

„Nichts hat mein Leben so nachhaltig verändert“

Als Rentnerin vom Bewegungsmuffel zur begeisterten Läuferin

GISELA BRAUN: Jahrgang 1940, seit zwei Jahren verwitwet, vier Kinder, acht Enkel – hatte Medizin studiert und zeitlebens mit Sport nicht viel am Hut. Als Ärztin in einer psychosomatischen Klinik war sie zwar täglich mit der Verbindung von Körper und Geist konfrontiert, Konsequenzen für sich selbst zog sie jedoch erst viel später. Mit 63 Jahren machte sie bei einem Laufkurs für Anfänger mit und schaffte es, nach drei Monaten 40 Minuten am Stück zu joggen. Heute – fast 12 Jahre später – läuft sie immer noch. *Georg Supp*

Vorerfahrungen

Jung, unspornlich sucht alt, aktiv?

Aus unspornlichen jungen Menschen werden passive Ältere. Studien bestätigen diesen Trend [13, 14]. Zum Umdenken und Umlenken ist es jedoch nie zu spät.

G. Braun: Beim Schulsport war Leichtathletik das Schlimmste. Ich konnte weder laufen noch springen und hatte auch keinen Spaß daran. Während der Studienzeit bin ich mal gerudert, aber das

war's. Danach hatte ich eher gar keinen Kontakt zum Sport. Wir sind öfter umgezogen, es ergab sich mal ein bisschen Gymnastik, aber sonst nichts. Beruflich war ich erst mal auch nicht mit Sport konfrontiert. Ich war 23 Jahre zu Hause wegen der Kinder. Während meiner Zeit als Ärztin in einer Klinik des Müttergenesungswerks habe ich dann den Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin gemacht. Dabei beschäftigte ich mich damit, wie man mit Bewegung mehr Lebensqualität erreichen und bestehende Gesundheitsprobleme angehen kann. In meiner späteren Tätigkeit in der Psychosomatik ging es ja um die sehr enge Verbindung zwischen Körper und Seele. Für mich selbst gab es da noch keine Konsequenzen.

Die ersten Schritte

Was motiviert Menschen, sich zu bewegen?

Der Entschluss, etwas im Leben zu ändern, reift meist nicht aus der Aussicht auf eine bessere Zukunft [1, 11, 12]. Ein gehöriges Maß Unzufriedenheit mit der eigenen Situation braucht es dazu. Einige Experten bezweifeln den Wert von Programmen zur Primärprävention [5, 6, 10]. Es geht wohl nichts über schlechte Erfahrungen.

G. Braun: Ich habe schon zwei Jahre vor dem Laufkurs gemerkt, dass ich die Treppen nicht mehr richtig hoch kam, ohne zu schnaufen. Generell fühlte ich mich schwach. Eine Borreliose einige Zeit vorher hatte ihre Spuren hinterlassen. Ich konnte mich schon gar nicht mehr daran erinnern, wann ich zum letzten Mal in einen Laufschrift gefallen war, der Straßenbahn nachgelaufen war. Je älter man wird, desto eher neigt man dazu, die Straßenbahn fahren zu lassen und eben nicht zu rennen. Wann war ich zum letzten Mal in die tiefe Hocke gegangen? Das hatte ich einfach vermieden. Ich habe mir nicht eingestanden, dass ich das nicht mehr konnte. Ich begann, während einer beruflichen Zeit in Bayern, zu wandern. Da machte ich mir aber ernsthaft Sorgen, ob ich das überhaupt schaffen könnte. Das ging dann aber recht gut, und nach einiger Zeit war ich sogar im bergigen Gelän-



Abb. 1 Gisela Braun



Abb. 2 Motivation und Selbstbestätigung

de unterwegs. Ein paar Kilo abgenommen hatte ich da auch schon. Das reichte mir dann aber nicht mehr, war mir einfach zu langsam. Fürs Wandern braucht man halt auch so viel Zeit.

Der Laufkurs

Sportphysiotherapie: Kompetenzen nutzen

Zur Sportphysiotherapie existieren einige Definitionen [4, 7, 15]. Betreuungs- und Behandlungskompetenz sind umfassend beschrieben. Unerwähnt bleibt meist das Potenzial der Sportphysiotherapeuten, Menschen zum Sport zu motivieren.

