

# SECHS SPORT-SCHÜBLADEN

Nicht jeder Typ kann jede Sportart ausüben. Bevor man die Joggingschuhe schnürt und beim nächsten Münster Marathon mitrennt, sollte man sich ärztlich durchchecken lassen. Wir haben Sportmediziner Dr. Ulrich Frohberger gefragt, wer unter welchen Umständen welchen Sport treiben sollte.



## Die Wochenschau-Sportler-Typologie:



### Der Bürohengst

**Problem:** Fehlstellungen in den Gelenken  
**Lösung:** Optimale Anpassung von Stuhl und Tisch,  
2mal pro Woche eine Stunde Walking

„Der Bürohengst“, sagt Dr. Frohberger, „ist ja gar kein Hengst, der wird ganz schnell schlapp.“ Die Probleme, die nach 12 Stunden täglich sitzender Arbeit auftauchen können, sind vielfältig: Wirbelsäule, Hüfte, Kniegelenke leiden, die Muskeln verkürzen sich, es kommt zum „Fernsehalls“ und der Bürohengst sieht dann aus wie ein ausgeleierter Gänserich. Dass die sportliche Ausdauer flöten geht, merkt der Bürohengst spätestens, wenn er dem ICE hinterher rennen muss. Sportliche Lösungen sind Fahrradfahren, Schwimmen und vor allem Walken. Nordic Walking kombiniert alles: Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität. Um Gymnastik kommt unser Hengst aber nicht herum. Auch wenn's ihm vielleicht albern erscheint: Ski- oder Jazzgymnastik sind wichtig.



### Die Dauerdiätlerin

**Problem:** Noch 40 Kilo bis nicht vorhanden, schlechte Haltung  
**Lösung:** psychologische Begleitung, ärztlicher Trainingsplan

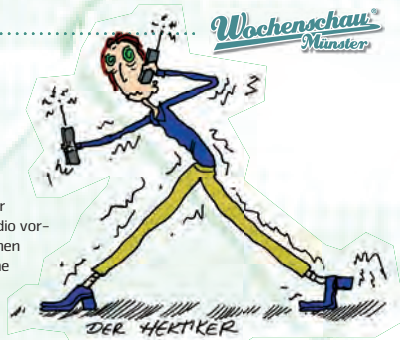
Die Dauerdiätlerin schlurft mit hängenden Schultern mit ihren wenigen Kilos durch Münster. Eigentlich will sie mit Sport nur noch mehr abnehmen – hier ist aber Vorsicht geboten, meint Dr. Frohberger. Zunächst müsse das Ganze psychologisch geklärt werden. Erst dann kann durch unterschiedliche Trainingsphasen wieder ein „positives Verhältnis zum Körper“ aufgebaut werden. Manuelle Therapien können gegen muskuläre Verkürzungen helfen und blockierte Gelenke wieder geschmeidig machen.

## Der Hektiker

**Problem:** Keine Zeit

**Lösung:** qualifiziertes Fitness-Training, Spinning

Der Hektiker ist am besten auf dem Spinning-Rad aufgehoben. Hier wird sein Nervensystem aber erst mal runtergefahren. Zwei Mal in der Woche sollte auch er es schaffen, in einem qualifizierten Fitness-Studio vorbeizuschneiden. Dort passt dann ein Trainer mit trainingstherapeutischen Kenntnissen auf, dass der Hektiker nicht gleich wieder abhaut. So eine Betreuung kann und bietet aber nicht jedes Studio, wie Dr. Frohberger betont. Der Hektiker sollte sich wenigstens für die Auswahl des Studios Zeit nehmen.



## Der Obelix

**Problem:** Senkfuß, Spreizfuß, Plattfuß, Hüft- und Knieschäden

**Lösung:** Schmerzvorbeugung, Fahrradfahren

Auf keinen Fall sollte der Obelix einfach so losjoggen. „Er würde schmerzlich seine Grenzen erfahren“, sagt Dr. Frohberger. Zuerst muss der Sportmediziner nämlich checken, ob Schäden vorliegen. Dann werden z.B. Einlagen verschrieben. Das Ziel muss das Verbrennen von Speicherfett sein – und das würde der Obelix ohnehin erst nach 40 Minuten Dauerlauf schaffen. Also erst mal: Kondition aufbauen und rauf auf's Fahrrad.



