

21 Kilometer, die einem nicht den Atem rauben...

Asthmatiker bewältigen Regensburger Halbmarathon

REGENSBURG (gr.) Einer hatte sich „total verrannt“. Und das, sagt Dr. Frank Möckel, „kann man wörtlich nehmen“. Der Überehrgeiz habe den Schützling gepackt, er sei entgegen der Vorgaben „einfach zu viel, zu oft und zu schnell gelaufen“. Für Dr. Möckel und sein Team der Anlass, korrigierend einzugreifen und den irreführenden Läufer auf den rechten Weg zurückzuführen. Mit Erfolg, denn am 20. Mai absolvierte dieser gemeinsam mit zehn Gleichgesinnten den Regensburger Halbmarathon.

Das Projekt hat damit einen erfolgreichen Abschluss gefunden. Ein Projekt, für das Möckel im Herbst des vergangenen Jahres einen Aufruf in der Mittelbayerischen Zeitung gestartet hatte. Der Leiter des Instituts für Prävention und Sportmedizin (IPS) im Regensburger Gewerbepark suchte Asthmatiker, die sich den Herausforderungen des Laufsports stellen wollten. „Wir wollten zeigen, dass bei fachlicher Anleitung und Begleitung auch Menschen mit anfallsweise auftretender Atemnot leistungsorientiert Sport treiben können – und zwar ohne Risiken und Schäden“, beschreibt der 44-Jährige die Zielsetzung.

„Es war nicht mein letzter“

Ricarda Goppel-Hirmer ist Asthmatikerin. Von Kindesbeinen an litt sie unter Atemnot, konnte „früher gerade mal zwei Treppenabsätze ohne Probleme bewältigen“. „Tu lieber langsam, Kind!“, das sei ein Standardsatz gewesen, den sie oft zu hören bekommen habe. Vom Schulsport war sie befreit, ans Laufen verschwendete sie mehr als 40 Jahre lang keinen Gedanken. Das änderte sich, als Medikamente ihr Leiden linderten. Motiviert durch ihren Ehemann, einen Marathonläufer, begann Ricarda Goppel-Hirmer im Jahr 2000 zu joggen. Als Hobbyläuferin legte sie wöchentlich rund zehn Kilometer zurück. Von Möckels Projekt fühlte sie sich sofort

angesprochen. Den Regensburger Halbmarathon bewältigte sie in einer Zeit von 2:22 Stunden. „Und es war bestimmt nicht mein letzter“, verkündet Ricarda Goppel-Hirmer lächelnd.

Wie die 47-Jährige seien auch die restlichen Mitglieder der Asthmatiker-Laufgruppe am 20. Mai „sehr, sehr gut und ohne Beschwerden durchgekommen“, berichtet Möckel. Zentraler Punkt der Vorbereitung waren ausgiebige medizinische Untersuchungen, von der Lungenfunktionsprüfung über Laktat-Leistungstests bis hin zum obligatorischen Herzkreislauf-Check. „Wir haben darüber hinaus die medikamentöse Einstellung überprüft und die Kooperation mit den Haus- und Fachärzten gesucht“, schildert er sein Vorgehen. Auf der Basis dieser Erkenntnisse wurde für jeden in der Gruppe ein individueller Trainingsplan entwickelt, inklusive ständiger Kontrollen.

Zielgerichtete Vorbereitung

Jeweils samstags kam man am Westbad zum gemeinsamen Lauftreff zusammen. „Die Teilnehmer mussten lernen, nie am Limit zu laufen, sondern eher gemütlich, lange und langsam. Wir haben sie zielgerichtet an einen Halbmarathon herangeführt, Lauftechniken vermittelt und nützliche Tipps gegeben, beispielsweise zur Flüssigkeitsaufnahme“, sagt Diplom-Sportlehrer Jürgen Klein (42) vom IPS, der diesen Lauftreff leitete.

„In der Gruppe tut man sich leichter. Da macht's einfach mehr Spaß“, berichtet Ricarda Goppel-Hirmer über die Vorbereitung auf die gut 21 Kilometer lange Strecke. Und sie möchte das Gemeinschaftserlebnis nicht mehr missen. Bei Klein trudelten bald nach dem Marathon die ersten E-Mails mit der Frage ein: „Wann geht's endlich weiter?“ Die Asthmatiker-Laufgruppe des IPS bleibt laut Klein als „für jeden Interessierten offener und lockerer Treff“ bestehen.



Die Asthmatiker-Laufgruppe mit Ricarda Goppel-Hirmer (2.v.r.) und ihrem Leiter, Diplom-Sportlehrer und Asthma-Trainer Jürgen Klein (r.)

Foto: privat