G. Braun: Der Physiotherapeut, den ich wegen meiner Nackenprobleme aufsuchte, empfahl mir den Laufkurs. Ohne Kurs wäre ich nie auf die Idee gekommen, zu laufen. Ich dachte mir dann aber: „Das ist die konsequente Folge des Gefühls, das ich beim Wandern habe...“ Nach meinen Erfahrungen in der Schulzeit konnte ich mir aber trotzdem irgendwie nicht vorstellen, dass Laufen was für mich sein könnte. Die Gedanken an den Schulsport kamen wieder zurück. Das steckte drin. Für mich spielte die Anleitung in der Gruppe eine große Rolle. In meinem Alter wollte ich ja nichts falsch machen. Für mich ging es im Kurs stetig bergauf. Der Kursleiter hat mich öfter aufgefordert, nicht immer vorneweg zu laufen, sondern auch mal die anderen nach vorne zu lassen. Ich war es nicht gewohnt, mich zurückzuhalten. „Man muss immer sein Bestes geben“ – das war mein Motto von Kind an. Das war ein Aspekt, an den ich noch nie gedacht hatte. Ich habe erkannt, dass die Gruppe in diesem Kontext eine sinnvolle Sache ist, obwohl es mir sonst in Gruppen nicht so gut geht. Ich kann zwar gut Gruppen leiten, aber wenn ich selbst Mitglied in einer Gruppe bin, geht es mir nicht so gut.

Dabei bleiben

Auch eine Art Schwellenwert

Präventionsprogramme, die von den Krankenkassen in Deutschland bezuschusst werden, dürfen nicht länger als 16 Einheiten andauern. Dann sollen die Teilnehmer selbstständig aktiv werden. Die Erfahrungen von Ärzten und Therapeuten sprechen eher dafür, dass die meisten Leute die Schwelle zum „Aktivbleiben“ durch diese Angebote nicht überschreiten. Natürlich gibt es deutliche individuelle Unterschiede, aber drei bis vier Monate sollten die Programme schon dauern.

G. Braun: Dass ich tatsächlich dabei geblieben bin und all das zugelassen habe, hat mich am meisten überrascht (Abb. 1.2). Dass ich oft losgelaufen bin, ohne wirklich zu wollen, weil ich wusste, dass es mir letzten Endes gut tut. Das Körpergefühl, der gesamte Stoffwechsel haben sich verändert. Insgesamt habe ich durchs Laufen um die zehn Kilo abgenommen. Mit der Krankheit und dem Tod meines Mannes hat sich dann vieles in meinem Leben verändert, und ich habe nochmals zehn Kilo verloren. Jetzt wiege ich 55 Kilo bei 1,65 Meter.

:: Viele Leute haben mich gar nicht mehr wiedererkannt, auch wegen der veränderten körperlichen und geistigen Dynamik.

Laufen war und ist auch eine Art meditative Übung. Mein Mann war sehr krank geworden, und die letzten Jahre unseres gemeinsamen Lebens haben mich sehr gefordert. Laufen war da Ventil und Kraft-

