



Kräftigung tut gut: Auch für den Normalsportler sind solche Übungen wichtig.

Fotos: Brüssel (2)

Der Doktor hilft bei der Rezeptsuche

SPORTMEDIZIN Warum der Regensburger Frank Möckel unermüdlich für Prävention wirbt, wie sich das Wissen verändert hat und was eine Vorsorge bringt.

VON CLAUS-DIETER WOTRUBA, MZ

REGENSBURG. Es sieht so locker aus, wenn Arjen Robben in der Fußball-Bundesliga noch in der 85. Minute seinen Sprint so anzieht, als hätte das Spiel gerade begonnen. Oder wenn Olympiasieger Mo Farah die letzte 400-Meter-Runde seines 10 000-Meter-Laufs mal flott deutlich unter 60 Sekunden rennt – so flott, wie es dem Normalsportler nicht ein einziges Mal gelingt. Was die verführerischen wie anregenden TV-Bilder der Leichtigkeit selten zeigen, ist, was die Spitzenathleten tun, um ihren Körper in diesen Zustand zu versetzen. Und was der Normalsportler tun kann, um auf seinem Niveau den Vorbildern nachzueifern. „Das ist wie beim Kochen. Ich brauche ein Rezept, sonst kommt kein Schweinebraten raus“, sagt Dr. Frank Möckel.

Der Präventionstag findet Anklang

Der Regensburger, der auch Vizepräsident der bayerischen Sportärzte ist, hat sich in seinem „Institut für Prävention und Sportmedizin“ im Regensburger Gewerbepark genau das auf die Fahnen geschrieben, und versucht unermüdlich das nötige Wissen unter das Volk zu bringen. Gerade hat er ein zwölftes Mal einen Präventionstag organisiert, bei dem Experten Ratsuchenden auch Rat geben – nicht nur an Leistungs-, sondern eben eher an Breitensportler. Das findet durchaus Anklang: „100 bis 150 Leute“, so Mö-

ckel, waren es auch diesmal. Nicht überall gibt es so ambitionierte Infostellen – selbst der gemeine Hausarzt oder Orthopäde hat oft so seine Probleme mit dem für den Sport nötigen Spezialwissen.

Mit deutschlandweiten Fortbildungen, zum Beispiel auf dem Gebiet der Leistungsdiagnostik, versucht Dr. Möckel also, die Erkenntnisse auch an die Fachleute zu bringen. Bestes Beispiel aus der Trainingslehre ist das Laktat. Es ist noch nicht solange her, da wurde dieses Produkt des Stoffwechsels als Gift verschrien, das den bösen Muskelkater bringt. Auch dass Muskelkater eine Summe von kleinsten Muskelfasserrissen sei, wurde in Umlauf gebracht. „Laktat war immer das Schädli-

che, das Schlechte“, sagt Dr. Möckel über eines seiner Lieblingsthemen.

Heute sieht der Sachstand ganz anders aus und hat sich ins Gegenteil verkehrt: „Laktat ist ein Signalmolekül, dass die Leistung wächst.“ Dr. Möckel vergleicht die Laktat-Diskussion gerne mit dem Märchen von der Nagelsuppe, in dem durch das Einkochen eines Nagels ein leckeres Mahl entsteht. Das Wissen hat sich auch anderswo gewandelt. Längst hat sich zum Beispiel durchgesetzt, dass Rücken- oder Herzpatienten nicht Schonung auferlegt wird, sondern sie sich durchaus Belastungen aussetzen sollen.

Die entscheidende Frage aber ist immer: Wie viel Belastung tut gut, wie viel Belastung kann der eigene Körper

meistern? „Am schlimmsten war es, als wir den Ironman in Regensburg hatten“, berichtet Dr. Möckel von seinen Erfahrungen. „Die Motivation dafür hat viele Verletzte durch Überlastung ausgelöst. Das Wissen dafür war einfach nicht da. Beim Laufen etwa wirkt etwa das Drei- bis Fünffache des Körpergewichts auf den Körper. Und wenn erst einmal Beschwerden wie an der Achillessehne oder am Schienbein da sind, dann dauert es lange, bis sie wieder weg sind.“

Der Boom um die Gesundheit

Deswegen referierten zuletzt Kurt Ring (LG Telis Finanz) und Erik Becker (Landestrainer Mountainbike), um Leichtathleten und Radfahrer mit Tipps zu versorgen. Dazu gab es Kraftübungen für beide Gruppen. „Die Workshops wurden erstaunlich gut angenommen“, sagt Dr. Möckel. Die Empfehlungen dabei: Langsam aufbauen, nicht hopplahopp zu viel tun. „Es gilt die Öli-Regel“, sagt Dr. Möckel. „Öfter, länger, intensiver.“ Der Sportarzt weiß: „Bei den Zielen der Deutschen steht Gesundheit immer oben. Und je fitter ich bin, umso geringer ist das Risiko von Schlaganfall, Herzinfarkt oder Krebs.“ Er spricht von einem Boom, auch der Veranstaltungen für Jedermann-Sportler wie zum Beispiel auch dem MZ-Landkreislauf. Ein Instrument, das Dr. Möckel empfiehlt ist eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung, für die inzwischen auch einige Krankenkassen die Kosten bereits übernehmen. „Damit werden die Risiken minimiert.“ Doch Dr. Möckel weiß auch: „Die Eigenverantwortung hat nicht jeder. Die, die kommen müssten, tun das meistens nicht. Aber das ist bei allen Präventionsangeboten so. Doch es werden zunehmend mehr Leute.“

WARUM EINE SPORTMEDIZINISCHE VORSORGEUNTERSUCHUNG?

► „Die Leute kommen und sagen: Ich will etwas tun und will es richtig tun“, sagt der Regensburger Sportarzt Dr. Frank Möckel über die Beweggründe für eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung. Da sind zum einen die Risikofälle, bei denen eingestuft wird, was Bewegung bringt, ohne zu schaden.

► Dann gibt es die Fragesteller, die abchecken lassen wollen: Wie fit bin ich? Die dritte Frage ist: Wie soll ich trainieren? „Dann geht es um die Umsetzung der Ziele“, sagt Dr. Möckel.

► Bei Personen über 35 Jahren ist die Untersuchung bereits sinnvoll, bei über 60-Jährigen wird sie zum Muss.



Experten, die das Wissen um richtige Trainingsmethodik unters Volk bringen, zuletzt beim Präventionstag: Erik Becker, Dr. Frank Möckel und Kurt Ring.