Lothar Jahrling in seiner Werkstatt am Schleifgerät – mit der Schuheinlage von Tennisprofi Stan Wawrinka. (Fotos: sno)

Meister der Einlagen

Der Orthopäde Lothar Jahrling arbeitet mit Gießener Patienten genauso wie mit Tennisprofi Angelique Kerber. Kaum einer weiß um die immense Bedeutung von Fehlstellungen der Füße für den gesamten Körper. Das wird beim Besuch bei Footpower im Schiffenberger Weg deutlich. Wie die Analyse abläuft, was die Einlagen bewirken können und wie Jahrlings Kontakt mit den Stars aussieht.

Von Sven Nordmann

Auch wenn Lothar Jahrling mit Tennisprofis wie Stan Wawrinka oder Angelique Kerber zusammenarbeitet, seit 26 Jahren erfolgreich selbstständig ist und für rund 40 Mitarbeiter Verantwortung trägt, ist er vor allem eines geblieben: menschlich. »Die Essenz meiner Arbeit sind die Kinder, denen ich helfen kann und die danach nie wiederkommen müssen«, sagt der 57-Jährige. Zu ihm kommt, wer körperliche Beschwerden hat und bereit ist, Einlagen zu tragen. Nicht selten liegt die Ursache an lange angewöhnten Fehlstellungen im Fuß.

»90 Prozent meiner Patienten kann ich helfen, bei allen anderen muss ich mein Netzwerk nutzen und ihnen Physiotherapeuten oder andere Experten empfehlen«, sagt Jahrling, der weltweit Vorträge hält, seinen Lebensmittelpunkt aber in Gießen hat. Und um seine Position weiß. »Es ist natürlich toll, mit einem Wawrinka oder einer Kerber zu arbeiten. Wenn die umsetzen, was sie sagen, das ist ja...eine Ehre. Aber die Profis würden mich jederzeit austauschen.«

Austauschen möchte man den Geschäftsführer von »Footpower« nach dem ersten Besuch keineswegs – viel zu einleuchtend erklärt Lothar Jahrling, welche Bedeutung unsere Füße für den gesamten Körper haben können. »Dieses Bewusstsein existiert in unserer Gesellschaft nicht«, sagt Jahrling, der mich durch die Analyse und seine hergestellten Einlagen mehrmals staunen lässt.

So läuft die Fuß-Analyse

Seit meinem letzten einstündigem Joggingang habe ich bedenkliche Knieschmerzen. Zum Glück hat Jahrling nach dem Begutachten meiner Füße eine Erklärung und ist überzeugt davon, dass die für mich nun maßgeschneiderten Einlagen helfen. »Aber ganz sicher hängen ihre Kniebeschwerden mit dem Plattfuß zusammen. Das ist schon deutlich, was Sie da haben«, sagt Jahrling, der erklärt: »Eine Fehlstellung im Fuß kann sich bis zum Kiefer auswirken. Es gibt ein inneres und äußeres Gewölbe im Fuß. Wenn der Muskel nicht genügend arbeitet, um das Gewölbe hochzuziehen, senkt sich ihr Fuß ab. Beim Absetzen drehen Unterschenkel und Knie nach innen, die Hüfte dreht nach innen, die Hüftpfanne weicht aus und die oberen Etagen erleiden eine stärkere Rotation, als das eigentlich vorgesehen ist.« Das Ganze wird bei der Laufanalyse später überdeutlich. Zuvor geht es auf das Pedoskop. Das ist ein Röntgengerät für die Füße, die von zwei Videokameras erfasst werden. Schon wenige Sekunden, nachdem ich mich auf das Gerät gestellt habe, sagt Jahrling: »Klassische Plattfüße. Ein hervorragendes Beispiel. Damit bekommen Sie jetzt noch keine Probleme, später wäre Arthrose aber vorprogrammiert.«

> „Eine Fehlstellung im Fuß kann sich bis zum Kiefer auswirken"
>
> Lothar Jahrling

Nun die Laufanalyse per Video. Bei »echten Problemen« geht's in einen Spezialraum, bei mir genügt die einfache Videokamera. »Sie haben kein echtes Problem, Sie haben nur einen Plattfuß«, sagt Jahrling. Bei der Laufanalyse wird meine Fehlhaltung aber sofort sichtbar. Mein Oberkörper schwingt komplett mit, sodass es im Video aussieht, als ob ich fast umkippe – was mir real nie aufgefallen ist. »Sie machen das unterbewusst, um das Gesamtgewicht auf dem Fuß zu verteilen, weil sie spüren, dass die Kraft von unten heraus alleine nicht ausreicht.« Außerdem drehen die Knie nach innen, »das ist ja gigantisch«, sagt Jahrling. »Hier gibt's keine Fragen, das können wir ins Pathologiebuch stecken.« Individuell gefertigte Einlagen für die Schuhe sind also notwendig, »das ist Fakt«, meint der Experte.

