

# Erfahrungsbericht von Valentin Pfeil



**Valentin Pfeil ist ein Österreichischer Langstreckenläufer, der für den Verein LAC Amateure Steyr startet. Der Oberösterreicher lief 2009 bei den U 23 Europameisterschaften über 3000 Meter Hindernis zu Platz 10. 2008 errang er im Alter von 20 Jahren seinen ersten Staatsmeistertitel im 10 km Straßenlauf in der Allgemeinen Klasse. Es folgten weitere Titel über 10 km, 10000 Meter, 5000 Meter, 3000 Meter Hindernis, im Crosslauf und im Halbmarathon.**

Zum ersten Mal hatte ich Ende April 2014 lateral im rechten Knie Schmerzen verspürt (Tractus Iliotibialis Syndrom). Zu diesem Zeitpunkt stand ich vor einem Wettkampf und meine Trainingseinheiten waren nicht so intensiv.

Als Mitte Mai 2014 die Schmerzen wieder auftraten, jedoch intensiver, habe ich vermutet, dass es auf eine längere Belastungseinheit im Dusik a- Radstadion, auf der leicht schrägen Bahn, zurückzuführen ist.

Zur Schmerzbehandlung wurde an Therapien von mir Kryotherapie, Ultraschall und Topfenumschläge durchgeführt. Jedoch verspürte ich weiterhin Schmerzen.

Anfang Juli 2014 wurde mir von einem Freund zu Behandlung der Schmerzen der REPULS Strahler empfohlen. Dieser Strahler arbeitet auf der Basis von kaltem Rotlicht und wirkt auf die Mitochondrien mit einer Steigerung der ATP (Adenosintriphosphat) Produktion, sowie auf eine inaktive Form von Entzündungsparameter, die nicht aktiv werden können.

Nach einer Einschulung bei der Firma Relux habe ich den REPULS Strahler 1 bis 2 x täglich angewendet, mit einer Bestrahlungszeit von 20 bis 45 Minuten.

Innerhalb kürzester Zeit konnte ich wieder mit leichten Trainingseinheiten beginnen und Anfang August 2014 war ich bei ca. 80 % meines Trainingsumfanges angelangt.

Am 14. September 2014 habe ich die Halbmarathondistanz beim Wachau Marathon, noch immer schmerzfrei, als bester Österreicher auf dem 6. Platz, mit persönlicher Bestzeit, beenden.

Valentin PFEIL