

Sport

Gesünder durch Laufen

Die vorbildlichen Ärzte

Ärzte lernen in einem Seminar, ihre persönliche Fitness zu verbessern.

«Gas geben» steht auf der Reklametafel beim Eingang zum Äquilibris-Trainingszentrum in Frenkendorf. Gemeint ist, dass man in Bezug auf die körperliche Fitness aufs Gaspedal drücken soll. Über dreissig Ärzte treffen sich hier mit ihren Partnern zum zweiten Lauf-Workshop.

Die Idee ist ungewöhnlich, aber gut. «In unserem Kurs lernen Ärzte, wie sie ihre Fitness verbessern und damit ihre Vorbildfunktion gegenüber den Patienten wahrnehmen können», erzählt Mitorganisator und Sportmediziner Rolf Dünnebenger. «Denn Bewegungsmangel ist eine der Ursachen für unsere Zivilisationskrankheiten.»

Zeitfenster für sich selbst
Sämtliche Hausärzte in der Region wurden angeschrieben. Erst beim zweiten Nachfragen stiessen die veranstaltenden Ärzte bei ihren Kolleginnen und Kollegen auf die nötige Resonanz. «Alle fanden es eine super Idee, klagten aber, dass sie neben Familie und Praxis keine Zeit hätten», berichtet Dünnebenger. «Wir vermitteln in unserem Seminar, dass man bei einem guten Zeitmanagement auch für sich selbst ein Zeitfenster einplant, anstatt für den Patienten. Jetzt funktioniert es plötzlich.»

Zweimal pro Woche werden geführte Lauftrainings angeboten und in regelmässigen Abständen treffen sich die Teilnehmer zu einem Seminar. Das gemeinsame Ziel ist der erste Basler City Marathon. Die Themenpalette des letzten Seminartages war vielseitig. Sportarzt Matteo Rossetto referierte zum Thema «Laktatstest» und sein Kollege Marco Caimi ging auf «alternative Trainingsformen» ein.



Marathon als Ziel: Das Training in der Gruppe motiviert Lucas Kaelin und Bettina Rumpf (Bild u.). Fotos: dom

Für den 52-jährigen Lucas Kaelin ist die Teilnahme am Kurs Motivation und Verpflichtung zugleich: «Der Marathon ist für mich Mittel zum Zweck, damit ich regelmässig trainiere.» Der orthopädische Chirurg hat bemerkt, dass sich sein Trainingszustand bereits verbessert hat.

Die neue Lebensqualität
Physiotherapeutin Bettina Rumpf bereitet sich zusammen mit ihrem Mann auf den Marathon vor. Wichtig sind ihr der Spass in der Gruppe und die Verantwortung gegenüber dem Patienten: «Als Therapeutin kann ich dem Pa-

tienten nicht sagen, er soll sich etwas mehr bewegen, wenn ich nicht selber weiss, wie sich das anfühlt.»

Für Trainingsleiter Gabor Szirt bringt Laufen eine neue Lebensqualität: «Der Laufsport vermittelt ein neues Lebensgefühl. Und

durch das Training erhält man eine Grundkondition zudem wird man auch psychisch stärker.»

Beim Imbiss nach der gemeinsamen Trainingseinheit meldete sich spontan ein Teilnehmer, der anonym bleiben will, bei der Kursleitung. Er überweist für jeden seiner Berufskollegen, der den Marathon fertig läuft, 300 Franken für das Kinderspital vor Beat Richner nach Kambodscha. Eine zusätzliche Motivation für einen guten Zweck, denn möglichst alle sollen das Ziel erreichen. Donat Morgenegg

Infos: marathon@aequilibris.ch
trainings.ch