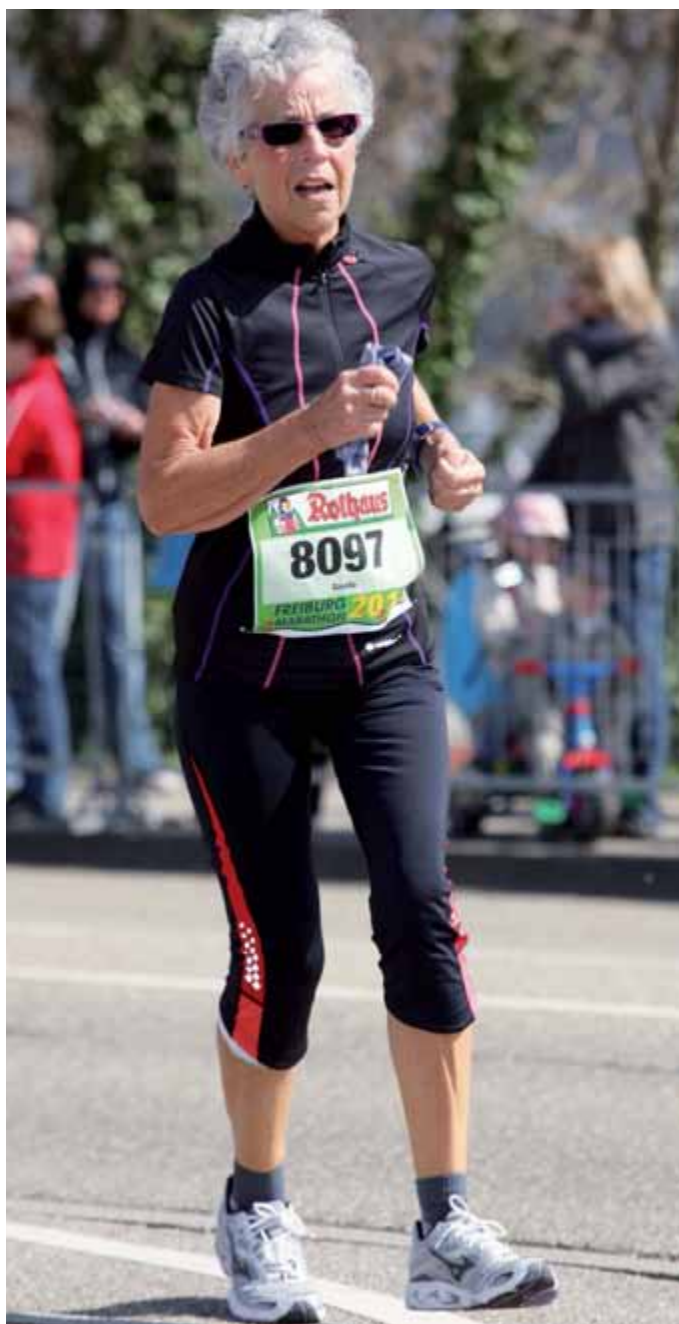


Abb. 3 Halbmarathon Freiburg 2012



quelle zugleich. In der Zeit hat mir das Laufen am meisten geholfen. Gegen das Älterwerden kannst du nichts machen, aber wogegen man kämpfen kann, ist schon der Verfall – körperlich wie geistig. Da hilft mir persönlich das Lauftraining am besten. Ich glaube aber auch, wer nicht zum Läufer geboren wurde, der wird es auch nicht. Es gehört wohl eine gewisse Sturheit dazu. Ich hätte aber nie gedacht, dass es was für mich ist. Das musste ich erst mal rausfinden. Zwei Mal pro Woche sechs Kilometer laufe ich so gut wie immer. Es gab auch schon Zeiten, wo ich jeden zweiten Tag gelau-

fen bin. Lange Zeit hatte ich keine Uhr. Habe es einfach nur genossen, die Dreisam (Fluss durch Freiburg) neben mir murmeln zu hören. Manchmal laufe ich auch acht Kilometer. Mein Puls liegt meist so zwischen 140 und 150. Ich habe die Laufschuhe auch im Urlaub immer dabei. Wenn ich meinen Sohn in Singapur besuche, laufe ich entweder morgens früh oder abends im tropischen Klima. Ich habe immer meinen Schlüssel mit Namen und Geburtsdatum dabei. Wenn mal was ist, kann man ja leicht herausfinden, wer ich bin.

Gesundheit

Laufen im Alter? Soll das gesund sein?

Der Gesundbrunnen Laufen ist in Hans-Josef Haas' Beitrag wunderbar beschrieben (S. 106). Vorbehalte gegenüber Lauftraining im Alter halten sich hartnäckig, obwohl die Studienlage in eine ganz andere Richtung rennt und zeigt. Jahrelanges Training erhöht das Arthroserisiko nicht, und „Viel-Läufer“ sind sogar seltener krank als der Durchschnitt [2, 8, 9].

G. Braun: Probleme? Fehlanzeige! Da habe ich gar nichts gemerkt. Das Laufen hat enorm viel verändert. Ich hatte immer unter paroxysmalen Tachykardien und sehr niedrigem Blutdruck gelitten. Der Blutdruck hat sich stabilisiert und die Tachykardien treten sehr viel seltener auf – und das alles ohne Medikamente! Das verbesserte sich nach einiger Zeit. Was gleich auftrat, waren die warmen Füße. Ich hatte immer mit kalten Füßen zu kämpfen. Laufen ist das Einzige, bei dem ich immer warme Füße habe. Die Fußmuskulatur ist viel kräftiger als früher. Laufen wirkt so, als hätte ich ein Antidepressivum eingenommen.

:: Zehn Minuten brauche ich zum Aufwärmen, und nach 15 Minuten kommt der Flow.

