jahre möglich.*

***Innerhalb dieser Zeitspanne sollte ein solider beruflicher Grundstock gelegt sein und die Gründung einer Familie hat in der Regel längst statt gefunden!***

***Die weiteren Gedanken eines Jeden sollten individuell bleiben ... und keinesfalls meinerseits in Belehrungen enden***