

Druck bringt Höchstleistung

Tragegefühl und Aussehen sind etwas gewöhnungsbedürftig, doch der Effekt ist verblüffend. Mehrere wissenschaftliche Studien belegen, dass kompressive Sportsocken sich positiv auf die Leistungsfähigkeit auswirken. Und das ist nicht der einzige Vorteil dieser Strümpfe.

VON MARTIN BECKER

Die Idee kommt aus der Medizin, dahinter steckt das Prinzip der Bandage. Der Druck von außen – die Kompression – spricht das sensorische System an. Der Organismus antwortet mit einer verbesserten Koordination und einem höheren Aktivitätsniveau der Muskulatur. Die Erkenntnisse aus 50 Jahren Forschungs- und Entwicklungsarbeit durch die Fachfirma „Medi“ machte sich vor vier Jahren der Kompressionssportbekleidungshersteller CEP zunutze und revolutionierte mit seinen Socken den internationalen Spitzensport. Mehr noch, das haben Studien ergeben, profitieren Hobbysportler von den engen Strümpfen.

Fußball-Bundestrainer Jogi Löw trägt sie, die einstige Ski-Olympiasiegerin Rosi Mittermaier oder der Weltklasse-Triathlet Timo Bracht. Das entscheidende Merkmal der CEP-Kompressionssocken ist der gleichmäßige Andruck, der eine Zunahme der Durchblutung um bis zu 30 Prozent bewirkt. Das heißt, es fließt mehr sauerstoffreiches Blut durch die Arterien, die Muskulatur kann besser arbeiten – und dank der gesteigerten Durchblutung im Ruhezustand schneller regenerieren, weil mehr Nährstoffe in die Depots gelangen. Man muss sich dieses physiologische Phänomen so vorstellen: Bei steigendem Umgebungsdruck auf die Arterie entspannt sich die Muskulatur der Arterienwand und der Arterienradius weitet sich. So kann mehr sauerstoffreiches Blut zur Muskulatur fließen, eine optimale Durchblutung wird gewährleistet. Zusätzliche Nebeneffekte: Muskelvibrationen werden vermieden, die Nervenbahnen im Sinne schnellerer Muskelkontraktion aktiviert sowie Bänder und Sehnen durch die stützende Passform stabilisiert, was Verletzungen vorbeugt.

Die Universität Erlangen und die TU Dresden haben die Auswirkungen kompressi-



Mit Kompressionssocken auf Hawaii: Triathlet Timo Bracht setzte 2006 als einer der ersten Spitzensportler die CEP-Kompressionssocken ein – und wurde anfangs belächelt. „Als ich 2007 in Frankfurt als Erster über die Ziellinie lief, hat keiner mehr gelacht.“ Außer Bracht setzen unter anderem auch Jogi Löw, Lukas Podolski oder Felix Neureuther auf CEP.

ver Socken auf die sportliche Leistungsfähigkeit untersucht. Bei der Sportartikelmesse Ispo in München zog Professor Wolfgang Kemmler von der Uni Erlangen das Fazit seiner Studie, an der 21 Hobbyläufer als Probanden teilnahmen: „Ein eindeutiger Effekt trat auf, die Frage nach einer Leistungsverbesserung kann definitiv bejaht werden.“ Durchschnittlich lag die Steigerung der sportlichen Leistung bei etwa fünf Prozent.

Einer der Pioniere, die CEP-Socks, war 2006 beim Ironman auf Hawaii der Triathlet Timo Bracht. „Als ich diese komischen Kniestrümpfe trug, wurde ich seltsam angeschaut. Als ich 2007 dann in Frankfurt bei der Europameisterschaft in Frankfurt als Erster über die Ziellinie lief, hat keiner mehr gelacht“, sagt der Spitzensportler. „Im Triathlon- und Laufbereich halte ich Kompressionssocken für die Innovation schlechthin.“ Der Aha-Effekt stelle sich ein, wenn man eine halbe Stunde mit unterschiedlichen Socken laufe. „Das Hineinschlüpfen ist ungewohnt, aber nach ein bis zwei Minuten fühlt man sich richtig wohl.“ Er laufe deshalb nicht schneller, empfinde aber mehr innere Dynamik und sei vor allem nach der Anstrengung nicht so ausgelaugt. „Dieses Produkt unterstützt mich auf natürliche Weise“, glaubt Bracht. Inzwischen setzt beim berühmten Hawaii-Ironman ein Viertel

der Triathlon-Weltelite auf die „intelligenten Socken“.

