

## Lisa Hahner und Repuls

Ich heiße Lisa Hahner und gehöre zusammen mit meiner Zwillingsschwester Anna zu den besten deutschen Marathonluferinnen. Meine Bestzeit von 2:30:17h bin ich im letzten Herbst beim Frankfurt Marathon gelaufen.



Der Hannover Marathon am 27. April sollte mein Höhepunkt im Frühjahr 2014 werden. Darauf war die ganze Planung ausgerichtet, Trainingslager in Spanien und Kenia, um in Hannover einen tollen Wettkampf zu laufen.

Bis Mitte März habe ich super trainiert, doch nach der Rückreise aus dem Trainingslager in Kenia fing mein rechter Fuß an zu zwicken. Immer häufiger musste ich meine

Trainingseinheiten ins Wasser oder aufs Rad verlegen. Ich bekam die Probleme unter Kontrolle und konnte so in Hannover starten.

Bis zum achten Kilometer fühlte ich mich gut, dann fingen die Schmerzen im Fuß wieder an und wurden bei jedem Schritt stärker. Nach nur elf Kilometern musste ich schließlich die Reißleine ziehen und ich bin ausgestiegen. Die Diagnose durch ein MRT hinterher: Plantar fasciitis. Eine Entzündung der Sehnenplatte der Fußsohle. An Wettkämpfe war nun erst mal nicht mehr zu denken. Der Fuß ist das Kapital des Läufers, bei jedem Schritt wird er gefordert, von daher war mir klar, dass ich erst wieder die ersten Laufschrirte mache würde, wenn die Entzündung zu 100% verschwunden ist. Wie lange das dauern würde, wusste ich nicht. Deshalb habe ich mir auch kein bestimmtes Datum vorgenommen, wann ich wieder laufen wollte.

Mein Ziel hieß jetzt, gesund zu werden. Dann habe ich mich gefragt, welche Therapiemethode meine Heilung am besten unterstützt. Von Laufkollegen habe ich vom Repuls Tiefenstrahler gehört. Jan Fitschen besitzt selbst ein solches Gerät und da Jan Co-Kommentator beim Hannover Marathon war, hat er mir sein Gerät noch am Sonntag vorbei gebracht. So konnte ich direkt mit der Therapie beginnen.

Der Repuls Tiefenstrahler therapiert mit gepulstem kaltem Rotlicht. Die Wellen dringen tiefer ins Gewebe ein als herkömmliches UV-Licht und so wird die Heilung spürbar angeregt. Ich merke während der Behandlung ein leichtes Kribbeln und dass es meiner Sehne von Tag zu Tag besser geht.

**Das kleine Kfferchen samt Gerät habe ich seitdem stets im Handgepäck dabei. Alles was ich brauche ist eine Steckdose. Schuh und Socke aus, Gerät per Klettband am Fuß fixieren und schon geht es los.**

Während der Therapie kann ich lesen, am Laptop arbeiten oder einfach entspannen. Angefangen habe ich mit zwei Mal täglich 6min, mittlerweile habe ich die Zeit auf zwei Mal 20min gesteigert. Nach dem Marathon-Ausstieg konnte ich meinen Fuß

nicht belasten, ich konnte kaum gehen, selbst Radfahren oder Aquajogging war nicht möglich.

Nach einer Woche hatten sich die Schmerzen beim Gehen bereits deutlich verringert. Mittlerweile kann ich schmerzfrei gehen und die Entzündung ist für mich nicht mehr zu fühlen. Ein wirklich tolles Gefühl. Fünf Wochen nach dem Marathonausstieg trainiere ich nun wieder voll im Wasser und auf dem Rad und ich habe sogar schon wieder mit Gehübungen und kurzen Läufen begonnen. Und das alles beschwerdefrei. Den Repuls Tiefenstrahler werde ich weiterhin benutzen.

**Ich bestrahle mein Steiß zur besseren Regeneration meiner unteren Extremitäten und meinen Nacken für die oberen Extremitäten.**

Vielen Dank liebes Repuls Tiefenstrahler-Team

[www.hahnertwins.com](http://www.hahnertwins.com)

[www.facebook.com/hahnertwins.Annahahner.LisaHahner](https://www.facebook.com/hahnertwins.Annahahner.LisaHahner)