Was Einlagen bewirken

Um das zu erklären, muss Jahrling ausholen: Jeder von uns habe eine »Computersoftware für Bewegung«, das sensomotorische System. Die Aufgabe: Bewegung automatisch zur Verfügung zu stellen. »Bevor das gemacht werden kann, muss das System wissen, wo Sie sich gerade befinden. Dafür gibt es im Körper über 100 Milliarden Sensoren.« Die Messung werde zurückgesendet ans System. »Nun weiß das System, wo es sich befindet und es stellt sich die Frage: Was muss passieren, damit die Bewegung so abläuft, wie sie sie eingeübt haben? Die Qualität ist abhängig davon, wie sie Bewegung im Alter zwischen vier und zehn Jahren eingeübt haben.«

In diesem Alter gebe es unglaublich viele synaptische Verbindungen, die durch Bewegungswiederholungen entweder verstärkt werden oder verkümmern. »Wenn sie im Dschungel am Amazonas groß geworden sind und jedes Steinchen kennengelernt haben, dann haben sie ein feingliedriges Muster. Wenn sie nur in festen Schuhen auf geraden Ebenen gelaufen sind, haben sie kein feingliedriges Muster.« Die Qualität der Vorausberechnung hänge also davon ab, was man im Kindesalter gelernt hat. »Nach der Vorausberechnung folgt die Umsetzung. Und da greife ich mit der Einlage ein. Sie haben einen Plattfuß, das heißt, das System hat die falsche Bewegung eingeübt. Jetzt muss ich versuchen, Ihnen die Möglichkeit zu geben, eine bessere Bewegung einzuüben.«

Durch die Einlagen wird der Fuß zum einen in eine andere Funktionsposition gebracht. Zum anderen muss das System durch veränderte Muskelstrecken eine »neue Bewegungsstrategie« entwickeln. »Wenn ich das gut gemacht habe, ist ihre neue Strategie eine bessere als vorher. Das können Sie am Anfang natürlich nicht. Und deshalb tun die Einlagen in der ersten Woche furchtbar weh. Aber wenn Sie es wiederholen, macht das System das von alleine – nach 30 000 Wiederholungen, das sind ca. 30 Kilometer und zwei Wochen im Normalfall, sagt ihr System: Ah, das kenne ich. Die Rotation im Knie wird begrenzt und das Knie kann nicht mehr wehtun.«

Ergo: In der Erziehung können Eltern »ganz viel richtig oder falsch machen. Das Wichtigste von allem ist die Bewegung. Eltern sollten ihre Kinder auf variantenreichem Boden barfuß laufen lassen: Sand, Rasen, im Kinderzimmer Kastanien hinlegen. Und weiche, flexible Schuhe, keine festen.«

Jahrlings Kontakt zu den Stars

Angelique Kerber, bis vor Kurzem Nummer eins der Damen-Tenniswelt, schaute schon in Gießen im Schiffenberger Weg vorbei, den womöglich größten Tennisspieler aller Zeiten, Roger Federer, besuchte Jahrling schon in seinem Zuhause in Basel. »Zwei-, dreimal im Jahr schicke ich Spielern wie Wawrinka neue Einlagen«, sagt der Hobby-Tennisspieler (Verbandsliga Altersklasse), der von Wawrinka schon in die Players Box eingeladen wurde und u. a. auch die Handball-Bundesligisten HSG Wetzlar und TV Hüttenberg betreut. Auch ehemalige 46ers-Spieler zählen zu seinen Kunden. »Es wäre gelogen, wenn ich das nicht toll finden würde. Klar gebe ich damit ein bisschen an. Aber wenn Sie mich fragen, was das Schönste ist, kann ich nur bei den Kindern bleiben. Wenn verzweifelte Eltern kommen, deren Kinder nicht gesund laufen können, und man ihnen helfen kann, dann ist das einzigartig. Das ist eine Qualität, die man sich nicht vorstellen kann.«

Links Einlagen und Dankessagungen vom schweizerischen Davis-Cup-Team, in der Mitte und rechts Fußanalyse.

3 Dinge, die ich als Sportfan heute wissen muss:

1 »Mister Handball« 70

Rainer Dotzauer, »Mister Handball« des TSV Dutenhofen, hat am Montag seinen 70. Geburtstag gefeiert. Ohne den pensionierten Finanzbeamten würde die HSG Wetzlar im nächsten Monat nicht in ihre 20. Bundesliga-Saison gehen. Als Spieler, Trainer und Manager ist Dotzauer den Grün-Weißen von kleinauf eng verbunden.

