

# Laufen lernen mit Doc Esser! - Fernseharzt lässt bei Contilia seinen Laufstil analysieren

Ende Juni war der bekannte Fernseharzt Heinz Wilhelm Esser, besser bekannt als Doc Esser, zu Gast im [Contilia-BodyGuard! Zentrum für Sportmedizin, Training und Leistungsdiagnostik](#). Für die nächste Staffel der im WDR gezeigten Sendung ["Doc Esser - Der Gesundheitscheck"](#) wurde zum Thema „Hüfte“ in den Contilia-Räumen gedreht. Welche Auswirkungen hat das Laufen auf die Gelenke - speziell auf die Hüfte? Hierzu hat das Team um Univ.-Prof. Dr. Marcus Jäger dank einer neuen und zukunftsweisenden Methodik Doc Essers Laufstil analysiert - mit Hilfe eines Avatars.



Im lockeren Sportdress wurde der 46-jährige Fernseharzt zuerst gewogen und gemessen. Seine körperliche Verfassung wurde medizinisch abgeklärt. Noch vor dem Dreh war er im Grugabad „ein paar Bahnen schwimmen“, wie der Freizeitsportler mitteilte. Dann hieß es: Ruhe bitte, Kamera ab!

An den Knie-, Hüft- und Fußgelenken wurden kleine Sensoren geklebt, welche die Bewegungssignale an den Computer weiterleiten. „Diese IMU also Initial Measure Units oder Initiale Messeinheit macht es uns Orthopäden und Unfallchirurgen möglich, Gelenkwinkel in Hüft- und anderen Gelenken genau zu analysieren“, erklärt Prof. Dr. Marcus Jäger, Direktor der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie am [St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr](#). „In Zusammenarbeit mit den Sportmedizinern, Kollegen der Kardiologie des BodyGuard!Zentrums sowie den Mitarbeitern aus der [Universität Duisburg/Essen](#) können wir so das Beuge- und Streckverhalten der Gelenke auswerten und im Falle von Schwierigkeiten medizinisch behandeln“.



Prof. Dr. Marcus Jäger, Direktor der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie am St. Marien-Hospital in Mülheim

Anhand des auf dem Computerbildschirm abgebildeten Avatars werden Berechnungen angestellt, die dem Expertenteam hilfreiche Hinweise auf eine mögliche Gelenk- oder Muskelfehlstellung geben können. Doc Esser, selber Internist und Facharzt für Pneumologie sowie Kardiologie möchte seinen Laufstil verbessern. Auch hierzu geben die Experten Tipps. Ökonomisches Laufen kann man lernen. Um die Gelenke zu schonen und Hüftproblematiken vorzubeugen ist es beispielsweise wichtig, den Fuß richtig zu belasten. Freizeitjogger laufen häufig zu hart auf der Ferse und haben somit einen schlechten Schwerpunkt. Ökonomischer ist das Laufen auf dem Mittelfußfuß und die Flugphase sollte lang sein. „Richtiges Laufen kann man lernen, dadurch leistet man einen wichtigen Schritt in Richtung Gelenkprävention“, erklärt Prof. Jäger. Nicht nur Prävention ist dem Orthopäden ein Herzanliegen. „Uns ist es wichtig, dass unsere Patienten nach einer Operation ihren Bewegungsapparat wieder optimal einsetzen können, daher sind wir froh über solche Technik.“

Mit Doc Esser hat das Team nach der Laufbandanalyse noch einen TMG-Test (Tensio Myo Graph) vorgenommen. Hierbei wird dem Muskel Strom in kleinsten Dosen zugemutet. „Mit Stromstößen von 10-30 Milliampere messen wir den Widerstand der Muskeln“, erklärt Dr. Constantin Mayer, Oberarzt in der [Klinik für Orthopädie, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie](#). Die Messung gibt Auskunft über den Steifheitsgrad des Muskels. Ein besonders angespannter Muskel mit hohem Widerstand kann auf Untrainiertheit, Erschöpfung oder sogar auf eine Verletzung hinweisen. An Doc Esser wurden beide Beine gemessen, um eine Seitensymmetrie aufzuzeigen. „Manchmal gibt es Unterschiede in der Beinmuskulatur, wir nutzen diese Methodik auch nach Operationen um zusehen, wie gut die Muskulatur wieder hergestellt ist“, so der Mediziner.

Doc Esser hat nach dreistündigem Drehtermin viel geschwitzt und einige wichtige Informationen über seinen Laufstil erhalten. Nun wird er versuchen in seinem täglichen Lauftraining die erhaltenen Tipps anzuwenden. In vier Wochen wird anhand eines Videofilms der Laufstil erneut angeschaut und analysiert. Dann werden die Experten sehen, ob sich sein Laufstil verbessert hat.

---

Ende September / Anfang Oktober wird die Sendung ausgestrahlt. Den Termin werden wir hier

kommunizieren.

Jetzt Artikel Online anschauen!

