



Badische Zeitung vom Donnerstag, 24. August 2006

Fit sein soll Spaß machen ☆

Tipps zur Vorbeugung gegen Herzinfarkt oder Schlaganfall



Steffny (rechts) zeigte allen die richtige Art zu dehnen. (FOTO: FRED THELEN)

WEHR (th). Im Vorfeld des 16. Wehratallaufes veranstaltete die Stadt Wehr zusammen mit den Lauffreunden und finanziell unterstützt von Naturpark Schwarzwald am Dienstag das zweite Wehrataler Fitnessforum. Von der Praxis mit Herbert Steffny und Stefanie Philipp im Frankenmattstadion ging es am Abend zur Theorie in die Stadthalle, wo Herbert Steffny zum Laufen motivierte und der

Sportmediziner Heinz Birnesser über die Vorteile, aber auch Gefahren des Sports referierte.

Das Credo des ehemaligen deutschen Spitzenläufers Herbert Steffny hieß: "Fitness soll Spaß machen!" Dabei sei es zum Anfangen nie zu spät. Beim Toronto Marathon lief ein 92-Jähriger mit. Steffny: "Auch mit 50 kann man noch einsteigen, und wird sich bald wie ein 30-Jähriger fühlen." Wer sich zum Walking oder Joggen entschleibe, solle das langsam angehen. Steffny: "Sie sollten etwas tun, aber sich nicht kaputt machen, denn wer aus dem grünen Bereich herausgeht, macht alles falsch."

In seinem Buch hat Herbert Steffny genau aufgelistet, welche Laufsportart wie häufig trainiert werden sollte. Kontinuität sei entscheidend. Eine Winterpause mache innerhalb kürzester Zeit das zunichte, was an Fitness in Monaten aufgebaut wurde.

Laufen sei demnach "eine ganzheitliche Reise zu sich selbst". Für die Vorteile dieser "Reise" hatte Steffny gute Argumente. So verbessere das Laufen unter anderem die Ausdauer und Belastbarkeit, helfe beim Abnehmen, stärke Herz, Kreislauf und Muskulatur.

Heinz Birnesser, ärztlicher Direktor der Sporttraumatologie der Orthopädie an der Uni-Klinik Freiburg und leitender Mannschaftsarzt des Leichtathletikverbandes, lieferte aus medizinischer Sicht weitere gute Argumente, verschwiege aber auch nicht die Gefahren. Durch die erhöhte Sauerstoffaufnahme des Blutes beim Walking oder Laufen sei diese Art der Fitness eine gute Vorbeugung gegen Herzinfarkt und Schlaganfall.

Birnesser räumte mit dem Vorurteil auf, dass Nordic-Walking nur von Invaliden, Übergewichtigen und Großeltern ausgeübt werde: "Nordic-Walking ist eine Ergänzung im Leistungssport." Der Sportorthopäde verschwieg nicht die Verletzungen, die durch Überbelastung, falsches Training und falsche Sportschuhe entstehen können. "Ein Athlet von 65 Kilogramm hat bei einem Marathon 9300 Tonnen auszuhalten", sagte er. Bei Bänderschäden oder psychischen Stressfaktoren helfe nur eines, sich konsequent zu schonen - "und das braucht Zeit".