2 Generalprobe missglückt

Hessenliga-Rückkehrer SC Teut. W.-Steinberg hat die Generalprobe für den Punktspielstart am Samstag im Derby beim SC Waldgirmes (15 Uhr) verpatzt. Das personell dezimierte Team von Trainer Gino Parson verlor beim Fußball-Regionalliga-Neuling TSV Schott Mainz mit 1:5 (0:1). Für den SC-Ehrentreffer sorgte Markus Müller beim zwischenzeitlichen 1:1.

3 Klimpke und Schreiber nominiert

Die Würfel sind gefallen: Nach dem finalen Vorbereitungslehrgang in Wetzlar haben sich Jochen Beppler (Jugend-Bundestrainer männlich) und Axel Kromer (künftiger DHB-Sportdirektor) auf die 16 Spieler festgelegt, die Deutschland bei der Handball-U 19-Weltmeisterschaft in Georgien (7. bis 20. August) vertreten werden. Darunter auch Till Klimpke und Hendrik Schreiber vom aktuellen deutschen A-Jugend-Meister HSG Wetzlar, zu dessen Profikader die beiden Nachwuchshoffnungen ab dieser Saison gehören.

Rudern

Infekt stoppt Weber bei der U 23-WM

(gae). Marc Weber musste am Sonntag krankheitsbedingt die Teilnahme am B-Finale der U23-WM im bulgarischen Plovdiv absagen. Der Ruderer des Gießener RC Hassia hatte sich einen Infekt zugezogen, der einen Start unmöglich machte.

Einen Tag zuvor startete der 19-Jährige im Halbfinale des Einer-Wettbewerbs. Sein Ziel war es, das A-Finale zu erreichen. Doch dies blieb ihm verwehrt. Bei tropischen Temperaturen und Windstille ging Weber die ersten Meter gewohnt ruhig an. Vorne fuhren die Boote aus Südafrika, Rumänien und Australien, dahinter Weber auf Rang sechs für Deutschland. Nach 1000 Metern zog der Butzbacher einen Spurt an, doch der Vorsprung des führenden Trios war zu groß. Letztlich belegte Weber den vierten Rang in seinem Lauf und verpasste somit das A-Finale. Der oben erwähnte Infekt legte den 19-Jährigen dann für das B-Finale am Sonntag lahm.

Letztlich kann Marc Weber auf seine Leistung in Plovdiv stolz sein: Immerhin gehört er in der U23 zu den besten zwölf Einer-Ruderern der Welt.

Handball

Oberliga-Frauen werden Favoritenrolle gerecht

(vk). In einem Dreier-Turnier der Handball-Frauen setzte sich kürzlich in der Stadthalle Linden Oberligist TV 05/07 Hüttenberg (4:0 Punkte) vor Landesligist HSG Lumdatal (2:2) und Gastgeber TSG Leihgestern (0:4) durch. Die drei Turnierbegegnungen gingen jeweils über eines Distanz von 3 x 20 Minuten.

Dabei unterlag Bezirksoberligist TSG Leihgestern mit den beiden Ex-Kleenheimerinnen Olivia Reeh und Kerstin Schulz sowie Trainerin Jonna Jensen an der Seitenlinie Oberliga-Absteiger HSG Lumdatal, der von Martin Schmitt trainiert wird, knapp mit 24:25, wobei die Leihgesternerinnen einen deutlichen Rückstand aufholten und fast noch zum Ausgleich kamen.

Dann unterlag Landesligist HSG Lumdatal dem Oberligisten TV 05/07 Hüttenberg mit 16:25. »Wir haben sehr gut in der Abwehr gestanden, nach einer 12:5-Führung das Match souverän heruntergespielt und auch ein gutes Tempo an den Tag gelegt«, bilanzierte Hüttenbergs Trainer Stefan Mappes.

Der Oberligist aus Hüttenberg musste dann noch einmal auf das Parkett der Lindener Stadthalle und besiegte Gastgeber TSG Leihgestern recht deutlich mit 41:27. Im ersten Drittel erkämpften sich die Gastgeberinnen ein respektables 12:12-Remis, ehe »wir dann zwei gute Drittel mit hohem Tempo gespielt haben«, erläuterte TVH-Trainer Mappes, der in der Defensive umgestellt hatte, »nachdem wir uns im ersten Drittel schlecht verkauft hatten«.

Wichtigste Erkenntnis für den Hüttenberger Trainer: »Die beiden Neuzugänge Lisa Tietböhl und Johanna Müller kommen immer besser in Fahrt und sind richtig gute Verstärkungen für uns.«