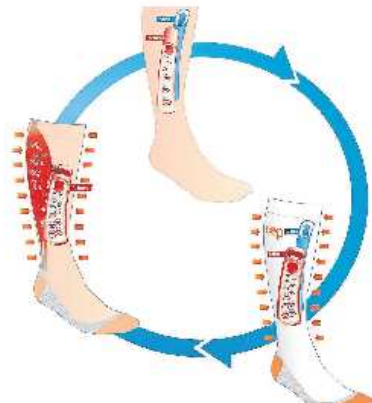
Weil sie nicht rutschen und reiben, entstehen auch keine Blasen – und Riesen-Vorteil beim Wandern oder Wintersport-Disziplinen: die Skilanglauf, Ski alpin oder Skitouren. Rosi Mittermaier, Doppel-Olympiasiegerin von 1976, kann es bestätigen: „In meinen engen Skischuhen neige ich sehr zu kalten Füßen, doch dank der genialen Socken sind die jetzt immer gut durchblutet. Keine tauben Zehen mehr – ihr Mann

Keine Probleme mehr mit kalten Zehen

Christian Neureuther glaubt sogar: „Man ist damit ein bisschen fitter, kommt leichter auf den Gipfel.“ Für den Bretzelsportler bringen die Kompressionssocken, im Vergleich zum sowieso bis ans Limit austrainierten Athleten, am meisten.

Das Kompression nicht gleich Kompression ist, zeigt eine Untersuchung der Triathletin Hillary Biscay für die „New York Times“. Dabei schnitt das Original von CEP am besten ab – das patentierte Geheimnis liegt in einem präzise eingearbeiteten, elastischen Faden, der wie ein Gummi ein speziell definiertes Druckprofil bewirkt, dessen Gleichmäßigkeit der Schlüssel zum Erfolg ist.

Weitere Informationen
www.cep-sports.com



Das Prinzip der Kompression: Im Vergleich zum Normalzustand (oben) entspannt sich durch den Druck die Muskulatur in der Arterienwand (unten r.), sodass mehr sauerstoffreiches Blut fließen kann (l.).

KAISERRENNEN

Riesentorlauf für ambitionierte Skifahrer

Die Olympischen Spiele in Vancouver haben vielleicht manchem ambitionierten Hobby-Skifahrer Appetit gemacht, den Stars ein bisschen nachzueifern. Gelegenheit dazu besteht am Sonntag, 28. Februar, beim internationalen „Kaisercup“ in Going am Wilden Kaiser. Beim Riesentorlauf auf der Skipiste am Astberg sausen Kinder, Jugendliche und Erwachsene ab 10 Uhr die 190 Höhenmeter an den Kippstangen vorbei. Wichtig für alle Teilnehmer gilt eine Helm- und Rückenprotektorenpflicht! Die Startnummer der Renneteilnehmer gilt übrigens zugleich als Los für die große Tombola mit einer Türkei-Flugreise als Hauptpreis. Anmeldeschluss ist am Freitag um 18 Uhr (www.skiclub.at oder Fax an 0043 / 5358 / 3606).

SCHNEEREPORT: GARMISCH CLASSIC

So schnell sein wie Maria Riesch

Sportiver denn je präsentiert sich in dieser Saison das Garmischer Classic-Skigebiet und um Osterfelderkopf, Kreuzjoch und Hausberg. Als Ersatz für den alten Kreuzjoch- und Olympialift transportiert nun der hochmoderne „Kandahar-Express“ – eine Vierersesselbahn mit eingetaucher Sitzheizung und automatischer Verriegelung des Schließbügels für Kinder – ambitionierte Skifahrer darauf wird explizit hingewiesen) zum Starthaus der selbstberühmten Piste. In der Tat flößt der Steilhang am Kreuzjoch Respekt ein und ist nicht jedermanns Sache – alternativ führt aber ein Ziehseil zur Olympia-Abfahrt. Neu ist auch der Skitunnel unter dem Tröglhang, was mehrere Vorteile hat. Erstens lässt sich die Kandahar-Abfahrt nun hindernislos in ei-

nem Rutsch befahren, zweitens entfällt die früher übliche Zweitteilung des Skigebiets bei rennbedingter Sperrung der Kandahar, und drittens kommen Zuschauer bei Skirennen jetzt problemlos ganz nah ran ans Geschehen. Gelegenheit, die Weltelite zu bestaunen und Renn-Atmosphäre zu erleben, besteht vom 10. bis 14. März beim Finale des alpinen Ski-Weltcups in Garmisch. Auch Maria Riesch wird dann natürlich an den Start gehen – doch die Kombinations-Olympiasiegerin von Vancouver ist schon jetzt gegenwärtig: Im „Hexenkessel“ bei der Kreuzjoch-Bergstation ist, der Sponsor lässt grüßen, als Rennstrecke eine „filla Piste“ abgesteckt, auf der man sich mit der Referenzzeit von Maria Riesch (1:23.95 Minuten) messen kann. Weil die Olym-



Über den Dächern von Garmisch am Start der Kandahar-Abfahrt.

FOTO: M&K

piasiegerin die 20 Tore in bewusst moderatem Tempo umkurvt hat, besteht durchaus die Chance, in die Nähe von Rieschs Zeit zu kommen. Im Internet lässt sich später übrigens ein Videoclip der eigenen Fahrt betrachten.

Wer's gemütlicher mag, dem seien das alpine Flair auf der Osterfelderabfahrt oder die herrlich familientauglichen Hänge der Kochebergabfahrt empfohlen. Die Schneeverhältnisse sind mit griffigem Altschnee derzeit

überall bestens, die 33 Euro für den Tagesskipass (Kinder 18,50 Euro, Familien erhalten ermäßigte Tickets) lohnend investiert. MARTIN BECKER

Weitere Informationen
www.zugspitze.de