Nach meinem Halbmarathontraining 2012 musste ich wegen Knieschmerzen eine Weile aussetzen. Das geht jetzt aber wieder gut. Im Knie habe ich Arthrose. Die habe ich auch in der Hüfte, aber Laufen macht da nichts. Das klappt sogar besser als Gehen. Als ich wegen des Knies pausieren musste, begann die Hüfte zu schmerzen. Es wurde sofort besser, als ich wieder angefangen habe zu laufen. Meine beiden jüngeren Schwestern haben bereits beide ein künstliches Hüftgelenk. Solange ich acht Kilometer joggen kann, brauche ich noch kein neues Hüftgelenk. Wenn Leute behaupten, man müsse arthrotische Gelenke schonen, dann ist das Schwachsinn. Man muss sie belasten. Man muss sie bewegen, sonst rosten die verdammt schnell ein. Das habe ich auch bei meiner Halswirbelsäule festgestellt.

Und Wettkämpfe?

Laufveranstaltungen sind in

Die Teilnehmerzahlen bei organisierten Laufveranstaltungen steigen immer noch. Zwischen 1993 und 2013 haben sie sich auf 2,25 Millionen mehr als verdreifacht [3]. Die unterschiedlichsten Dinge motivieren die Teilnehmer

G. Braun: Wo ist die Grenze? Was geht? Ich wollte halt sehen, ob ich weiter laufen kann als sonst. Im Training war ich vor dem Wettkampf nur einmal 17 Kilometer gelaufen. An meinem ersten Halbmarathon habe ich mit vier Jahren Lauferfahrung 2007 teilgenommen. Das Training hatte ich mit meiner normalen Uhr auf Stra-

ßen in Südfrankreich und nach geschätzten Distanzen absolviert. Mein Physiotherapeut hatte mir einen Plan ausgearbeitet. Für mich war der erste Halbmarathon ein Test, eine ganz neue Erfahrung. Es ging gut, 2:32 Stunden, aber auf den letzten Kilometern habe ich Rückenschmerzen bekommen – was ich sonst beim Laufen nicht kannte. Fünf Jahre später – mit fast 72 – bin ich dann nochmals einen Halbmarathon gelaufen. 2:29 Stunden und keinerlei Beschwerden. Auch der Rücken war deutlich stärker geworden. Die Zeit war nicht das Wichtigste, aber es war toll, dass ich fünf Jahre später noch nichts von meiner Leistungsfähigkeit verloren hatte.

Ansteckungsgefahr

Achtung, Oma läuft!

Das persönliche Umfeld erlebt oftmals eine neue Freundin, Ehefrau, Mutter, Oma.

G. Braun: Natürlich ist vielen meiner Bekannten aufgefallen, dass ich so viel abgenommen habe. Meine Familie hat natürlich nichts dagegen, wenn ich Dinge tue, die mir gut tun. Das Ganze hatte sogar einen Umkehrerfolg. Mein zweitältester Sohn hat immer behauptet, dass er nicht laufen könnte und er immer Schmerzen im Knie bekommen würde. Als er dann aber die Mutter laufen sah, fing er selbst damit an. Dann tat das Knie doch nicht mehr so weh. Nach meinem ersten Halbmarathon sagte er: „Das kann ich auch“ und trainierte eifriger. Mittlerweile läuft er konsequent und nimmt regelmäßig an Marathons und Halbmarathons teil. Ja, und meine Enkelinnen fanden es cool: „Unsere Oma läuft Halbmarathon.“

Fazit: Wendepunkt

G. Braun: Das Laufen hat sicherlich von allem, was ich neu angefangen habe, am meisten in meinem Leben verändert. Bei mir gibt es wirklich die Zeit vor und nach dem Laufen.

- Das vollständige Literaturverzeichnis finden Sie unter:
www.thieme-connect.de/products/sportphysio

AUTOR

Unser Autor, der Sportphysio-Herausgeber Georg Supp, und Gisela Braun kennen sich schon lange. Sie ist Patientin in seinem Freiburger Therapiezentrum PULZ. An ihrer Geschichte gefällt ihm besonders, dass sie zum Laufen motiviert – unspektakulär und doch überzeugend.
PULZ im Rieselfeld
Rieselfeldallee 12
79111 Freiburg
georg.supp@pulz-freiburg.de



BIBLIOGRAFIE

DOI 10.1055/s-0035-1559799
Sportphysio 2015; 3: 118–121
© Georg Thieme Verlag KG
Stuttgart · New York · ISSN 2196-5951