## Der faule Intellektuelle

**Problem:** Sport ist zu weltlich

**Lösung:** heimlich zu Hause üben

„Der lacht über die anderen und ist nicht bereit sich selbst zu quälen“, meint Dr. Frohberger. Er empfiehlt dem hohen Geist, sich auch einen vorzeigbaren Körper zuzulegen: „Ansonsten gibt es natürlich auch später noch orthopädische Hilfsmittel – den sportlichen Rollstuhl zum Beispiel!“ Wenn dem Intellektuellen die Promenaden-Runde zu öffentlich und damit zu peinlich ist, kann er mit ärztlichen Tipps auch heimlich zu Hause üben.

DER FAULE  
INTELLEKTUELLE  
STUDENT

## Der Sportjournalist

**Problem:** Pilsken, Fluppe, schreibt lieber über Sport

**Lösung:** Weniger Bier, Heimtrainer

Der Sportjournalist (oder auch der Fan) darf alles, was seine Freunde auf dem Feld nicht dürfen – und das macht er auch. Er raucht am liebsten Gitanes, trinkt auch gerne mal ein Herrengedeck im Stadion-Casino und bewegt sich nur, um die Kamera auszulösen. Das Gute ist:



Sportbegeisterung ist vorhanden. „Viele solcher Menschen kommen zu mir“, sagt Dr. Frohberger. Er empfiehlt: Einfach einen Heimtrainer in's Büro stellen und in der Mittagspause trotz kichernder Kollegen eine Runde schwitzen. Zusätzlich sollte er sich zwei Mal in der Woche für zehn Minuten auf ein Vibrationstrainingsgerät stellen (z.B. „SinfomedVibe“ oder „Power Plate“).

# ZUR KASSE, BITTE!

**Und? Motiviert? Schon in den Jogginganzug gesprungen und auf dem Weg in's nächste Fitness-Studio, in den Polo Club oder zum Golf? Nein? Wie – zu teuer? Das ist keine Ausrede. Da gibt's nämlich was, das nennt sich Krankenkasse. Die Kassen bieten Unterstützung, wenn man sich und seinen Körper gesund sporteln will.**

## Techniker Krankenkasse: „I'm walking“

Ipod in die Ohren und losgewalkt. Nicht nur Mitglieder der Techniker Krankenkasse können sich professionell beim Nordic Walking begleiten lassen. In Münster wird diese – oft zu Unrecht belächelte – Sportart im Verein für Gesundheitssport angeboten. Wer auf den beiden vorangegangenen Seiten brav aufgepasst hat, weiß: Nordic Walking ist eine All-in-one Sportart. Mit dem TK-Trainings-tagebuch können konditionelle Fortschritte protokolliert und überprüft werden ([www.tk-online.de](http://www.tk-online.de)). Das reicht dir nicht? Na gut. Die TK bietet außerdem: Herz-Kreislauftraining, Rückenschule, Aqua-Fitness, Wirbelsäulengymnastik. Gesundheitsberater für Münster ist Elmar Kappenberg 0203-9924233. Wer sich anmeldet, kann meist mit einer Übernahme der Kosten durch TK oder andere Kassen rechnen.



## DAK – Starthilfe für qualifizierte Kurse

Auch die DAK übernimmt Teilkosten für Bewegungskurse – zum Beispiel für Rückenschule oder Herz-Kreislauf-Training. Allerdings müssen die Kursleiter bestimmte Qualifikationen erfüllen und der Kurs muss ein abgeschlossenes Angebot bieten. Die genauen Anforderungen kann man sich von der DAK erklären lassen – am Ende des Kurses wird dann der Teilnahmechein eingereicht, damit die DAK eine Kostenbeteiligung übernehmen kann. Einfach vor Beginn des Kurses an die münstersche Geschäftsstelle wenden – oder an die Hotline unter 01801-325325. Achtung: Der regelmäßige Fitness-Studio-Besuch wird nicht bezuschusst. Infos gibt's auch unter [www.dak.de](http://www.dak.de).



**Milan, 26**

„Ich spiele Tischtennis und Tennis, weil es Spaß macht und weil da nette Leute sind.“



**Verena, 25**

„Ich spiele Tennis, weil es sehr vielseitig ist.“



**Henning, 21, und  
Burkhard, 22**

„Wir spielen Fußball, weil es eine Mannschaftssportart ist und man fit bleibt. Man ist gezwungen Sport zu machen, weil man am Training teilnehmen muss.“